

Proponuję **progresywną relaksację mięśni Treningiem Jacobsona**.

Trening polega na wykonywaniu określonych, celowych ruchów wszystkich części ciała tj, kończyn dolnych i górnych, tułowia, głowy, twarzy. Napinając i rozluźniając mięśnie określonych partii ciała uczymy się odczuwać wrażenia płynące z mięśni napiętych i rozluźnionych. Jednocześnie przypominamy sobie samym, że po napięciu powinno nastąpić rozluźnienie.

Korzyści płynące z treningu to:

- odprężenie,
- redukcja objawów lękowych,
- lepsza kontrola nastroju,
- zmniejszenie nasilenia przeżywanych trudnych emocji,
- zmniejszenie napięcia części ciała.

Żeby trening przyniósł wymierne korzyści, powinniśmy ćwiczyć codziennie przez miesiąc, by mięśnie zapamiętały moment rozluźnienia i potrafiły sobie go automatycznie przypomnieć. Najlepiej jest ćwiczyć całą rodziną. Uczniom starszych klas i ich rodzicom proponuję wejść na stronę internetową:

TRENING JACOBSONA - PROGRESYWNA RELAKSACJA MIĘŚNI

<https://www.youtube.com/watch?v=DWxBQOz5FzM>

W treningu z młodszymi dziećmi wykorzystać można mały drewniany klocek lub piłeczkę kauczukową (chodzi o to, żeby zabawka była twarda).

Dołączam ***Konspekt techniki relaksacji wg Jacobsona-w adaptacji dla dzieci***

Zachęcam! Pół godziny dla duszy i ciała.

Pozdrawiam, Barbara Skibińska