

Нервно-мышечная релаксация по Джекобсону для детей

Данное упражнение поможет вашему ребенку научиться расслабляться, когда он или она испытывает тревогу или стресс. Оно также может помочь облегчить соматические проблемы, а также улучшить сон. Метод заключается в напряжении, а затем расслаблении различных мышц тела. Упражнение поможет вашему ребенку понять разницу между состояниями напряженности и расслабленности.

Полезные советы:

- Выделите от 15 до 20 минут для выполнения этого упражнения.
- Найдите место, где вы и ваш ребенок сможете без помех завершить это упражнение.
- При чтении инструкции говорите медленно тихим и успокаивающим голосом. Делайте паузу после каждой команды, чтобы у ребенка было время выполнить ее.
- Вы также можете записать инструкции на кассету или компакт-диск.
- Убедитесь, что ваш ребенок не напрягается слишком сильно. Он или она должны чувствовать напряжение в мышцах, но не боль.
- Попросите ребенка напрягать каждую мышцу в течение 5 секунд, а затем расслаблять.

Подготовка

Позвольте ребенку найти удобное место, сесть или лечь, закрыть глаза и расслабить тело.

Инструкции

Как только ваш ребенок нашел место, где можно удобно сесть с закрытыми глазами, медленно прочтите следующие инструкции: "Сделай глубокий вдох через нос... задержи дыхание на несколько секунд... и теперь выдохни... хорошо... еще один глубокий вдох через нос... Представь, что твой живот – это большой воздушный шарик, который наполняется воздухом... задержи дыхание... теперь выдохни и представь, что воздух медленно ускользает из воздушного шарика... Теперь я хочу, чтобы ты обратил(а) внимание на свое тело и свои ощущения... Давайте начнем с твоих ног... Я хочу, чтобы ты вытянул(а) ножки вперед... напряги мышцы ног... еще чуть-чуть... теперь расслабь их... пусть ножки станут вялыми... Представь, что твои ножки похожи на длинные мягкие макароны... расслабь все мышцы в ногах... заметь, как твои ножки тяжелеют... Теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни ...

Теперь собери пальцы левой руки в кулак и сожми его... представь, что у тебя в руках апельсин, и ты выжимаешь из него весь сок ... почувствуй напряжение в руке... держи кулак крепко... и теперь расслабь ручку... обрати

внимание на свои ощущения, когда мышцы находятся в расслабленном состоянии ... теперь собери пальцы правой руки в кулак и крепко сожми его... представь, что ты держишь лимон и выжимаешь из него весь сок... почувствуй напряжение в руке... еще... и теперь расслабь ручку... и наслаждайся ощущением расслабления... теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни ...

Давай сосредоточимся на твоих руках... протяни ручки вперед, как будто ты хочешь дотянуться к чему-то... тянись-тянись... еще... и теперь расслабься... пусть ручки упадут на бока ... Представь, что твои ручки – это длинные мягкие макароны, которые болтаются по бокам... почувствуй, как расслаблены твои ручки... продолжай... Теперь вытяни ручки вверх над головой... попробуй дотянуться кончиками пальчиков до облаков... еще-еще... тянись вверх... Теперь пусть ручки падают на бока... расслабь свои ручки... пусть руки станут очень вялыми... заметь, как тебе сейчас спокойно... теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни ...

Давай перейдем к плечам... представь, что ты черепашка которая втянула голову в панцирь... потяни свои плечи к ушкам... еще ... продолжай тянуться ... теперь расслабься... почувствуй, как ты расслабляешься... теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни ...

Теперь, втяни мышцы животика... представь, что тебе на животик только что наступил слон... втяни все-все мышцы в животике... продолжай... хорошо... теперь расслабься... расслабь все-все мышцы животика... обрати внимание на свои ощущения, когда ты расслабляешь мышцы... Теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни ...

Наконец, сморщи свое лицо настолько, насколько ты можешь...представь, что ты съел(а) кислый лимон... сморщи свой носик ... ротик... глазки... лобик... щечки... и сомкни губки... Обрати внимание, как напряжены мышцы лица... еще чуть-чуть... хорошо... теперь расслабься... пусть все мышцы личика станут вялыми... почувствуй расслабленность... теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни ...

Теперь расслабь все свое тело... представь, что ты тряпичная куколка, и попытайся расслабить все мышцы своего тела. Обрати внимание, как тебе хорошо... так спокойно... теперь сделай глубокий вдох и задержи дыхание... и выдохни... у тебя очень хорошо получилось! Когда ты будешь готов(а), можешь медленно открыть глазки".

Быстрое напряжение и расслабление

- После того, как ваш ребенок немного попрактиковал полную версию упражнения на мышечную релаксацию, можете представить ему/ей стратегию быстрого напряжения и расслабления.

- В этом новом подходе ваш ребенок учится напрягать все группы мышц (на 5 секунд), а затем расслаблять все мышцы его/ее тела одновременно.
- Ваш ребенок может выполнять это упражнение, сделав большой вдох, подняв плечи и сморщив лицо. Затем, тихо говоря слово «расслабься» и позволяя телу стать вялым как тряпичная кукла. Через некоторое время ваш ребенок сможет начать практиковать эту стратегию в более стрессовых ситуациях (например, на детской площадке или находясь в машине).

Быстрая релаксация

- Как только ваш ребенок научился напрягать и расслаблять все тело, следующим шагом станет практика релаксации без напряжения, чтобы ваш ребенок мог легко использовать данную стратегию в различных ситуациях.
- Попросите ребенка сделать глубокий вдох, затем медленно выдохнуть, тихо произнося слово «расслабься», позволяя телу стать вялым как тряпичная кукла. Если ребенок хочет, то он или она может сделать несколько вдохов, с каждым выдохом позволяя телу становиться свободнее.
- Целью является помочь вашему ребенку разработать стратегию, которая поможет ему/ей расслабиться в любой ситуации.

Полезные советы:

- **Практикуйтесь!** Когда ребенок учится этим стратегиям, поощряйте его или ее практиковаться.
- **Работайте вместе!** Было бы также полезно выполнять это упражнение вместе с ребенком или даже при участии всех членов семьи. Пусть это будет вашим семейным проектом! Однако, подростки, возможно, предпочтут делать это упражнение самостоятельно, так что вы можете захотеть узнать, нужна ли им какая-либо помощь.
- **Сделайте перерыв!** Если ребенок очень маленький, вы можете разбить упражнение на две части и сделать перерыв между ними.
- **Когда тренироваться?** Полезно будет практиковать полную версию упражнения на мышечную релаксацию вечером перед сном. Тренируйте упражнения на быстрое напряжение и расслабление или быструю релаксацию в разное время в течение дня.
- **Записи!** Пусть ребенок записывает свои занятия этим упражнением. Для маленьких детей можно сделать плакат и давать ребенку звезду каждый раз после выполнения упражнения.
- **Похвала!** Хвалите ребенка за выполнение этого упражнения! Учиться расслабляться бывает трудно. Пусть ваш ребенок знает, что понадобится время и практика, как и в обучении, любому другому новому навыку.