

Technika relaksacji według Jacobsona w wersji Barbary Kaji

22.06.2020

Zastosowanie techniki relaksacji Jacobsona dla dzieci polega na wykonywaniu przez nie celowych ruchów wymagających przeplatania dwóch stanów: napinania i rozluźniania mięśni w czasie zabawy w tzw. „silnego i słabego”.

Dziecko leży wygodnie na dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce, ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

1. Zegnij prawe ramię tak, aby naprężyć biceps.

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

2. To samo, tylko z lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę, mięśnie się rozluźniły.

4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.

A teraz odpocznij chwile, leż i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.

5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.

Weź klocek pod kolano i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.

6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.

7. A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napęczyć powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.

8. Naciskaj mocno głowę na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.

9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków.

Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest już gładkie.

10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.

11. A teraz zacisnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.

12. Ułóż wargi taj, jakbyś chciał powiedzieć „och” i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśnie.

opracowała: Bernadetta Kogut, psycholog