



Odkrywcy Oddechu

Oddech od dziecka, czyli budowanie
zdrowych nawyków oddechowych u dzieci.

2022



spis treści



Zalety wprowadzenia ćwiczeń oddechowych we wczesnej edukacji dzieci	03
Optymalny wzorzec oddechowy	04
Oddychanie przez usta u dzieci	04
Oddech a regulacja emocji	07
Przykładowe ćwiczenia	08
Wskazówki dodatkowe	09
Podsumowanie	10

Zalety wprowadzenia ćwiczeń oddechowych we wczesnej edukacji dzieci.

Wiek przedszkolny to najlepszy czas, by wypracowywać dobre nawyki, które będą dla dziecka kapitałem na przyszłość. Mamy wtedy największy wpływ na to jak kształtować się będą struktury ciała dziecka, a w szczególności układ kostny, który jest w trakcie intensywnego wzrostu. Np. to jak dziecko oddycha decyduje nie tylko o wyrazie jego twarzy, ale i kształcie szczęki i układzie zgryzu.

Dobre nawyki oddechowe to zwiększone dotlenienie mózgu, co przekłada się na lepszy sen, a więc i większą zdolność do koncentracji za dnia i więcej energii.

Świadomy oddech to budowanie świadomości ciała, nauka rozpoznawania własnych emocji oraz ich regulacji. Małe dzieci są w naturalny sposób pełne uczuć i takie praktyki mogą im pomóc lepiej się w nich orientować. W rezultacie, dzięki praktykom oddechowym polepsza się dzieci zdolność do koncentracji oraz

poczucie samokontroli, a więc i wzmocnione zostaje poczucie własnej wartości dziecka.

Wspólne ćwiczenia są również okazją do budowania i umacniania więzi: zarówno pomiędzy dziećmi, które bawiąc się jednocześnie uczą się od siebie nawzajem; jak i w relacjach dzieci z rodzicami i nauczycielami. Praktyki oraz związane z nimi rozmowy na temat zdrowia i emocji są doskonałą okazją do pogłębienia naszych relacji.



zaczniij od małego

- Dzieci w naturalny sposób są zainteresowane uczeniem się nowych rzeczy i można je zaprosić do praktyk oddechowych na zasadzie zabawy.
- Interwencja w trakcie rozwoju młodego organizmu jest najbardziej skuteczna: zapobiegamy wtedy tworzeniu się nieprawidłowych nawyków, które jest potem dużo trudniej zmienić.
- Rola rodziców i nauczycieli w modelowaniu zachowania jest kluczowa: dzieci najlepiej uczą się przez naśladowanie. To my, dorośli, możemy im pokazać ile korzyści można czerpać ze świadomego oddechu.

Optymalny wzorzec oddechowy

- Fizjologicznym sposobem oddychania ludzi jest oddychanie przez nos, niezależnie od wieku.

Średni rytm w stanie spoczynku to ok 6 oddechów na minutę: to około 10 sekund na cykl wdechu i wydechu. sprawdźcie, jaki jest Wasz rytm?

- W wielu sytuacjach nasz oddech może zwolnić albo przyspieszyć: świadomy oddech to również świadomość tego, jak może się on zmieniać zależnie od sytuacji i jakie sytuacje prowokują takie zmiany. Zwykle zdajemy sobie sprawę, że nasz oddech przyspiesza przy wysiłku fizycznym, ale często nie zauważamy, że potrafimy powstrzymać oddech w sytuacji wzburzonych emocji.
- Aktywna umiejętność pracy z oddechem pozwala nam równocześnie na skuteczniejszą mobilizację i opanowanie w sytuacjach stresowych jak i pogłębiony odpoczynek w wolnym czasie.

Oddychanie przez usta u dzieci

Problem coraz bardziej powszechny, a często niedoceniany. Jego przyczyną jest zwykle częściowa niedrożność górnych dróg oddechowych, która może być spowodowana przez czynniki mechaniczne (powiększone migdałki, krzywa przegroda nosowa) oraz alergiczne lub niealergiczne choroby zapalne. Jednak często nawet gdy te czynniki zostaną usunięte, oddychanie przez usta nadal utrzymuje się z powodu wytworzonego nawyku.

Konsekwencje:

- wpływ na rozwój kości: twarzoczaszki-cofnięta broda, wady zgryzu oraz ustawienie kręgosłupa w części szyjnej
- brak ochrony przed wirusami i bakteriami, w której pomaga filtrowanie powietrza przez nos
- suchość w ustach, która sprzyja rozwijaniu się brzydkiego zapachu
- problemy ze snem (niedotlenienie w czasie snu)
- problemy z koncentracją

Wzryktadowe badania

Sen, skupienie i poziom energii. Dzieci, które źle śpią dużo częściej doświadczają trudności w nauce i sprawiają więcej problemów wychowawczych.

MP Walker (2009) The role of sleep in cognition and emotion, Annals of the New York Academy of Sciences, Wiley Online Library.

Statystyki pokazują, że u 40% dzieci mających zaburzenia snu, m.in. w formie chrapania czy bezdechu sennego, rozwinię się ADD, ADHD czy zaburzenie uczenia się.

Goyal A, Pakhare AP, Bhatt GC, Choudhary B, Patil R (2018) Association of pediatric obstructive sleep apnea with poor academic performance: A school-based study from India. Lung India 35: 132-136.

Jeśli dziecko zaczyna chrapać przed 8 rokiem życia i nie jest leczone w tym zakresie, istnieje 80% ryzyko, że wystąpi u niego 20% pogorszenie zdolności umysłowych.

Catalano P, Walker J (2018) Understanding Nasal Breathing: The Key to Evaluating and Treating Sleep Disordered Breathing in Adults and Children. Current Trends in OtolaryngolRhinol: CTOR-121.

Niestety lekarze zajmujący się leczeniem ADD lub ADHD bardzo rzadko biorą pod uwagę związek zatkanego nosa z powstawaniem tych zaburzeń. Nie są także świadomi, że można im próbować zaradzić bez leków czy psychoterapii.

eksperyment

Warto to sprawdzić:

Czasami nie jest oczywiste, czy Twoje dziecko oddycha tylko przez nos, czy też pomaga sobie oddychając przez usta.

By ustalić jaki jest stan drożności górnych dróg oddechowych dziecka można zaproponować bardzo prostą zabawę. Poproś swoje dziecko, by wzięło łyk wody i trzymało ją w zamkniętych ustach przez 3 minuty.

Jeśli przez ten czas dziecko nie ma problemu z oddychaniem znaczy to, że swobodnie oddycha przez nos. Może się jednak okazać, że po minucie lub dwóch będzie miało niedosyt tlenu. W tej sytuacji warto wstępnie skonsultować się z lekarzem, aby ustalić, czy nie jest wymagana interwencja medyczna.

Następnie można rozpocząć z dzieckiem serie ćwiczeń oddechowych, które pomogą mu wykształcić nawyk oddychania przez nos.



ciekawostka

Oddychanie przez nos podnosi poziom inteligencji, gdyż dzieci wówczas lepiej śpią i lepiej oddychają, co zwiększa dostawę tlenu do mózgu, a to z kolei poprawia koncentrację.

Oddech a regulacja emocji

Jeśli jesteśmy świadomi swojego oddechu to jego zmiana może być dla nas sygnałem ostrzegawczym.

Kiedy jesteśmy zaniepokojeni, zdenerwowani lub zmartwieni nasze ciała przechodzą w tryb walki/ucieczki. Czujemy się jakbyśmy byli w niebezpieczeństwie i nasze ciała odpowiednio na to reagują, nawet gdy w danej sytuacji nie ma bezpośredniego zagrożenia.

Znaczy to jednak, że gdy twoje dziecko ma napad złości, czuje się ono tak jakby walczyło o swoje życie. W takich sytuacjach zmienia się nasz oddech: oddychamy płytko, krótko i szybko. To sprawia, że czujemy się jeszcze bardziej zestresowani i niespokojni: to błędne koło. Coraz mniej tlenu dostaje się do naszego mózgu, a to utrudnia nam jasne myślenie.

Dobrze jest rozumieć przebieg tego procesu, zarówno u dziecka jak i u nas samych po to, by móc odpowiednio wcześniej zareagować i posłużyć się technikami oddechowymi, by załagodzić sytuację.

Korzyści z głębokiego oddychania dla dzieci (i dorosłych)

- zmniejsza stres i niepokój
- wycisza
- zmniejsza napięcie mięśni
- obniża ciśnienie krwi i tętno
- poprawia utlenienie krwi, a więc poprawia skupienie i koncentrację

Co zyskujemy praktykując świadomy oddech

Samoświadomość

- nauka świadomego oddechu jest jednocześnie sposobem na lepsze poznanie swojego ciała i jego potrzeb, zarówno na poziomie fizycznym jak i emocjonalnym

Samokontrola

- umiejętność skupienia się na oddechu i rozpoznawania sygnałów płynących z ciała pozwala nam lepiej regulować nasze reakcje - możemy tych technik używać, aby radzić sobie ze stresem lub silnymi emocjami.

Ciekawostka

Umiejętność radzenia sobie z własnymi uczuciami jest dla dziecka bardzo motywująca - to jak opanowywanie sztuki chodzenia.

Regulacja emocji jest jak koordynacja ciała, bardzo się w życiu przydaje.

Ćwiczenie z dłonią

Ćwiczenie uspokajające, pozwalające na zabawę w parach. Możemy ćwiczyć na własnej dłoni albo się wymieniać.

Usiądź lub stań wygodnie z wyprostowanymi plecami. Otwórz szeroko dłoń lewej ręki, rozczapierzając palce.

Teraz palcem wskazującym prawej ręki powoli obrysowuj palce lewej podczas oddychania, zaczynając od kciuka.

Chodzi o to byśmy na wdechu 'wędrowali' od nasady do koniuszka palca, spokojnie licząc: 1, 2, 3, a potem wracali w dół po drugiej stronie palca, do miejsca między kciukiem a palcem wskazującym, licząc: 1, 2, 3.

Powtórz dla wszystkich pięciu palców. Rodzice lub nauczyciele mogą najpierw dla przykładu 'obrysować' rączki dzieci, a one mogą potem 'obrysowywać' sobie dłonie nawzajem: może nawet dojść do gilgotek! (z tym że wtedy ćwiczenie nie jest już tak uspokajające;)

Wulkan

Ćwiczenie energetyzujące. Możemy je zastosować, gdy dzieci wydają się być znużone czy rozkojarzone.

Wyobraź sobie, że jesteś górą: niezbyt wysoką, ma ona szeroką podstawę i mocno stoi na ziemi. Możesz przykucnąć, by mocniej trzymać się ziemi, być ciężkim i stabilnym.

Weź głęboki wdech do samego środka góry.

A teraz wyobraź sobie, że ta niepozorna góra tak naprawdę jest wulkanem! Gotuje się!

Z wydechem wystrzel do góry jak lawa, możesz podskoczyć, wyrzucić ramiona w powietrze, razem z oddechem: eksplozja!

Powtórz maksymalnie 3 razy, wulkany mają swoje ograniczenia.

Przykładowe ćwiczenia

Oddychający przyjaciele

Świetne ćwiczenie dla małych dzieci i przedszkolaków przed snem

Rozbujajmy naszą duszę do snu. Połóż się teraz wygodnie, a swojego ulubionego pluszaka ułóż sobie na brzuszku.

Weź głęboki wdech, licząc do 3 (pluszak i jego mały opiekun mogą oddychać razem:)

Teraz weź głęboki wydech, licząc do 4.

Czy czujesz, jak pluszak wznosi się i opada podczas wdechu i wydechu? Wykonaj 5 do 10 rund. Czy Pluszak już śpi?

plan działania

- ❶ do regularnej praktyki wybierz ćwiczenie, które dziecku najbardziej się podoba- ważne, by była to dla niego frajda
- ❷ praktyka czyni mistrza: ćwicz regularnie i najlepiej w atmosferze zabawy
- ❸ zawsze ćwicz w spokojnej atmosferze a nie w sytuacji wzburzenia: dziecko ma się oswoić z praktykami zanim będzie potrafiło się nimi posłużyć 'w kryzysie'
- ❹ przebieg interwencji 'kryzysowej':
 - a. nawiązanie kontaktu
 - b. nazywanie uczuć dziecka
 - c. znalezienie dobrego miejsca do praktyki
 - d. wspólne oddychanie
 - e. opcjonalne przytulenie na zakończenie
- ❺ pamiętaj o własnym oddechu: dzieci uczą się przez naśladowanie!

Wskazówki do ćwiczeń:

Upewnij się, że nie dochodzi do hiperwentylacji; ważne jest, aby po każdym oddechu zrobić kilkusekundową przerwę.

Rozluźnij ramiona i klatkę piersiową, oddychając aż do dna brzucha. Połóż jedną dłoń na sercu, a drugą w okolicach pępka: ręka u góry powinna się ruszać jak najmniej.

Nie zapomnij wyjaśnić, dlaczego głębokie oddechy są pomocne, gdy czujemy się przytłoczeni lub zestresowani.

Dobrze, by dzieci oswoiły się z ćwiczeniami oddechowymi w bezpiecznej sytuacji. To uczy je nowych nawyków, z których mogą korzystać, gdy są w stresujących okolicznościach.

Naucz się rozpoznawać, jak wyglądają pierwsze sygnały emocjonalnego wzburzenia u Twojego dziecka. Zawsze łatwiej jest uspokoić dziecko, zanim nastąpi 'wybuch'. Zachęcenie do ćwiczeń oddechowych w odpowiednim momencie może skutecznie rozładować sytuację.

Modelowanie zachowań swoim dzieciom to najlepszy sposób na zachęcanie do działania.

Poświęcenie czasu na oddychanie z dziećmi pokazuje im, że jesteś aktywnie zaangażowany w tworzenie spokojnego i przyjaznego otoczenia. A wspólna praktyka zbliża!



Podsumowanie

Ćwiczenia z oddychania to inwestycja w przyszłość dziecka:

- budowanie dobrych wzorców
- zadbanie o prawidłowe wykształcenie twarzoczaszki i zgryzu
- dotlenienie mózgu: lepszy sen, koncentracja, więcej energii
- ćwiczenie uwagi i skupienia umysłu - przydatne w nauce
- poprawa kontaktu z ciałem - lepsza orientacja w emocjach
- uspokojenie i wyciszenie - dobre tu i teraz

Dodatkowo:

Wspólne praktyki oddechowe w domu to budowanie dobrych relacji w rodzinie, a wspólna praktyka w przedszkolu to budowanie poczucia bezpieczeństwa w grupie rówieśniczej.

ciekawostka

Gdy twoje dzieci nauczą się kilku takich technik, mogą Cię zaskoczyć: okaże się, że w stresujących chwilach spontanicznie same je ćwiczą!

dziękujemy

W przypadku pytań prosimy o kontakt z autorami publikacji, Haliną Baczewską, Adamem Lewartowskim oraz Igorem Jankowskim.

www.innyrytm.pl/odkrywcyoddechu

autorzy publikacji

Inny Rytm

Inny Rytm to organizacja, która zajmuje się reedukacją oddechową w społeczeństwie. Jest częścią International Breathwork Foundation. Poprzez organizację kursów, warsztatów i szkoleń dla osób prywatnych, firm i instytucji chce poszerzać wiedzę dot. teorii, praktyki i wpływu świadomego oddechu na zdrowie człowieka. Członkowie organizacji to certyfikowani trenerzy przebadanych naukowo metod Butejko, Oxygen Advantage, czy metody Wima Hofa. Inny Rytm wprowadza świadomy oddech do polskiego systemu edukacji, realizując grant na innowację edukacyjną pt. Polska Szkoła Oddechu. Prowadzi też otwarte warsztaty oddechowe w Łodzi.

Zapraszamy wszystkich zainteresowanych do kontaktu i udziału w naszych wydarzeniach.

IBF

International Breathwork Foundation to międzynarodowa sieć non-profit, która od ćwierć wieku reprezentuje ekspertów w dziedzinie oddychania i współpracuje z nimi, gromadząc wiedzę na temat świadomego oddechu.

IBF reprezentuje ponad 35 krajów na całym świecie i w 2016 r. uzyskał specjalny status konsultacyjny w ECOSOC (ONZ).

Autorzy

Halina Baczewska
Adam Lewartowski
Igor Jankowski

Kontakt

Napisz do nas na adres:
kontakt@innorytm.pl

innorytm.pl/odkrywcyoddechu