

# TEHNIKE OPUŠTANJA ZA DJECU ŠKOLSKOG UZRASTA

Postoje mnoge tehnike koje djeca mogu koristiti za smanjenje stresa i opuštanje. Ovisno o individualnim karakteristikama djeteta, neke će biti učinkovitije od drugih. Postupno pokažite djetetu više različitih tehnika - započnite s jednom ili dvije i tijekom vremena dodajte i ostale tehnike kad procijenite da je dijete spremno.

Neke od njih su:

## Duboko disanje

Duboko je disanje učinkovit način za smirivanje fizičkih reakcija na stres. Duboko disanje smiruje otkucaje srca, snižava krvni tlak i pojačava osjećaj da imamo situaciju pod kontrolom. Ovu jednostavnu tehniku svatko može prakticirati.

*Jednostavno, udahnite duboko.*

*Zadržite dah nekoliko trenutaka.*

*Polagano izdahnite.*

*Ponavljajte udisaje i izdisaje dok ne osjetite opuštanje i smirenje.*

## Progresivno opuštanje mišića

Progresivno opuštanje mišića je divan način za otpuštanje stresa. Stres se otpušta uslijed zatezanja i nakon toga opuštanja različitih grupa mišića u tijelu.

*Lice - Neka dijete nabora nos i čelo, kao da je namirisalo nešto jako smrdljivo i neugodno i nakon toga opusti lice. Ponoviti triput.*

*Čeljust - Kažite djetetu da snažno stisne zube kao da je pas koji ne dozvoljava da mu otmu kost i zatim neka tu imaginarnu kost otpusti iz usta, i potpuno opusti čeljust. Ponoviti triput.*

*Ruke i ramena - Neka dijete ispruži ruke pred sebe i onda visoko iznad glave, što više može, kao da želi dohvatiti nešto na visini. Zatim, neka opusti ruke uz tijelo i pusti ih da slobodno vise. Ponoviti triput.*

*Šake i ruke - Neka dijete zamisli kako cijedi naranču svom snagom i onda je ispušta na pod, opuštajući ruku slobodnu uz tijelo. Ponoviti triput jednom, a zatim i drugom rukom.*

*Trbuh - Neka dijete legne na leđa i neka na trenutak stisne trbušne mišiće najjače što može. Nakon toga, neka ih opusti. Ponoviti triput, a zatim sve još jednom ponoviti stojeći.*

*Noge i stopala - Neka dijete stojeći pritisne prste o podlogu na kojoj stoji kao da ih želi ukopati u pijesak na plaži. Neka ih naizmjenično pritišće i opusti, dovoljno snažno da napetost osjeti i u nogama, kao i naknadno opuštanje.*

Tijekom svake od rutina, ohrabrite dijete da primijeti promjene na tijelu, dobar osjećaj u dijelu tijela koji opušta. Cilj je proći kroz sve ove vježbe, kako bi se postiglo opuštanje cijelog tijela.

## Vježbanje

Fizička aktivnost je izvrstan način relaksacije. Hodanje, trčanje, plivanje i igranje pružaju mogućnost vježbanja u oblicima koje djeca vole. Nemojte zanemariti ni vježbanje uz glazbu. Na tržištu postoje mnogi CD-i i DVD-i za sve dobne skupine, a neke zabavne primjere može pronaći i na YouTube-u.

## Vizualizacija

Vizualizacija je još poznata kao vođeno vizualno zamišljanje slika. Ova tehnika koristi maštu kako bi smirila um i buku koju stvaraju različite misli te time pomogla otpustiti negativne misli i brige. Ova tehnika može biti osobito korisna ako slijedi nakon progresivnog opuštanja mišića tako da dijete prvo pomogne tijelu opustiti se, a zatim opušteno smiri um. Zamišljanje ugodnog, mirnog mjesta jedna je od najjednostavnijih vizualizacija, lagana za gotovo svako dijete koje treba alat za smanjenje razine stresa. Vizualizacija boja također može biti korisna jednostavna tehnika kojoj možete naučiti dijete.

Uputite dijete da zamisli omiljenu boju koja ga čini smirenim i sretnim. Zatim neka zamisli kako tu boju svakim udahom unosi u svoje tijelo i ona se širi po cijelom njegovom tijelu sa svakim izdahom. Neka nastavi zamišljati obojane udahe i izdahe sve dok ne "vidi" sebe prožeto omiljenom bojom. Ugodan zvuk ili poseban miris, toplina ili svjetlost, mogu u vizualizaciji zamijeniti boju.

## Smijeh

Smijanje je zabavan i divan način otpuštanja stresa, istovremeno rješava tijelo napetosti i doprinosi opuštanju. Kako potaknuti dijete na smijeh:

- pričajte viceve
- naizmjenično radite smiješne izraze lica
- gledajte smiješne crtane filmove

## Istezanje

Istezanje oslobađa napetost nakupljenu u mišićima i opušta ih, a može pomoći u oslobađanju stresa. Naučite dijete kako nježno istegnuti svaku grupu mišića i osjetiti kako se mišići opuštaju.