

SPROSTITVENA VADBA – napotki za starše in otroke

- Vadbo lahko izvajate starši skupaj z otrok.
- Otrok naj oceni stopnjo sproščenosti na skali od 1 – 10, pri čemer pomeni 1 popolno sproščenost, 10 pa popolno napetost pred vajo in po vaji!
- Vsak dan načrtujte 20 minut sprostitvene vadbe s svojim otrokom.
- Poskušajte biti z otrokom, mladostnikom prijazni, da bo vaja potekala v sklopu dobrih odnosov.
- Vadite skupaj z otrokom istočasno in v istem prostoru.
- Pred začetkom vadbe odstranite vse moteče elemente v okolju – ugasnite luči, radio, telefon), oblecite ohlapna oblačila.
- Prosite vašega otroka, da se uleže na posteljo ali udobno namesti v stolu z naslonjalom.
- Pred in po vsaki vaji prosite vašega otroka naj trikrat globoko vdihne in počasi izdihne med izgovarjanjem samemu sebi besede »sprosti se«.
- Po vaji pohvalite otroka: »Vajo si dobro opravil, bravo!« ali kaj podobnega spodbudnega.
- Ponovite vsako vajo dvakrat.
- Med vajami govorite tiho, umirjeno in sproščeno.

Področje	Vaja
Spodnji del roke	Stisni roki v pest, zadrži, nato pa jih počasi odpiraj. Opazuj spreminjanje napetosti v sproščenost v svojih rokah ter dovoli, da se sproščenost vedno bolj širi in pogloblja, tvoje roke postajajo vedno bolj in bolj sproščene.
Zgornji del roke	Upogni roki v komolcu ter se počasi dotakni svojih ramen. Nato jih počasi spusti v prvotni položaj. Opazuj spreminjanje napetosti v sproščenost v svojih rokah. Naj se sproščenost pogloblja, tako da bodo tvoje mišice na rokah vedno bolj sproščene.
ramena	Dvigni ramena počasi proti ušesom. Zadrži, nato pa jih postopoma spuščaj nazaj v mirujoč položaj. Opazuj razliko med napetostjo in sproščenostjo v svojih ramenih, postopoma jih sprosti vedno bolj, tako da napetost postopoma zapušča mišice ramenskega obroča.
Noge	Potisni prste na nogah navzdol, zadrži, nato pa jih počasi vrni v prvotni položaj. Opazuj razliko med napetostjo in sproščenostjo v sprednjem delu nog in dovoli, da postane sproščenost vedno globlja. Potisni prste na nogah navzgor, zadrži, nato pa jih počasi spuščaj v začetni položaj. Mišice nog postajajo vedno bolj sproščene.
Trebuh	Globoko vdihni in zadrži zrak 3 sekunde in s tem napni trebušne mišice. Izdihni počasi. Vsak trenutek je tvoje telo bolj

	sproščeno, napetost pa počasi zapihuje trebušne mišice.
Obraz	<p>Stisni na rahlo zobe skupaj. Zadrži, nato jih sprosti. Opazuj razliko med napetostjo in sproščenostjo v čeljusti. Postopoma sprosti mišice čeljusti vedno bolj in bolj, tako da bo čeljust vedno bolj sproščena.</p> <p>Nagubaj nos , nato ga sprosti. Opazuj razliko med napetostjo in sproščenostjo v mišicah obraza in jih vedno bolj in bolj sproščaj.</p> <p>Zapri narahlo svoje oči. Zadrži, nato pa jih počasi spet odpri. Opazuj razliko med napetostjo in sproščenostjo v mišicah okoli oči, nadaljuj s sproščanjem.</p>
Celo telo	<p>Sedaj smo sprostili vse mišice telesa, še enkrat pa bomo v mislih preverili, če so vsi deli telesa resnično sproščeni.</p> <p>V mislih potuj v svoje roke in jih še malo sprosti.</p> <p>V mislih potuj v svoja ramena in jih še malo sprosti.</p> <p>V mislih potuj v svoje noge in jih še malo sprosti.</p> <p>V mislih potuj v svoj trebuh in ga še malo sprosti.</p> <p>V mislih potuj v svoj obraz in ga še malo sprosti.</p>
Dihanje	<p>Počasi vdihni ...ena..dva...tri in počasi izdihni ...ena...dva...tri...štiri...pet...šest... in še enkrat.</p> <p>Počasi vdihni ...ena..dva...tri in počasi izdihni ...ena...dva...tri...štiri...pet...šest... in še enkrat.</p> <p>Počasi vdihni ...ena..dva...tri in počasi izdihni ...ena...dva...tri...štiri...pet...šest....</p>
Vizualizacija	<p>Zapri oči in si zamisli, da čudoviti peščeni obali. Čutiš, kako sonce ogreva tvoje telo. V mislih si predstavljaš sliko zlatega peska in toplega sonca.</p> <p>Ko te sonce te greje, postaja tvoje telo vedno bolj in bolj sproščeno.</p> <p>Ko te sonce te greje, postaja tvoje telo vedno bolj in bolj sproščeno.</p> <p>Ko te sonce te greje, postaja tvoje telo vedno bolj in bolj sproščeno.</p> <p>Nebo je čisto, čisto modro. Nad seboj lahko vidiš majhen bel oblak, ki se izgublja v daljavi.</p> <p>Medtem ko se izgublja v daljavi, postajaš vedno bolj sproščen.</p> <p>Medtem ko se izgublja v daljavi, postajaš vedno bolj sproščen.</p> <p>Medtem ko se izgublja v daljavi, postajaš vedno bolj sproščen.</p> <p>Ko te sonce te greje, postaja tvoje telo vedno bolj in bolj sproščeno.</p> <p>Medtem ko se izgublja v daljavi, postajaš vedno bolj sproščen. (počakaj 30 sekund).</p> <p>Ko boš pripravljen, počasi odpri svoje oči. Pripravljen si preostanek dneva preživeti mirno in sproščeno.</p>