

Abril2020

GUIA DE RELAXACIÓ PER NENS I ADOLESCENTS



www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n A.
AD500 ANDORRA LA VELLA
T. 813 300

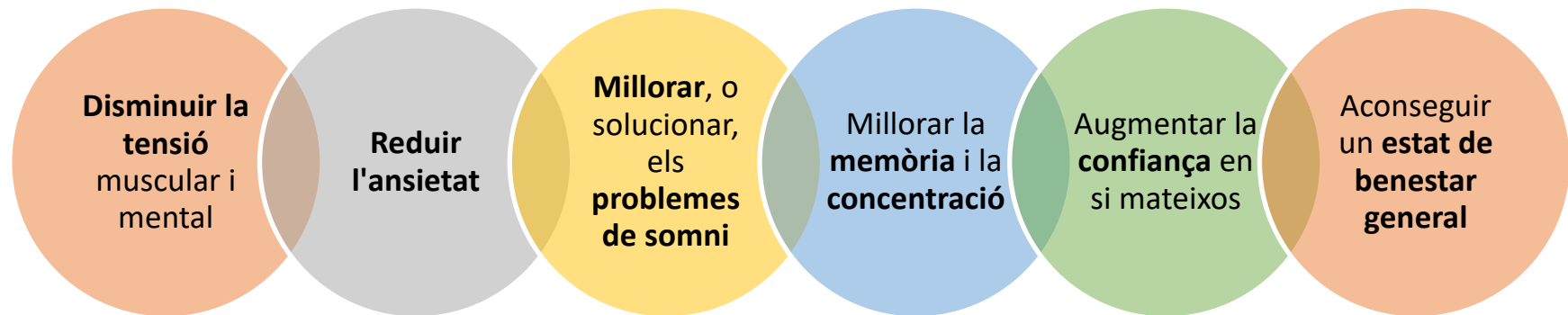
QUÈ ÉS LA RELAXACIÓ?

- La relaxació és un **estat de repòs o tranquil·litat**. El pol oposat a un estat d'excitació general. Les emocions intenses, especialment les negatives (ira, agressivitat, estrès, etc.) cursen amb un alt nivell d'activitat fisiològica, per contra, els estats de tranquil·litat, cas de la relaxació, el nivell d'activació fisiològica es mínim.
- **La relaxació d'una manera o altra, ha estat present des dels mateixos inicis de la cultura humana**. Quan una mare li canta al seu petit una cançó de bressol, quan el banya o li acaricia els cabells, quan sap escoltar-lo..., està generant conscient o inconscientment tranquil·litat i seguretat en el seu petit, en definitiva aconseguix relaxar-lo.
- Conèixer i aplicar les tècniques suposa un potent recurs pels combatre les emocions negatives i **ajudar als nens i nenes a generar estratègies pel control de certes conductes i afrontar o reduir eficaçment pors, ansietat o símptomes depressius**.



IMPORTÀNCIA DE LA RELAXACIÓ

- La relaxació no ha de ser una cosa puntual. Si volem aconseguir efectes positius a llarg termini, aquesta ha de dur-se a terme de forma continuada. **Realitzada de manera regular aconseguirem:**



- **L'objectiu fonamental és dotar als nens de l'habilitat per fer front a les situacions quotidianes que li estan produint tensió o ansietat.** Durant la infància, són els pares els que han de guiar i supervisar les diferents tècniques, però, a mesura que el nen va aprenent i fent-se més gran pot anar-les practicant ell mateix i incorporar-les com un mecanisme habitual per afrontar diverses situacions d'estrès.

OBJECTIUS DE RELAXACIÓ SEGONS L'EDAT

- La **relaxació s'inicia de forma natural en edats molt primerenques**. Durant el primer any de vida, el nadó sol tranquil·litzar-se molt si sent a la mare a prop, hi ha contacte físic o se'l balanceja suaument en els seus braços o al bressol. També el parlar o cantar en to suau i relaxat, propicia la transició cap a l'inici del son a un estat més calmat. Aquests recursos ja **constitueixen formes de relaxació natural i universal**.
- **A partir aproximadament dels 2 anys i mig** i en paral·lel a l'augment de la capacitat dels nens per començar a comunicar-se verbalment, quan **podem introduir alguna activitat de relaxació més estructurada**.

Primera infància (2,5 a 6 anys)	S'inicia la relaxació bàsicament com un joc . Objectiu: Que el nen/a comenci a familiaritzar-se amb la relaxació
Infància (7 a 9 anys)	Tècniques més estructurades . Objectiu: Reconèixer les situacions de tensió diàries
Pre adolescència (10 a 12 anys)	Actuar segons les preferències naturals de l'infant. Objectiu: Que el nen/a tingui els recursos necessaris per gestionar la relaxació.
Adolescència (13 a 17 anys)	Actuar segons les preferències del adolescent Objectiu: Que el nen/a sigui capaç d'aplicar les tècniques de relaxació davant de situacions de conflicte o estrès .

Primera infància (de 2,5 a 6 anys)

- **Jocs de relaxació:** Intervencions guiades viscudes i enteses pel nen com un joc
- **OBJECTIU:** Que nen/a es comenci a **familiaritzar-se amb la relaxació**



CONTES: entorn tranquil, silencios, es pot fer just abans d'anar a dormir, al llit i per facilitar-li la transició a la son. Poden variar-se utilitzant animals (elefant-formiga; gat-ratolí; etc ..) o situacions, però buscant sempre que el nen hagi de imitar certs comportaments antagònics (lent-ràpid; soroll-silenci; tibant-relaxat, etc).



JOGUINES: per identificar tensió-distensió.

Per exemple una petita pilota de goma col·locada a la mà i fent els exercicis estrenyent i afluixant la pressió sobre la pilota. Una altra opció és utilitzar algun peluix de la seva preferència



RESPIRACIÓ: aprendre a inspirar pel nas i expirar per la boca de forma pausada.

Imaginació: és un globus que lentament es va inflant i desinflant.

Imatges i sensacions: en els seus colors, joguines, situacions o persones

Instruccions: "Estàs molt relaxat i tranquil..." o "Nota com sents una caloreta molt agradable en els teus braços o cames"...

Infància (de 7 a 9 anys)

- Instruccions més estructurades
- **OBJECTIU:** Que el nen/a comenci a **reconèixer les sensacions de tensió**



IDENTIFICAR SITUACIONS DE TENSIÓ DIÀRIES:

Per poder practicar la relaxació en moments que estigui especialment nerviós al llarg del dia, hem d'identificar les seves emocions i tensions.

VISUALITZACIÓ: de colors o situacions

"agafa aire pausadament el converteix-lo en el teu color preferit i així omple tot el teu cos de tranquil·litat i benestar"

AUTO INSTRUCCIONS:

"relaxa't, tranquil, respira ..."

MASSATGES

Exercici de relaxació més físic. Molt adequat per nens/es molt nerviosos a la nit abans d'anar a dormir

Pre adolescència (de 10 a 12 anys)

- Tècniques de relaxació preferides
- **OBJECTIU:** Que el nen/a tingui els recursos necessaris per gestionar la relaxació.

Adolescència (de 13 a 17 anys)

- Tècniques de relaxació preferides
- **OBJECTIU:** Que el nen/a sigui capaç d'aplicar les tècniques de relaxació davant de situacions de conflicte o estrès.



PRÀCTICA DE LA RELAXACIÓ

1. TÈCNICA: ELS CONTES

LA TORTUGA I LA LLEBRE 3-9 ANYS

El conte narra la història d'una llebre que va reptar a una tortuga a fer una carrera.

Convençuda de la seva superioritat, la llebre va començar a córrer i es va disposar a esperar la tortuga just abans de creuar la meta i així poder riure d'ella. La tortuga va anar arribant a poc a poc però, quan va arribar, la llebre s'havia adormit ..

Ara pots fer de:

- *Tortuga: respirar lent, moure els braços i peus lentament, ficar-se a casa i romandre quiet uns instants...*
- *Llebre: respirar ràpid, agitar braços i peus...*

Finalment, la tortuga guanya i has de fer respiracions lentes, relaxant totes les extremitats. La tortuga es fica a casa seva, apaga la llum i es disposa a descansar per recuperar-se i començar el dia bé ...



LA MARIETA 7-9 ANYS

Imagina't que el teu cos es torna lleuger. Tant lleuger, que t'acabes convertint en una MARIETA amb les ales de colors brillants...

T'estires sobre una flor, ...a que olora?

Sents l'aire suau i càlid de les ales al volar i mires el cel blau.

Sents com voles per sobre dels arbres, les muntanyes...? Veus la teva casa?

Ara pots volar per on vulguis una estona.

Es hora de tornar a casa. Comença a sentir-te més pesat. Obre els ulls, mou-te una mica.



EL NÚVOL 7-12 ANYS

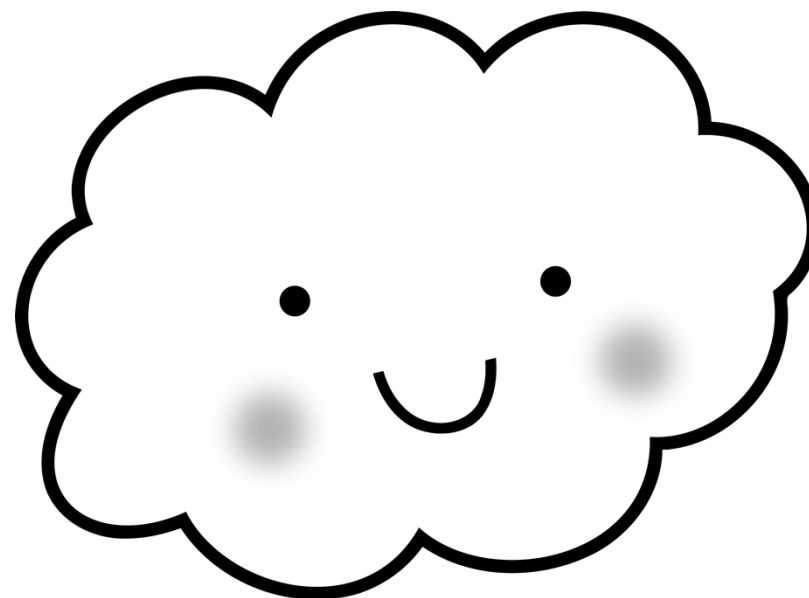
*Imagina't que poc a poc et vas fent més lleuger i que et transformes en un núvol blanquet...
Un núvol que, lleuger, vola cada vegada més alt cap al cel.*

Aquest núvol es deixa emportar suaument per una cometa i portada per el vent, vola despreocupadament per sobre del mar, ple de barques amb veles de colors.

Sobre muntanyes plenes de neu i sobre verds prats de flors perfumades.

A que oloren? Observa el món des de sobre, amb alegria...

Quan et despertis, inspira pel nas tot el aire que puguis i estirat com si acabessis de despertar.



2. TÈCNICA: TENSIÓ – RELAXACIÓ

5 - Adolescència

BRAÇOS I MANS

Imagina't que tens una llimona a la teva mà esquerra. Ara tracta d'esprémer-la, tracta d'esprémer-li tot el suc.

Sents la tensió a la teva mà i al teu braç mentre l'estàs esprement. Ara deixa de fer força. Fixa't en com estan ara els teus músculs quan estàs relaxat.

Agafa ara una altra llimona i tracta d'esprémer-lo. Esprem-ho més fort del que has fet la primera vegada. Molt bé. Ara tira la llimona i relaxa't.

Fixa't en el bé que se senten la teva mà i el teu braç quan estan relaxats.

Vinga, una vegada més, agafa la llimona amb la teva mà esquerra i esprem-li tot el suc, no deixis ni una sola gota, esprem-lo forta. Ara relaxa't i deixa caure la llimona.

(Repetir el mateix exercici amb la mà dreta).



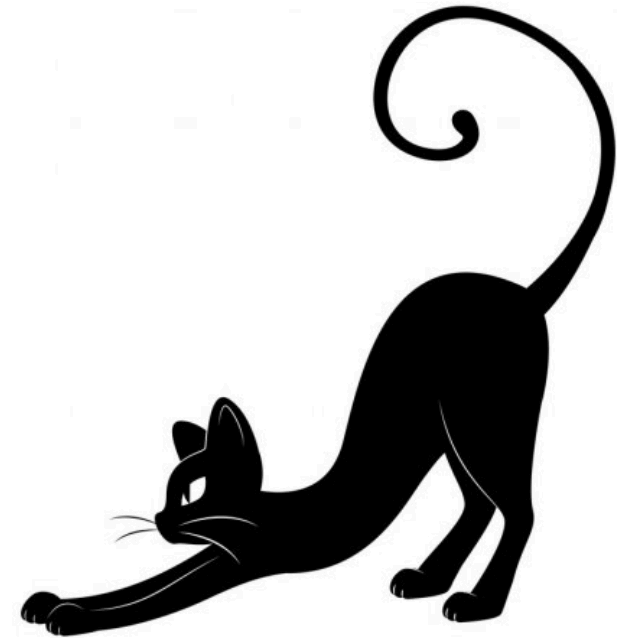
BRAÇOS I ESQUENA

Ara ens imaginarem que ets un gat mandrós i que vols estirar-te. Estira els braços davant teu, ara aixeca'ls per sobre del teu cap i porta el cap cap endarrere. Fixa't, quan t'estires què sents a la teva esquena.

Ara deixa caure els teus braços als costats del teu cos. Molt bé. Ens estirarem una vegada més. Estira els braços davant teu, aixeca'ls per sobre del cap i tira d'ells cap endarrere, fort. Ara deixa'ls caure. Molt bé fixa't en com la teva esquena està ara més relaxada.

Una vegada més, intentarem estirar els braços, aquesta vegada intenta tocar el sostre. D'acord. Estira els braços davant de tu, aixeca'ls per sobre del cap i tira d'ells cap endarrere. Fixa't en la tensió que sents als braços i a la teva esquena.

Un últim estirament, ara molt fort. Deixa caure els braços, fixa't en el bé que et sents quan estàs relaxat.



ESQUENA I COLL

Ara imagina't que ets una tortuga. Imagina't que estàs assegut damunt d'una roca en un llac tranquil relaxant-te amb els raigs del sol; et sents tranquil i segur.

Oh! De sobte tens una sensació de perill. Som-hi! Posa el cap dins de la teva closca, intenta aixecar les espatlles cap a les teves orelles, intenta posar el cap entre les espatlles. Aguanta així, no és fàcil ser una tortuga que està dins de la seva closca. Ara el perill ja ha passat, pots sortir de la teva closca i tornar a relaxar-te a la llum del càlid sol; relaxa't i sent la calor del sol.

Compte, més perill, ràpid posa el cap dins, has de tenir el cap totalment dins per a poder protegir-te, d'acord? Ja pots relaxar-te treu el cap i deixa que les teves espatlles es relaxin. Fixa't en què et sents molt millor quan estàs relaxat que quan estàs tibant.

Una vegada més Perill! Amaga el cap, porta les teves espatlles cap a les orelles i no deixis que ni un sol pèl del teu cap quedi fora de la closca. Queda't dins, sent la tensió en el teu coll i en les teves espatlles; d'acord, ja pots sortir de la teva closca, el perill ha passat.

Relaxa't, ja no hi haurà perill, no tens per què preocupar-te, et sents segur, et sents bé.



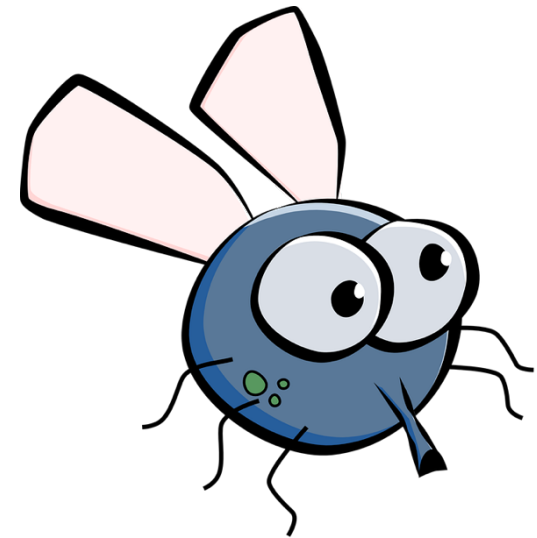
CARA I NAS



Imagina't que tens un enorme xiclet dins de la boca; no és fàcil de mastegar, està molt dur. Intenta mossegar-ho, deixa que els músculs del teu coll t'ajudin. Ara relaxa't, deixa la teva mandíbula fluixa, relaxada, fixa't en el bé que et sents quan deixes la teva mandíbula relaxada. Molt bé, anem ara a mastegar una altra vegada el xiclet, mossega'l fort intenta estrènyer-lo, que es fiqui entre les teves dents. Molt bé, ho estàs aconseguint. Ara relaxa't, deixa caure la teva mandíbula, és molt millor estar així que estar lluitant amb aquest xiclet. D'acord, una vegada més intentarem mossegar-ho. Mossega-ho el més fort que puguis, molt bé, estàs treballant molt bé. Ara intenta relaxar tot el teu cos, intenta quedar-te com a fluix, sense energia.

Bé, ara ve volant una d'aquestes mosques pesades i se t'ha posat damunt del teu nas. Sense utilitzar les teves mans tracta d'espantar-la. Intenta fer-ho arrugant el teu nas. Tracta de fer tantes arrugues com puguis. Deixa el teu nas arrugat fort. Bé! Has aconseguit allunyar-la. Ara pots relaxar el teu nas. Oh! Per aquí torna aquesta mosca pesada; arruga el teu nas fort, el més fort que puguis.

Molt bé, ara s'ha anat per sempre, pots relaxar-te, i intentar deixar la teva cara relaxada i sense arrugues. Sent com ara la teva cara està més relaxada.



ESTÒMAC

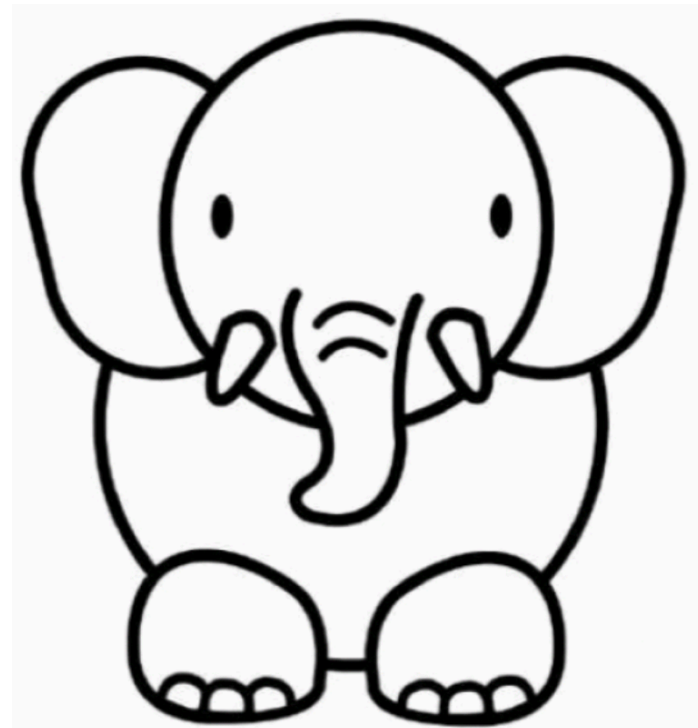
Imagina't que estàs estirat sobre la gespa, oh, mira! Per allí ve un elefant, però ell no està mirant per on trepitja. No t'ha vist, posarà un peu sobre el teu estómac, no et moguis! No tens temps d'escapar. Tracta de tibar el teu estómac posant-lo dur, realment dur, aguanta així; espera, sembla com si l'elefant anés a anar-se en una altra direcció. Relaxa't, deixa l'estómac suau i relaxat, tant com puguis. Així et sents molt millor.

Oh! Per allí torna una altra vegada. Estàs preparat? Si et trepitja i tens l'estómac dur, no et farà cap mal. Posa l'estómac dur com una roca, d'acord? Sembla que una altra vegada es va. Pots relaxar-te. Sent la diferència que existeix entre tenir l'estómac tibant i tenir-lo relaxat. Així és com vull que et sentis, tranquil i relaxat.

No t'ho pots creure!, però l'elefant està tornant, i aquesta vegada sembla que no canviarà de camí, ve directe cap a tu. Tibant l'estómac. Tiba-ho fort, ho tens gairebé damunt de tu, posa l'estómac dur, està posant una pota damunt de tu, tibant forta.

Ara sembla que es va, per fi s'allunya.

Pots relaxar-te completament, estàs segur, tot està bé, et sents segur, tranquil i relaxat.



CAMES I PEUS

Ara imagina't que ets un porquet i estàs dret i descalç, i que els teus peus estan dins d'un pantà ple de fang molt espès. Intenta enfonsar els dits del peu el més profund que puguis en el fang.

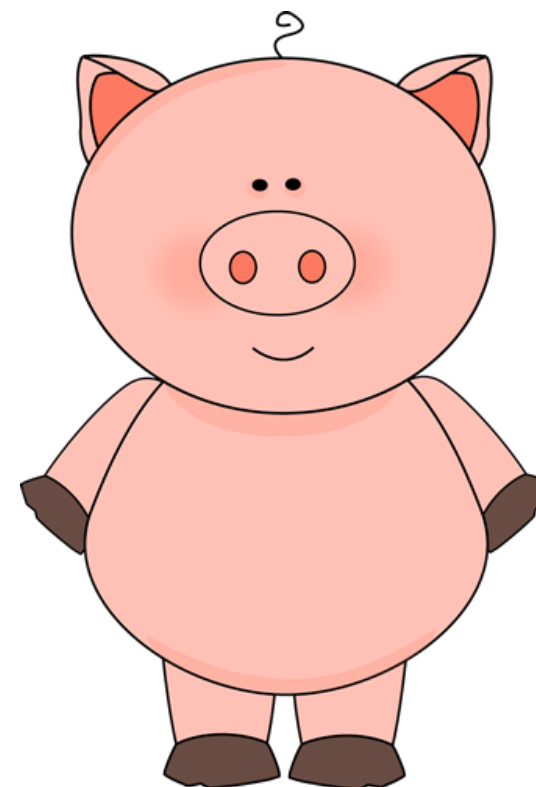
Probablement necessitaràs de les teves cames per a ajudar-te a empènyer. Empeny cap a dins, sent com el fang es fica entre els teus peus.

Ara surt fora i relaxa els teus peus. Deixa que es quedin fluixos i fixa't en el bé que s'està així. Et sents bé quan estàs relaxat.

Tornem dins de l'espès fang. Posa els teus peus dins, el més profund que puguis. Deixa que els músculs de les teves cames t'ajudin a empènyer els teus peus. Empeny fort, el fang cada vegada està més i més dur.

D'acord, surt de nou i relaxa les teves cames i els teus peus.

Et sents millor quan estàs relaxat. No tensis res. Et sents totalment relaxat.



RELAXACIÓ DE JACOBSON

Adolescència

Les primeres instruccions verbals per part de la persona que aplica la tècnica s'han d'orientar a **crear una atmosfera tranquil·la:**

- *"Estàs còmode i relaxat ..."*

Després anar introduint **instruccions més concretes:**

- *"Ara m'agradaria que continuessis deixant relaxat tot el teu cos, mentre concentres la teva atenció a la mà dreta"*
- Quan jo et digui, **tanca el puny, molt fort, tot el que puguis**. Ara! *"Fixa't el que sents quan els músculs de la mà i avantbraç estan tensos ..."*. **Concentra't en aquest sentiment de tensió i malestar que experimentes.**

Pocs segons després (5 a 7 segons) afegim la següent instrucció:

- *"Ara quan et digui solta, vull que la teva mà s'obri completament i la deixis caure sobre les teves cames, deixa-la caure de cop.*
- *"Nota ara com la tensió i la incomoditat han desaparegut de la mà i braç"* **Fixa't en les sensacions de relaxació, de tranquil·litat que tens ara.** *"Vull que notis la diferència entre tenir la mà tensa i tenir-la relaxada"*.

La tècnica comença centrant la seva atenció en la relaxació dels braços i mans (en la primera sessió) per incorporar en sessions progressives, el cap (front i cuir cabellut, ulls i nas, boca i mandíbules); el coll; espatlles, pit i esquena; estómac; i finalment les cames.



3. TÈCNICA: LA RESPIRACIÓ



COM UN GLOBUS 3-9 ANYS

Ara posa les teves mans en la teva panxa i imagina que és un globus , quan agafem aire es va inflant poc a poc...Quan s'infla completament retenim l'aire uns segons... expulsem l'aire, el globus es desinfla fins quedar buit... realitzem l'exercici dues vegades més.

Ara que estàs més relaxat/a notaràs que el teu cos pesa més... o bé a l'inrevés, que sembla com que flotes... Identifica en el teu cos sensacions de relaxació i gaudeix-les.

BOMBOLLES DE SABÓ 3-9 ANYS

Quan et preocupes, la respiració es torna estranya, com si haguessis estat corrent. Respirar així angosta més, però això es pot canviar.

*Pots fer com si anessis a bufar per fer bombolles de sabó. Has **respirar fons pel nas i deixar anar l'aire per la boca poc a poc per fer que les bombolles volin a poc a poc. Les bombolles són màgiques perquè poden fer que et relaxis***



OLORAR FLOR, BUFAR ESPELMA

3-6 ANYS



Inspira lentament pel nas, com si estiguessis gaudint el perfum d'una bella flor.

A continuació, expulsa l'aire per la boca com qui apaga una espelma.

Sent l'aire recorrent tot el teu cos, sent com es relaxen els músculs a mesura que vas respirant d'aquesta manera.

RESPIREM COM ELS ELEFANTS

3-9 ANYS



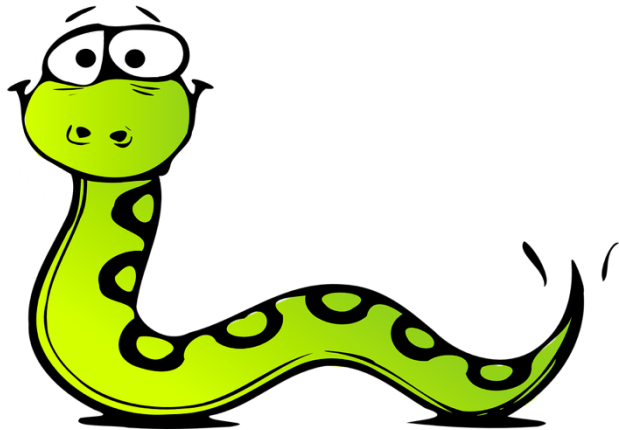
Posa't de peus, amb les cames lleugerament separades. Ara et convertiràs en un elefant i hauràs de respirar com ells.

Has d'agafar aire pel nas de manera profunda i quan ho facis, has d'aixecar els teus braços com si aquests fossin la trompa de l'elefant, inflant la panxa.

Ara es el moment de treure l'aire, has de baixar els braços i inclinar-te deixant la "trompa de l'elefant" cap avall.

EL JOC DE LA SERP

3-9 ANYS



Ens asseurem a una cadira, posant l'esquena ven recta. Tens que posar les teves manetes sobre de la panxa i escoltar bé les instruccions que t'aniré donant.

"Has d'agafar aire en profunditat per el nas, inflant la panxa", durant 4 segons, conto amb tu; un, dos, tres i quatre.

Has d'anar deixant aquest aire mentre fas el soroll de la serp. Aquest xiuxiueig l'has de fer durar tot el que puguis!!

LA RESPIRACIÓ DEL LLEOPARD

5-9 ANYS

Ens posarem al terra amb quatre potes, com si fóssim un lleopard.

Ara has d'agafar aire pel nas, notant com s'infla la panxa

Ara has de treure l'aire per la boca, notant com la teva panxa es desinfla i l'esquena s'eleva una miqueta



LA RESPONSTA DE RELAXACIÓ **Adolescència**

La sessió comença amb **instruccions de relaxació general** del cos per després **centrar-se en el control de la respiració a partir de la repetició d'una paraula clau:**

- *Seu en una posició còmoda; Tanca els teus ulls; Relaxa profundament tots els teus músculs, començant pels teus peus i pujant fins a la teva cara; Respira a través del nas sent conscient de la teva respiració ...*
- A mesura que **expulsi l'aire digues la paraula "pau" per a tu mateix** (pot utilitzar-se qualsevol altra paraula: relax, amor). **Inspira** (agafa aire) ... expira al mateix temps que repeteixes "pau" (es continua per un període de 5 a 15 minuts)

També cal introduir instruccions perquè el nen/a **apregui a sortir de l'estat de relaxació** després de la sessió:

- *Quan acabis, seu durant diversos minuts, primer amb els ulls tancats, i després, amb ells oberts.*
- *No t'aixequis fins que passin alguns minuts; No et preocupis si no et relaxes completament al principi.*
- *Deixa que la relaxació passi al seu propi ritme, no la forçis.*

En definitiva, el característic d'aquesta tècnica és **centrar-se en la repetició d'una paraula com a forma d'ajudar-nos a respirar més lentament i profundament i així aconseguir l'estat de relaxació.**



4. TÈCNICA: SENSACIONS DE PESADESA I CALOR

RELAXACIÓ AUTÒGENA

7 - Adolescència

La sessió comença amb el **nen/a còmodament instal·lat al sofà**, butaca o un altre i amb els **ulls tancats**.

Les primeres frases són **perquè prengui consciència de com sent el seu cos en la butaca**:

- *Nota com tot el teu cos s'adapta a la butaca ... nota els punts de contacte entre el teu cos i la butaca, els punts de contacte del cap, l'esquena, els braços i les cames ... El teu cos s'adapta totalment i això et crea una agradable sensació de repòs ...*

Cal Deixar unes breus pauses en silenci d'uns 10 segons entre instruccions.

Seguidament podem **introduir exercicis de respiració**:

- *Ara vull que et concentris en la teva respiració, a mesura que inspires el teu abdomen s'eleva, i quan espires, l'abdomen baixa suaument...*
- *Ara concentrat en la teva mà i braç dret i comença a dir-te interiorment: Sento la meva mà dreta pesada (es repeteix tres vegades), sento una agradable sensació de calor que recorre la meva mà i braç dret (deixar un temps perquè el subjecte tracti de sentir aquestes sensacions).*



Després seguim **visualitzant**

- tens la mà i braç dret en un lloc càlid, donant-los el sol, nota aquesta agradable sensació... Imagina't que estàs tombat sobre la sorra calenta, a la platja (o un altre), sent com el teu braç toca la sorra càlida.
- Repeteix tu mateix interiorment: "La meva mà i braç dret es tornen molt càlids i pesats" (deixar un temps) i seguim: una agradable sensació els envaeix i els notes cada vegada més relaxats.

Aquest tipus d'instruccions es van donant successivament per a la mà i braç esquerre, peu i cama dreta i esquerra, tornant després sobre totes les extremitats abans de passar a l'abdomen.

- *Les meves mans i braços estan càlids i pesats (15 segons repetint). Els meus peus i cames estan càlides i pesades (15 segons repetint). El meu abdomen està ara també càlid i puc notar una agradable sensació de tranquil·litat per tot el meu cos.*

Aquí podem tornar a treballar la respiració: *La meva respiració és lenta i regular. El meu cor batega calmada i relaxada ... La meva ment està tranquil·la ...*

En aquest punt és molt probable que el subjecte es trobi totalment relaxat i, a partir d'aquí, puguem **introduir instruccions més concretes** depenent del que vulguem treballar.

- Per exemple, el nen/a haurà de repetir interiorment per 3 vegades: "*Em sento segur i capaç de vèncer els meus problemes*", "*Cada vegada que espiro relaxadament les meves preocupacions s'allunyen ...*", "*Sóc capaç de controlar la meva ment i el meu cos ...*", etc. "*Ara sóc més capaç de mantenir-me més relaxat al llarg del dia*".



Atès que el nen pot arribar a un estat de relaxació profund, resulta imprescindible **acabar la sessió amb instruccions perquè de mica en mica vagi recuperant l'estat d'activació normal** però encara mantenint els ulls tancats. Per això podem anar-li donant instruccions del tipus:

- *"Gradualment vaig tornant al meu estat normal sent conscient dels sons externs ..."* *"Vaig sentint el meu cos sobre la butaca (o un altre) ..."* *"Quan vulguis, pots començar a moure els teus dits i poc a poc obrint els ulls ..."*

Recordar que les instruccions han de primer ser donades per l'instructor però després el subjecte ha d'anar aprenent per auto aplicar-se-les. Per això s'han utilitzat frases en primera o tercera persona.

Aquesta tècnica, com s'ha explicat, és la que introdueix més elements d'autosuggestió. No es pretén arribar a cap estat hipnòtic sinó a un nivell de relaxació suficient perquè el subjecte aprengui a interioritzar i automatitzar estratègies d'afrontament davant situacions que li preocupen o cursen amb reaccions emocionals desmesurades (agressivitat, etc).



RELAXACIÓ PASSIVA

Adolescència

- *Estàs tranquil·lament assegut (o tombat) amb els ulls tancats..., tot el teu cos s'adapta perfectament a la butaca (o un altre) de manera que no hi ha necessitat de tibar cap múscul (pausa).*
- *Ara concentrat en la teva mà dreta, deixa que desaparegui qualsevol tipus de tensió...Nota com aquests músculs es van tornant cada vegada més relaxats, més tranquils, més calmats... Ara focalitza l'atenció més amunt, en el teu avantbraç dret; nota com desapareix qualsevol tensió; deixa que es relaxin més i més...*
- *Mentre que continues amb tot el braç, avantbraç, i mà dreta relaxats, concentra't ara a la mà esquerra...*

El procés va continuant seguint **tots els grups musculars**, però cada vegada que acaba de relaxar un, torna a esmentar els anteriors, per exemple:

- *... La relaxació s'estén ara pels teus braços ... tota la teva cara ... el teu cos ... i baixa per les espatlles ...*

Inclusió d'instruccions autògenes per consolidar el procés de relaxació:

- *Estàs molt relaxat..., sents que els teus músculs s'han tornat pesats i notes un agradable calor en ells ... Sent l'agradable que és aquesta calor i com els teus músculs es relaxen encara més*



Al final la tècnica **finalitza amb instruccions per relaxar tot el cos i a més s'inclou el control sobre la respiració:**

- *Nota tot el teu cos relaxat, molt, molt tranquil. Deixa els teus peus ... les teves cames ... el teu estómac ... el teu pit ... la teva esquena ... les teves espatlles ... els teus braços ... el teu coll ... la teva cara ... molt, molt relaxats. Deixa que la teva respiració porti el seu propi ritme monòton, tranquil.*
- *Deixa't portar per aquest estat de tranquil·litat ...*
- *Totes les parts del teu cos estan molt relaxades, molt càlides, molt pesades ...*



APLICACIONS EN DIFERENTS PROBLEMES

Aquestes tècniques de relaxació s'han utilitzat per tractar:

- les **activitats rutinàries** que el nen/a està duent a terme amb més tensió de la necessària per a la correcta realització, i que li està provocant un elevat estat d'activació o ansietat generalitzada.
- **situacions específiques** davant les que el nen/a experimenta ansietat o estrès.

Són una ajuda important en el tractament de fòbies, pors, problemes de son, hiperactivitat, dèficit d'atenció i impulsivitat.

Un dels **objectius fonamentals** és que siguin els mateixos nens els que **aprenquin a manejar-se en aquestes tècniques, arribant a ser processos automàtics**. D'aquesta manera i amb l'entrenament adequat, un nen pot, per exemple, reproduir-se una paraula mentalment associada a la relaxació practicada (tranquil, controla't, etc.) en moments en què s'identifica una situació de risc i així evitar danys majors.

La relaxació aplicada a nens, presenta innumbrables **beneficis**:

- millora en l'**autocontrol**, suavitzant els episodis disruptius o impulsius
- un augment de la **seguretat** en si mateixos amb una major capacitat d'afrontar pors i temors
- una **disminució de l'ansietat anticipatòria** davant de successos que cursen amb gran ansietat.

Finalment assenyalar la importància que el **nen que aprengui les tècniques, compregui bé no només el que va a fer i com, sinó també per què.**

Recordar sempre que cal adequar la tècnica al nen i no a l'inrevés. **La millor tècnica de relaxació és la que així ho sigui per a cada persona.**



VALORACIÓ DE L'ESTAT DE RELAXACIÓ

1. Com has sentit el teu cos?

2. T'ha generat sensacions agradables? Quines?

3. ADOLESCENTS: Com de relaxat, del 0 (relaxació total) al 10 (màxima tensió) has estat després de l'exercici?

Totalment relaxat		Molt relaxat		Bastant relaxat		Bastant tens		Molt tens	Totalment tens	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. NENS: T'ha agradat aquest exercici? T'ha relaxat? Puntua-me'l



FONTS CONSULTADES

- Gabinete Psicodiagnosis (2020). Técnicas de relajación niños. Tarragona.,ESP.:Psicodiagnosis: psicología infantil y juvenil. Recuperat de: <https://psicodiagnosis.es/areageneral/otros-temas/tecnicas-de-relajacion-para-nios/index.php>
- Salud Madrid. Técnica de relajación de Koppen para niños. Madrid.,ESP. Recuperat de: <https://psicodiagnosis.es/areageneral/otros-temas/tecnicas-de-relajacion-para-nios/index.php>