

3. Розслаблення м'язів

Тренування релаксації, особливо, коли воно проводиться в групі, іноді може викликати в дітей відчуття збентеження й дискомфорту. Це означає, що навчання навичкам спочатку треба проводити просто і зрозуміло. Спостерігайте за дітьми, що почуваються особливо незручно або нервово. Дискретно попросіть одного з керівників допомогти цим дітям, коли група пізніше розділиться для практичних вправ.

Група має утворити ширше коло, ніж зазвичай. Цю частину заняття легше провести, якщо діти сидітимуть на стільцях, а не на підлозі. Один із керівників має оголошувати й демонструвати ці навички; інший може моделювати навчання й практикувати їх спільно з групою. Переконайтеся, що кожен сидить зручно і має довкола себе достатньо вільного місця (щонайменше на довжину двох витягнутих рук). Виголошуючи інструкції, демонструйте їх, щоб діти могли бачити. Можливо, варто буде скоротити або спростити ці інструкції для молодших дітей; дітям будь-якого віку буде корисно попередньо нагадати назви різних частин тіла та м'язів.



За хвилину ми спробуємо виконати вправу на релаксацію. Ми просто тренуємось, отже дивіться на мене й повторюйте. Ми зосереджуватимемо увагу на різних м'язах свого тіла, спочатку сильно їх напружуючи, а потім розслабляючи. Гаразд?

Сядьте зручно. Дихайте спокійно і рівно.

Почнемо з рук. Стисніть обидва кулаки. Стисніть їх дуже сильно. Так сильно, як лишень можете. Відчуйте, як напружилися м'язи. Відчуйте напруження в кистях і передпліччях. Утримуйте напруження. [Напруження кожної групи м'язів має тривати приблизно стільки, скільки треба, щоб повільно порухувати до п'яти]. Тепер розслабте м'язи. Розтисніть кулаки. Добре. А тепер — біцепси. Тримайте руки ось так [Руки розведіть в сторони долонями догори, рука зігнута в лікті — так, наче ви підіймаєте щось важке]. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в біцепсах. Відчуйте, як вони напружилися. Тепер розслабте м'язи. Добре. Перейдемо до трицепсів. Витягніть руки прямо, ось так [Витягнуті вперед прямі руки зведені разом]. Сильно напружте м'язи. Зверніть увагу, яке напруження відчувається у верхній частині рук ззаду. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся. Добре.

Тепер — шия і плечі. Підніміть плечі, втягнувши голову, ось так. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. А тепер розслабтеся. Дозвольте, щоб підборіддя лежало на грудях, ось так [це виконати не можна, якщо діти лежать]. Поверніть голову в бік, ось так. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — в інший бік. Тепер знову покладіть підборіддя на груди. Добре. Підніміть голову.

Перейдемо до живота. Дуже сильно напружте м'язи живота. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся.

Далі — ноги [це важко виконати, якщо діти не сидять на стільцях або не лежать на підлозі] Витягніть ноги перед собою, ось так [ноги прямі, зведені в колінах], і дуже сильно їх напружте — якомога сильніше. Тримайте їх напруженими. Добре відчуйте напруження. Тримайте. А тепер розслабтеся. Все. Добре.

Нарешті, стопи. Витягнувши ноги вперед, витягніть вперед і пальці. Сильно. Відчуйте напруження у стопах і литках. Тримайте. Відчуйте напруження. А тепер розслабтеся. Все.

Ми перебрали основні групи м'язів. Не варто сподіватися, що тепер діти розслабляться — це була вправа на виокремлення й напруження окремих груп м'язів по черзі. Спитайте, як минула вправа. Залежно від результату можете провести її ще раз, задіявши почергово окремі групи м'язів: кисті й руки, шию і плечі, м'язи живота, ноги, стопи.

Після короткої перерви (діти встають, рухаються, струшують кінцівками) розділіть групу: діти мають сісти або лягти у кімнаті кожен окремо. Ще раз проведіть вправу на релаксацію м'язів.

Цього разу робіть це по-своєму, тобто створіть власний «текст» для допомоги дітям — такий, який вам до вподоби. Говоріть повільно, спокійним і рівним голосом. Протиставляйте релаксацію напрузі. Запропонуйте дітям розслабитися. Наприклад, відчуття, що їхні тіла налилися важкістю і теплом. Пам'ятайте про релаксацію, що її ви проводили під час вправ. Ось приклад:



Прийміть зручну позу. Дихайте спокійно, глибоко й рівно. Коли будете готові, заплющте очі. Зверніть увагу на своє дихання: воно рівне й повільне. З кожним видихом ви відчуваєтеся трохи більше розслабленими. Рівне дихання, відчуття спокою і розслабленості.

Тепер ми працюватимемо різними групами м'язів, напружуючи й розслабляючи їх. Почнемо з рук. Міцно стисніть обидва кулаки. Стисніть їх дуже сильно. Так сильно, як тільки можете. Відчуйте це. Відчуйте, як напружилися м'язи. Відчуйте напруження в кистях і передпліччях. Тримайте... а тепер — розслабте. Все. Відчуйте, як спадає напруження з ваших рук.

Тепер біцепси. Тримайте руки зігнутими в ліктях, як раніше. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в біцепсах. Відчуйте, як вони напружилися. Тримайте... а тепер — розслабте. Все. Відчуйте різницю між напруженням і розслабленням.

Перейдемо до трицепсів. Витягніть руки. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження зі зворотної сторони рук. Тримайте. Відчуйте напруження. Відчуйте це. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер ваші руки розслаблені. Вони звисають уздовж тіла, налиті важкістю. Відчуйте, як напруження спало з ваших рук. Дихайте рівно. Ви відчуваєте спокій і розслабленість. Із кожним видихом якась частинка напруження залишає ваше тіло.

Тепер — шия і плечі. Підійміть плечі так, щоб вони торкалися вух. Відчуйте напруження навколо плечей і шиї. Тримайте так, відчуйте, як напружилися м'язи. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер опустіть голову вперед, щоб підборіддя лежало на грудях. Поверніть голову в один бік. Повільно поверніть її знову вперед. А тепер — повільно в інший бік. Знову опустіть її так, щоб підборіддя торкалося грудей. Підніміть голову. Відчуйте, як напруження покинуло вашу шийку і плечі. Ви відчуваєте спокій і розслабленість.

Тепер — м'язи живота. Дуже сильно напружте м'язи живота. Тримайте. Дуже сильно. Відчуйте це напруження. Відчуйте його. Тримайте... а тепер — розслабте. Тепер напруження залишає ваш живіт.

Ваш живіт... і плечі... і руки, вони розслаблені. Напруження залишає ваше тіло. Ви відчуваєте спокій, розслабленість, тепло. З кожним видихом ви відчуваєтеся щоразу більше розслабленими. Ваше тіло тепер важке. Дихайте рівно. І розслабляйтеся.

Перейдемо до ніг. Витягніть ноги перед собою. Сильно напружте м'язи. Відчуйте напруження в ногах. Запам'ятайте це відчуття. Добре відчуйте напруження. Тримайте... а тепер — розслабте. Все напруження залишає ваші ноги. Ви дихаєте рівно, ваше тіло стає важчим. Ви відчуваєте спокій... розслабленість і безпеку.

Тепер стопи. Витягніть стопи вперед. Тягніть їх сильно. Відчуйте напруження у стопах і литках. Відчуйте його сильніше. Тримайте. Відчуйте напруження. Тримайте... а тепер — розслабте. Все. Відчуйте, як напруження спадає з ваших ніг і стіп. Ви відчуваєтеся спокійно, розслаблено і безпечно.

Тепер ваше тіло розслаблене. Рівне дихання... З кожним видихом ви відчуваєтеся щоразу більше розслабленими. Напруження залишає ваше тіло. Ваше тіло важке, розслаблене, спокійне, тепле. Тільки рівне дихання. Добре. Важкість, тепло, розслабленість. Подумайте про свої руки... напруга залишає їх. І ваша шия... вона розслаблена. Зверніть увагу на свій живіт і на те, як напруження залишає його. Ноги... вони важкі й розслаблені. І стопи... розслаблені.

Ваші стопи спокійні... нерухомі... розслаблені. Перебувайте в такому стані хвилину. З кожним видихом говоріть собі слово «розслабся». Відчувайте спокій і розслабленість. А коли будете готові, повільно розплющіть очі. Просто сидіть. Прислухайтесь до своїх відчуттів. Розслабленість. Добре.

Дайте групі час повернутися в коло. Запитайте про враження. Дайте позитивні коментарі. Скажіть, що релаксація — це як навчання будь-якому навичку: щоб досягти успіху, треба тренуватися. Що більше практикуєш, то легше все вдається. Запитайте, чи не було в когось інтрузивних образів протягом релаксації: це рідко буває у дітей, але краще переконатися. Скажіть, що цю вправу з релаксації слід виконувати як домашнє завдання.