

4. Контрольоване дихання

Як доповнення до описаного щойно розслаблення м'язів дуже корисне діафрагмальне дихання; воно також допомагає впоратися із задишкою, що може з'явитися, коли дитина чимось занепокоєна.



Під час релаксації дуже важливо правильно дихати. Іноді, коли ми чогось злякалися, ми робимо швидкі неглибокі вдихи та починаємо задихуватись. Зараз ми вивчимо спосіб дихання, який дозволить нам позбутися коротких швидких вдихів та допоможе розслабитися.

Навчіть групу діафрагмальному диханню наступним чином. [Дивитися ММТТ у: *Комплексне лікування травм*, Марч, 1998 р.]. Продемонструйте дітям, як рухаються м'язи живота при вдиху та при видиху. Попросіть дітей попрактикувати, поклавши одну руку на живіт трохи вище пупка, а другу руку — на груди. Покажіть, які м'язи задіяні при диханні — вони рухаються наче хвиля. Потім попросіть дітей повільно вдихнути через ніс, порахувавши «один», а потім повільно видихнути, кажучи до себе: «розслабся». Попрактикуйте кілька разів, поки діти зможуть чітко повторювати за вами. Ви можете допомогти дітям, встановивши рівний темп, рахуючи «один» та потім кажучи «розслабтесь», щоб діти зробили видих. Зазначте, що це нелегка вправа, і щоб вона вдавалася, треба потренуватися.

Контрольоване дихання можна застосовувати на початку та наприкінці описаних вище вправ з розслаблення м'язів.

5. Керовані образи

На першому занятті групу навчили технік роботи з образами. Поясніть, як ці техніки можна застосовувати в сукупності з діафрагмальним контрольованим диханням та розслабленням м'язів. Дітям, як правило, спочатку вдається правильно дихати та розслабити м'язи, а потім вони в своїх фантазіях «мандрують» у безпечне місце та повністю розслабляються.