



Imię: _____

Napnij i rozluźnij: żółw i kot

Napnij, a potem rozluźnij każdą część ciała.
Zaznacz, czy czułeś/czułaś różnicę.

Dla dorosłego

Istotą ćwiczenia jest samo napinanie i rozluźnianie mięśni (metoda Jacobsona dla dzieci): mocne napięcie na 5 sekund, „jak żółw chowający się w skorupę”, a potem puszczenie, „jak leniwy kot na słońcu”. Do tego dochodzi obserwowanie własnego ciała: po każdej części zapytajcie, czy dziecko poczuło różnicę między napiętym a luźnym. Ta umiejętność pomaga potem zauważyć napięcie w trudnej chwili (zaciśnięte pięści, uniesione ramiona) i je puścić. Ćwiczcie, gdy dziecko jest spokojne. Może odmówić. Pytajcie, gdzie i jak czuje — nie mówcie, co ma czuć.



napięty jak żółw w skorupie



luźny jak leniwy kot

		Czy czułeś/czułaś różnicę?		
	Dłonie: zaciśnij pięści, potem puść	☐ tak, dużą	☐ trochę	☐ nie czułem/am
	Ramiona: podnieś do uszu, potem opuść	☐ tak, dużą	☐ trochę	☐ nie czułem/am
	Twarz: zmarszcz nos i zaciśnij oczy, potem rozluźnij	☐ tak, dużą	☐ trochę	☐ nie czułem/am
	Brzuch: wciągnij mocno, potem puść	☐ tak, dużą	☐ trochę	☐ nie czułem/am
	Stopy: podkurcz palce, potem rozluźnij	☐ tak, dużą	☐ trochę	☐ nie czułem/am