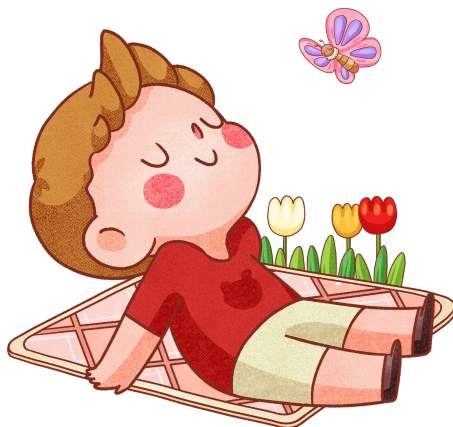


Relaksacja progresywna Jacobsona

Relaksacja progresywna Jacobsona to prosta i bardzo skuteczna metoda, która pomaga dziecku rozluźnić ciało i uspokoić emocje. Jej podstawą jest założenie, że odprężenie psychiczne zaczyna się od odprężenia fizycznego. Kiedy ciało się rozluźnia, umysł również staje się spokojniejszy.



To ćwiczenia, które polegają na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni. Dzięki temu dziecko uczy się zauważać różnicę między napięciem a rozluźnieniem, a z czasem potrafi samodzielnie przechodzić ze stanu pobudzenia do stanu spokoju.

Dlaczego warto ćwiczyć z dzieckiem?

Relaksacja Jacobsona:

- pomaga redukować stres, złość, lęk i nadmierne pobudzenie,
- uczy dziecko świadomości własnego ciała,
- wspiera regulację emocji,
- daje poczucie wpływu („mogę sam się uspokoić”),
- jest prosta, krótka i można ją wykonywać niemal wszędzie.
- można łatwo wpleść w nią tematykę, która jest ciekawa dla dziecka, dzięki czemu chętniej będzie uczestniczył w relaksacji

To świetne narzędzie dla dzieci **ruchliwych, impulsywnych, wrażliwych, a także tych, które mają trudności z zasypianiem.**

Jak prowadzić relaksację progresywną z dzieckiem?

- Ćwiczenia wykonujemy w spokojnym miejscu, najlepiej w pozycji siedzącej lub leżącej.
- Mówimy do dziecka powoli, łagodnym głosem.
- Każde ćwiczenie ma dwa etapy:
 1. napnij mięśnie (na 3–5 sekund),
 2. rozluźnij i pozwól, aby ciało „opadło”.

Ważne: nie robimy nic na siłę! Jeśli dziecko nie chce napinać jakiejś części ciała — pomijamy.

Przykładowy fragment relaksacji

Możesz czytać to dziecku powoli, robiąc przerwy na napięcie i rozluźnienie:

„Zaciśnij obie pięści tak mocno, jak potrafisz... Przytrzymaj chwilę... A teraz rozluźnij dłonie. Pozwól, żeby stały się miękkie i ciężkie.”

„Napnij nogi z całej siły — jakbyś chciał odepchnąć podłogę... Przytrzymaj... i rozluźnij. Niech nogi opadną swobodnie.”

„Zaciśnij powieki... mocno... a teraz je rozluźnij. Niech oczy odpoczywają.”

„Zmarszcz czoło najmocniej, jak potrafisz... Przytrzymaj... i rozluźnij. Poczuj, jak czoło robi się gładkie i spokojne.”

Możesz dodać także inne grupy mięśni, np. ramiona, barki, brzuch, stopy — ale zawsze w prosty, obrazowy sposób.

Przykładowe treningi dostępne na YouTube, które mogą posłużyć jako gotowa relaksacja, albo inspiracja do stworzenia własnej:

[Trening relaksacyjny Jacobsona DLA DZIECI. Relaksacja dla dzieci, trening relaksacji mięśniowej](#)

[Trening Jacobsona dla dzieci. NOWA WERSJA! Trening relaksacji dla dzieci](#)

Ważne - jeżeli korzystamy z gotowego treningu na YouTube, dziecko nie widzi ekranu, tylko słucha nagrania. Mimo dostępnych gotowych rozwiązań polecam samodzielne tworzenie treningów, gdyż wzmacnia to relację rodzica z dzieckiem.