

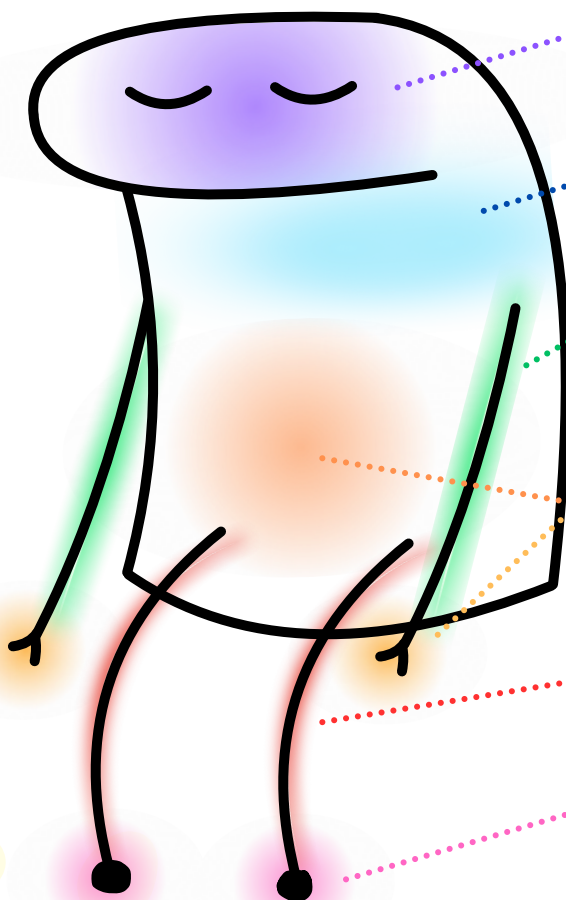
Прогресивна м'язова релаксація

Прогресивна м'язова релаксація, або техніка **напруження та розслаблення** — це метод, який можна використовувати для врегулювання сильних емоцій та стресових ситуацій. У миті, коли ми переживаємо або відчуваємо стрес, м'язи нашого тіла часто напружуються. Прогресивна м'язова релаксація — це спосіб розслабити м'язи та заспокоїти тіло й думки.

Опис: Прогресивна м'язова релаксація — це метод розслаблення м'язів тіла, коли ми спершу напружуємо, а потім розслабляємо по черзі кожну групу м'язів.

Як виконувати прогресивну м'язову релаксацію:

1. Знайдіть **зручну позу** — сидячи або лежачи.
2. Зробіть кілька **глибоких вдихів**, повільно вдихаючи повітря носом і м'яко видихаючи через рот.
3. Починаючи з верхньої частини тіла і поступово опускаючись вниз, **напружуйте, а потім розслабляйте** по черзі кожну групу м'язів. Зробіть вдих, коли напружуєте м'язи. Затримайтеся в цьому положенні на 5 секунд. А тоді видихніть, швидко розслабляючи м'язи.



Обличчя

Напружте та стисніть усі м'язи обличчя. Зробіть такий вираз обличчя, ніби ви щойно з'їли лимон! Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Плечі та шия

Напружте плечі та одночасно підніміть їх вгору, до вух. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Руки (від ліктів угору)

Напружте всі м'язи рук. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Руки

Стисніть кулаки. Уявіть, ніби вичавлюєте сік із лимона. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Живіт

Втягніть живіт, втискаючи його до хребта. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Ноги

Напружте всі м'язи стегон та литок. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Стопи

Зігніть пальці ніг і стопи. Уявіть, що ви крокуєте по глибокому шару грязюки. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

Тіло повністю

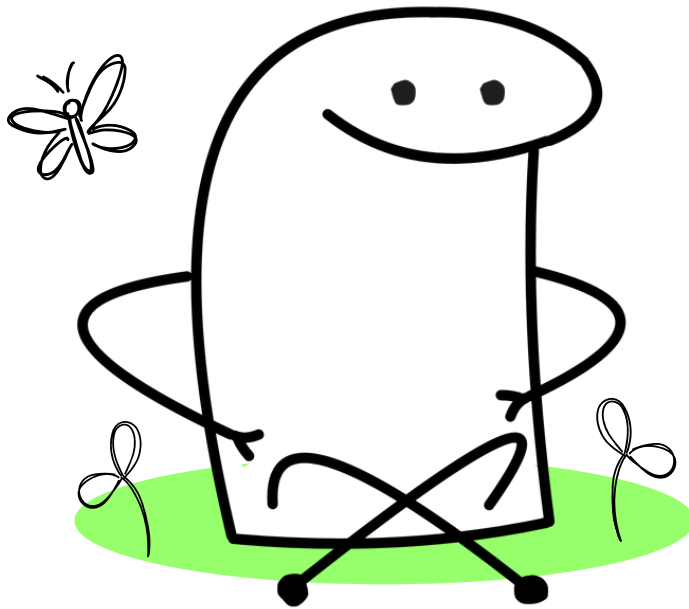
Напружте, стисніть і втягніть усі м'язи тіла одночасно, згорнувшись у клубок. Затримайтеся в цьому положенні, а потім розслабтесь.

4. Тепер, коли усі ваші м'язи розслаблені, зробіть ще кілька глибоких вдихів. Зверніть увагу на відчуття у тілі. Якщо є якісь ділянки тіла, в яких ви все ще відчуваєте напругу, стисніть і розслабте саме ці м'язи. Після цієї вправи ваше тіло почуватиметься більш розслабленим і спокійним.

Прогресивна м'язова релаксація

Головна порада!

Оскільки навчатися чогось нового у стресовому стані важко, вивчайте та відпрацьовуйте нові навички подолання стресу тоді, коли відчуваєтеся спокійно. Щоб бути готовими застосувати цю навичку, коли вона знадобиться, попрацюйте кілька разів.



Пришїтка:

Техніку прогресивної м'язової релаксації можна застосовувати навіть у школі чи в інших ситуаціях і ніхто цього не помітить. Зосередьтеся на одній чи двох групах м'язів, які ніхто не побачить, наприклад, можна напружувати та розслабляти руки, коли ви в куртці, або пальці ніг у взутті.

Додаткова інформація для піклувальників

Діти молодшого віку

Дорослі можуть допомогти меншим дітям засвоїти техніку прогресивної м'язової релаксації, продемонструвавши цю вправу та використавши метафору: наприклад, натягнути м'язи так, ніби це тверда, незварена макаронина, а потім розслабити їх, ніби це м'яка готова макаронина. Маленьким дітям також може бути простіше розслабляти одразу кілька груп м'язів або усе тіло повністю.

Дорослі

Такі стратегії подолання стресу корисні і для дорослих. Прогресивна м'язова релаксація може допомогти дорослим впоратися зі своїм стресом, а також стати прикладом здорового способу подолання стресу для їхніх дітей.

