

RELAXÁCIÓS TECHNIKÁK GYERMEKEKNEK

"A gyerek az öröm, a reménység. Gyöngye testében van valami világi; ártatlan lelkében van valami égi; egész kedves valója olyan nekünk, mint a tavaszi vetés: ígéret és gyönyörűség." (Gárdonyi Géza)

PROGRESSZÍV RELAXÁCIÓ



Sok gyermek könnyen felpörög, ha nem tudja levezetni az energiáit. Ilyenkor segít, ha ahelyett, hogy pihenni kényszerítjük, aktivitásra hívjuk, hogy a belső fáradtságtól önmaga akarjon megpihenni. Így végezzük a gyakorlatot:

Álljatok szembe egymással és feszítsétek ökölbe a tenyereteket, amennyire csak tudjátok, majd lazítsátok el! Most jönnek a karok, mutasd a bicepszed, hű, de erős vagy! Nem tudod tovább feszíteni? Akkor lazítsd el! Feszítsd meg az arcizmaid, mintha citromba harapnál volna, fintorogj! Még, még, még, jó, most lazítsuk el! Feszítsük meg a hasat, fenéket, combot, lábszárat és lábfejeket, majd lazítsuk el. Figyeld meg, milyen kellemes érzés áramlik át a testeden. Hm, de finom érzés!

LÉLEGEZZ A PLÜSSÖDDEL!

Ez a gyakorlat segít lecsillapítani a belső feszültséget. Egyszerű, nem kell hozzá más, csak a testünk és egy kedvenc kis plüss. Így végezzük a gyakorlatot:



Feküdjünk le egymás mellé a szőnyegre, és tegyünk a hasunkra egy-egy plüssállatot! Vegyünk mély lélegzetet az orrunkon át és figyeljük meg, ahogy a hasunk kidomborodik. Tartsuk egy kicsit bent a levegőt, hadd ücsörögjön hasunk kis dombocskáján plüssállatunk. Majd lassan fújuk ki lassan a számonk a levegőt, hogy teljesen visszasüllyedjen a pocakunk. Ismételjük meg néhányszor a gyakorlatot!

LEGYÜNK DETEKTÍVEK!



Ha a gyermekünket elragadják az aggodalmak, vagy nem tud kijönni a hisztiből, segíthetünk neki, ha megtanítjuk, hogyan térhet vissza a jelenbe. Így végezzük a gyakorlatot:

Játsszuk azt, hogy detektívek vagyunk. Számoljunk össze öt dolgot, amit magunk körül látunk! Én a kisautó, a zongorát, a papucsom, a függőnyt és a mosolyod látom. Te? És most mi az az öt dolog, amit hallunk? Egy madarat, fűnyírót, az óra kattogását, nagyon jó, és még...? Mi mindent érzünk? Hideg padlót, fahéj illatot, befeszített tenyeret, és még? Na most már nagyon jó detektívek vagyunk, mindent észrevettünk!

BIZTONSÁGOS DOBOZ



A gyermekek számára játékaik többet jelentenek pusztán tárgyknál. Nincs más tulajdonuk, ezeket töltik meg élettel, fantáziával, rájuk tudnak gondoskodni, velük tudnak vigasztalódni. Melyek azok az apróságok, melyek leginkább vigaszt nyújtanak, ha unatkoznak, vagy ha éppen senki sem ér rá? Így végezzük a gyakorlatot:

Készítsünk együtt egy biztonságos dobozt! Tegyük bele minden olyan apróságot, amely kellemes érzést okoz! A puha alvós macskád? Rendben, tegyük bele. A kedvenc képekonyved? Ez a fénykép anyádól? Jól! A kis levendula zsákocskája a ruhásszekrényedből? Miért ne, dobd bele! Ki is festhetjük a dobozt közösen! Rajzolhatunk rá vagy írhatunk biztató szavakat. Ez egy nagyon biztonságos doboz, bármikor előveheted, ha nyugtalan vagy, ha unatkozol, vagy ha szükséged van rám, de egy kicsit várnod kell, míg befejezem a feladatam.

**EZEKEL A GYAKORLATOKKAL GYERMEKEINK
MEGTANULHATJÁK, HOGYAN TEREMTHETNEK MAGUKBAN
BELSŐ BÉKÉT, HOGYAN URALHATJÁK BELSŐ
FESZÜLTSEGEIKET. GYAKOROLJON EGYÜTT A CSALÁD!**

Készítette: Geszevin Erika pszichológus
Forrás: Trauma aid Belgium és Magyar EMDR Egyesület
Akut trauma elsősegélydoboz