

Progresivna mišićna relaksacija za djecu



Sjeti se kako smo vježbali u školi.

Svaku vježbu ponovi 3 puta.

Ako želiš,
pokaži ovu vježbu svojim roditeljima i vježbaj s njima kod kuće.

Što više vježbaš, lakše ćeš se opustiti kad ti bude potrebno.

Šake i ruke (3x ponovi)

- stisni desnu šaku
- broji do 5
- opusti šaku
- stisni lijevu šaku
- broji do 5
- opusti šaku



Ruke i ramena (3x)

- podigni ruke visoko, istegni ih jako
- broji do 5
- opusti ruke
- podigni ramena prema ušima
- broji do 5
- opusti ramena



Lice i nos (3x)

- * jako se nasmiješi i stisni zube
- broji do 5
- opusti usne
- namršti nos
- broji do 5
- opusti nos i cijelo lice ...



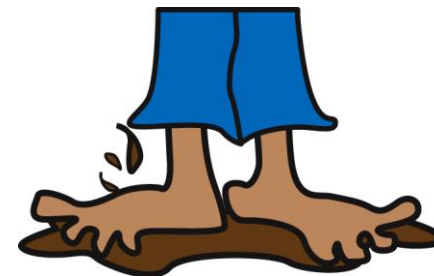
Trbuh (3x)

- uvuci trbuh
 - broji do 5
 - opusti trbuh
-
- napni trbuh (kao tvrdi balon)
 - broji do 5
 - opusti



Noge i stopala (3x)

- raširi prste na nogama i podigni ih prema gore, stisni mišiće na nogama
- broji do 5
- opusti



Cijelo tijelo (3x)

- napni cijelo svoje tijelo
- stisni oči, usne, šake, ruke, stomak i noge
- broji do 5
- opusti...



Završetak

Zapamti kako je dobro biti opušten.

Najbolje vrijeme za ove vježbe je navečer u krevetu prije spavanja.

One će ti pomoći opustiti se i lijepo zaspati.

Kada naučiš dobro ove vježbe, one ti mogu pomoći opustiti se u školi ili prije nekog nastupa.

Samo se sjeti limuna, mačke, kornjače, žvake, muhe, ograde, slona, nogu i cijelog tijela i možeš napraviti svoju vježbu.

Ti možeš biti
jači od treme.

Nauči se
opustiti.

