

## Tehnike relaksacije za djecu

### Abdominalno disanje

Sjedni na pod ili na stolicu i udobno se smjesti, leđa uspravna, ali opuštena. Ako ti odgovara zatvori oči, ili samo spusti pogled i usmjeri ga u jednu točku ispred sebe. Napravi kako god tebi odgovara

Sada usmjeri svoju pažnju na mjesto gdje tvoje tijelo dodiruje pod.... Tvoja stopala su čvrsto na podu... Osjeti težinu svojeg tijela koje sjedi uspravno na stolici ili na podu....Kada si spreman/na usmjeri svoju pažnju na disanje...na zrak koji dotiče tvoje nosnice, ulazi u nos i prolazi dalje... i onda dah koji izlazi iz nosa na izdah.... Nastavi sljedećih nekoliko trenutaka pažnju usmjeriti na vrh nosa i osjete koje primijetiš tamo dok dišeš.....dok dah ulazi u tvoj nos i izlazi iz njega....

Sada usmjeri pažnju na svoj trbuh koji se diže sa svakim udahom, jer zrak dolazi sve dolje do trbuha....A onda se trbuh spušta s izdahom jer zrak izlazi vani.... Možeš staviti ruku na trbuh i sljedećih nekoliko trenutaka pratiti osjete u trbuhu koji prati tvoje disanje.... Prati kako se tvoj trbuh i ruka podižu s udisanjem i spuštaju s izdisajem.... Možeš zamisliti da imaš balon u trbuhu koji se napuhuje kako zrak ulazi.... A onda polagano izdiši kao da pušeš balon od sapunice.....Primijeti kratku pauzu između udaha i izdaha...

Nastavi disati normalno, nema potrebe da kontroliraš ili mijenjaš svoje disanje.... Diši kao što normalno dišeš, kao da spavaš... Ako je jedan udah dug, a drugi kratak, to je potpuno u redu. Tvoje disanje i dah mogu biti dugi ili kratki, ravnomjereni ili isprekidani, tihi ili glasni, topli ili hladni...

Tvoj jedini posao jest pratiti osjete koji se mijenjaju sa svakim udahom i sa svakim izdahom. Budi nježan prema sebi, najviše što možeš.... Ne trebaš brinuti da ovo radiš točno. Nema pravnog ili krivog načina pratiti svoje disanje.

Sljedećih nekoliko trenutaka nastavi pratiti svoj trbuh koji prati tvoje disanje...

#### *Napomene:*

- kod pravilnog abdominalnog disanja donja ruka na trbuhu se više diže i spušta. Ukoliko se ruka na prsima više diže i spušta, to je prsno disanje karakteristično za stanja tjeskobe i nelagode (anksioznosti).
- Vježba se može raditi sjedeći ili ležeći.



## Progresivna mišićna relaksacija za djecu

Danas ćeš naučiti jednu posebnu vježbu koja se zove progresivna mišićna relaksacija. Ova vježba će ti pomoći da se opustiš kada se osjećaš napeto ili kada imaš osjećaj da su ti „leptirići u trbuhu“. Ova je vježba korisna jer je možeš primijeniti bilo kada i bilo gdje, a da to nitko drugi ne mora vidjeti.

Slijedi ove upute kako bi naučio ovu vježbu:

- Pokušaj izvesti svaku od aktivnosti, iako vam se čine smiješne
- Treba i dovoljno mjesta tijekom vježbanja jer ćeš raširite ruke i noge.
- Obrati pozornost na tvoje tijelo, kako su ti mišići napeti i kako su opušteni
- Pokaži ovu vježbu svojim roditeljima i vježbaj s njima kod kuće

Što ćete više vježbati, biti ćete opušteniji. A kada je osoba opuštena onda je zadovoljnija i sretnija.

Pitanja???

Sada krećemo s vježbom. Udobno se smjesti na stolici. Naslonite se, obje noge su na podu, ruke položite na koljena. Ukoliko želiš možeš zatvoriti oči tijekom vježbanja.

### Šake i ruke

Pretvaraj se da imaš cijeli limun u vašoj ruci. Sada ga stisni jako. Pokušaj istisnuti sav sok iz njega. Osjeti napetost u šaci i ruci dok stišeš limun. Sada ispusti limun iz šake. Osjeti kako su tvoji mišići sada opušteni. Uzmi drugi limun i stisni ga. Pokušaj ovaj istisnuti još više nego onaj prethodni. Upravo tako, zaista ga jako stisni. Sada ispusti limun i opusti šaku i ruku. Vidiš kako je puno ugodnije kada su šaka i ruka opuštena. Još jednom, uzmi limun u svoju lijevu šaku i istisni sav sok iz njega, nemoj ostaviti niti jednu kap, stisni ga jako. Odlično, sada opusti šaku i dopusti da limun ispadne.

Ponovi vježbu s desnom šakom i rukom.



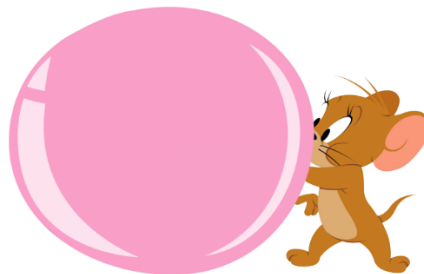
## Ruke i ramena

Pretvaraj se da si lijena mačka. Želiš se protegnuti. Ispruži svoje ruke ispred sebe. Podigni ih iznad glave. Pa prema natrag. Osjeti napetost u svojim ramenima. Ispruži se još više. A sada pusti da ti ruke padnu sa strane. U redu, hajde se sada ponovno protegni. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih iznad glave. Povuci iz natrag, jako prema natrag. Potisni ih jače. I pusti ih da padnu dolje brzo. Odlično. Osjeti kako su ti ramena sad opuštena. Ovaj puta istegni se najjače. Pokušaj dohvatiti strop. Ispruži ruke ispred sebe. Podigni ih jako iznad lave. Pogurni ih nazad, skroz nazad. Osjeti napetost i pritisak u rukama i ramenima. Drži ruke gore čvrsto. Odlično. Sada ih spusti brzo i osjeti kako je dobro biti opušten. To je dobar osjećaj i ugodan i lijen.



## Vilica

U ustima imaš jednu veliku žvakaću gumu. Jako ju je teško žvakati. Zagrizi je. Teško! Neka ti pomognu mišići vrata. Sada je opusti. Opusti svoju vilicu. Primijeti kako je dobro kada ti se vilica lagano spusti. U redu, hajdemo ponovno pokušati zagristi tu ogromnu žvakaću. Zagrizi. Jako! Pokušaj je stisnuti svojim zubima. To je dobro. Stvarno si zagrizao žvakaću gumu. Sada se opusti ponovno. Opusti i spusti svoju vilicu. Dobro je kada se ne moraš boriti s tom žvakaćom. Ok, još jednom. Ovaj puta ćeš uspjeti. Zagrizi. Najjače što možeš. Jače! Stvarno se jako trudiš. Odlično. Sada opusti čitavo svoje tijelo, zagrizao si tu ogromnu žvakaću. Sada se opusti i neka tvoje tijelo bude što mekanije.



## Lice i nos

Dolazi jedna dosadna stara muha. Sletila je na tvoj nos. Pokušaj je otjerati bez da koristiš ruke. Točno, pomiči svoj nos. Pomiči ga koliko god možeš. Povuci gore svoj nos koliko god možeš. Odlično. Otjerao/la si muhu. Sada opusti svoj nos. Ups, evo muhe ponovno. Upravo je sletila na tvoj nos. Namršti svoj nos koliko god možeš. Otjeraj muhu. Namršti se jako i zadrži se koliko god najjače možeš. U redu, odletila je muha ponovno. Sada možeš opustiti lice. Primijeti da kada povučеш nos prema gore u tome ti pomažu obrazi, usta, čelo i oči, i oni se napnu također. Zato kada opustiš svoj nos, cijelo se tijelo opusti, također. I to je dobar osjećaj. Oh-oh. Stara muha dolazi ponovno. Ovaj puta na tvoje čelo. Namršti čelo, pokušaj uhvatiti muhu svojim čelom, zadrži koliko najjače možeš. U redu, možeš se opustiti, odletila je. Sada se možeš samo opustiti. Opusti svoje lice, da nije nigdje napeto i naborano. Tvoje je lice opušteno i mirno.



## Trbuh

Hej! Dolazi jedan mali beba slon. Ali on ne pazi gdje hoda. Ne vidi te u travi i upravo će nogom stati na tvoj trbuh. Nemoj se micati. Nemaš vremena pobjeći. Samo se pripremi za njega. Napni svoj trbuh jako. Zategni mišiće svojeg trbuha stvarno jako. I zadrži napetost u mišićima trbuha. Opa, izgleda da je slonić krenuo drugim putem. Sada možeš opustiti svoj trbuh. Neka tvoj trbuh bude mekan. Opusti ga koliko god možeš. To je tako dobar osjećaj. Uh, evo ga, slonić dolazi ponovo. Pripremi se. Zategni svoj trbuh. Stvarno jako. Ako stane na tebe dok ti je trbuh napet, neće te ozlijediti. Neka tvoj trbuh bude tvrd kao stijena. U redu, opet je otišao na drugu stranu. Možeš se sada opustiti. Neka ti bude ugodno i opuštajuće. Primijeti razliku između zategnutog i opuštenog trbuha. Tako se želimo osjećati – lijepo, mekan i opušteno. Ah, nećeš vjerovati, ali ovaj puta slonić ide ravno na tebe, a ne okolo. Upravo ti se približava. Zategni, zategni svoj trbuh jako. Evo ga, on dolazi. To je upravo to, moraš svoj trbuh držati jako napeto. Stati će na tebe. Stao je preko tebe. I otišao. Možeš se opustiti potpuno. Sada si siguran. Sve je u redu i možeš se osjećati lijepo i opušteno.



Sada zamisli da se želiš provući kroz usku ogradu i letvice imaju krhotine. Moraš se jako stisnuti kako bi se mogao/la provući. Uvuci svoj trbuh. Probaj ga uvući sve do kralješnice. Pokušaj biti što tanji/a. Neka tvoj trbuh dotakne kralješnicu. Budu što manji i napet. Budi što tanji što možeš. Zadrži taj položaj. Moraš se provući kroz ogradu. Prošao si kroz ogradu bez krhotina!! Opusti se i vrati svoj trbuh tamo gdje mu je mjesto. Možeš se osjećati dobro i opušteno. Super si ovo odradio!



### **Noge i stopala**

Sada zamisli da stojiš bos/a u lokvi blata i mulja. Stisni stopala duboko u mulj. Pokušaj stopalima doći do dna mulja. Trebaš napeti i svoje noge kako bi i one pomogle tiskati. Pritišći prema dolje, razmakni stopala i osjeti mulj/blato između svojih nožnih prstiju. Sada izvadi nogu iz mulja. Opusti svoje stopalo. Neka tvoje stopalo bude mekano i osjeti kao je lijepo osjećati se opušteno. A sada nazad u blato i mulj. Stisni svoja stopala prema dolje. Neka i tvoji mišići nogu pomognu pritiskati ti prema dolje. Stisni svoja stopala. Jako. Pokušaj doći do dna blata. U redu. A sada se vrati. Opusti svoje noge, opusti svoja stopala, opusti svoje nožne prste. Dobar je osjećaj osjećati se opušteno. Bez ikakve napetosti bilo gdje.



### **Završetak**

Ostani što opušteniji što možeš. Neka cijelo tvoje tijelo bude mekano i osjeti da su tvoji mišići opušteni. Sada ćemo polako završiti ovu vježbu.

Tijekom dana, zapamti kako je dobro biti opušten. Ponekad se prvo moraš napeti prije nego se opustiš, baš kao što smo to radili u ovoj vježbi. Dobro vrijeme za ovu vježbu je navečer kada legneš u krevet. Ona će ti pomoći opustiti se i lijepo zaspati. Kada naučiš dobro ovu vježbu, može ti pomoći opustiti se u školi. Samo se sjeti slonića, lokve mulja, i možeš napraviti svoju vježbu, a da to nitko drugi ne primijeti. Danas je dobar dan i ti si spreman osjećati se opušteno.

Sada vrlo sporo, otvori svoje oči i malo se protegni. Vrlo dobro. Napravio si odličan posao. Uskoro ćeš postati pravi stručnjak za opuštanje.

## Primjeri drugih vježbi za PMR za djecu i adolescente

### Ljepljive ruke

Zamisli da si na ruke stavio ljepilo. Skupi svoje ruke zajedno. Sada su „slijepljene“. Čvrsto ih stisni zajedno. Pokušavaj ih odvojiti. Jako su slijepljene i ne možeš ih odvojiti. Napni sve mišiće u šakama i rukama kako bi pokušao odvojiti svoje ruke. Ne ide. Moraj jako napeti sve mišiće u šakama i rukama. I evo uspio si. Tvoje su ruke razdvojene, slobodno ih mičeš. Spusti ih prema dolje i osjeti kako su mišići opušteni. Ups, opet si ih približio i opet su se zalijepile. Jako su slijepljene. Ne možeš ih odvojiti. Napni sve mišiće šaka i ruku kako bi ih pokušao odvojiti. Ne ide, i dalje su jako slijepljene. Napni svoje mišiće još jače. I evo, uspio si ponovno, ruke su slobodne, opušteno, ugodan je to osjećaj da ruke možeš slobodno i lagano micati.



### Špageti ruke

Stisni svoje šake, savini ruke u laktu i približi prsima. Jako stisni ruke na prsa. Ramena podigni do ušiju. Razvuci usta jako, kao da se kesiš. Ostani tako napetih šaka, ruku, ramena i lica i broji do 5. sve ja napeto, stiskaš svoje mišiće jako, najjače što možeš. Sada tvoje ruke postaju „špageti“, kuhani, mekani, labavi, opušteni. Spusti stoje ruke dolje, lagano protresi, osjeti toplinu i ugodu u opuštenim mišićima ruku, ramena i lica.



## Valovi

Zamisli da stojiš na pješčanoj plaži sa svojim stopalima u vodi. Dolazi veliki val. Ne želiš da te odnese i sruši. Stisni svoja stopala. Gurni stopala i nožne prste dublje u pijesak. Napni mišiće nogu kako bi ti pomogli utisnuti stopala što dublje u pijesak. Odlično. Val je prošao. Možeš se opustiti. Neka mišići tvojih nogu, stopala i nožnih prstiju budu mekani. Ups, dolazi još jedan val. Veći je nego onaj prethodni. Sada još jače napni mišiće nogu, stopala i stisni se što dublje u pijesak. Jače, val je jako velik, mogao bi te srušiti. Napni mišiće, stisni stopala prema dolje. Odlično. I ovaj val je prošao. Opusti se, tvoji mišići nogu i stopala neka budu mekani. Primijeti kako je dobar osjećaj kada su ti mišići nogu i stopala opušteni.

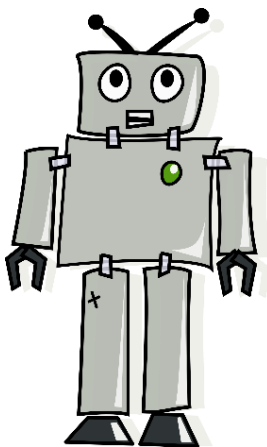


## Robot i krpena lutka

Čarolija je došla i postao si robot. Dobio si čvrsti oklop. Tvoje glava stoji čvrsto na ramenima. Napni mišiće vrata. Ruke su ti ispružene pokraj tijela i napete, mišići ruku zategnuti, napeti. Jako napeti. Još jače napni mišiće svojih ruku. I trbuh je napet, tvrd kao kamen. Ne možeš se micati trupm lijevo desno. Tvoj trbuh je napet. Sisni ga što jače da budeš pravi uspravan robot. I noge su ti ravne, mišići napeti. Još stisni mišiće nogu. Tako, cijelo tvoje tijelo je napeto, vrat, ruke, trbuh i noge. Stojiš uspravno i čvrsto, jer si pravi robot.

Broji do 5, 1 – 2 – 3 – 4 – 5.

A sada se opusti i postani mekan kao krpena lutka. Opusti mišiće cijelog tijela, neka tvoj vrat bude mekan, tvoje ruke mekane i opuštene, trbuh isto opušten, mekan, mišići nogu opušteni.





## Relaksacija u imaginaciji

### Moje sretno mjesto

