

## Technika relaksacji według Jacobsona – adaptacja dziecięca w wersji J. Pawlewicz

Zastosowanie techniki relaksacji Jacobsona dla dzieci polega na wykonywaniu przez nie celowych ruchów wymagających przeplatania dwóch stanów: napisanania i rozluźniania mięśni w czasie zabawy w tzw. „silnego i słabego”. Dzieci leżą wygodnie na dywanie/materacu/łóżku. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały. By ćwiczenie przyniosło efekty powinno być stosowane codziennie przez minimum 4 tygodnie.



Tekst techniki **SuperBohater:**

*Superbohaterowie mają w sobie dużo siły i odwagi. Wyobraź sobie, że jesteś teraz takim superbohaterem. Będziesz wykonywał pewne czynności, o które Ciebie zaraz poproszę. Postaraj się wykonywać je wszystkie w ciszy, skupiając się na swoim ciele.*

1. *Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps. Spróbuj to zrobić tak, jakby robił to supebohater.*

*Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. (przez kilka sekund – pauza)*

*Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?*

*Superbohaterowie czasami też słabną. Teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze.*

*Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.*

2. *Teraz zegnij lewe ramię tak, aby naprężyć biceps.*

*Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno. (przez kilka sekund - pauza)*

*Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie?*

*A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na podłodze.*

*Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.*

3. *Superbohaterowie mają dużo siły. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie (rodzic podaje dziecku klocek) – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.*

