

快速放鬆法

擁抱小孩

持站立或坐的姿勢，把雙臂伸張得大大的。慢慢地將雙臂往前伸，然後在前面相交。每只手握住另一只手的肩膀。抱緊、搖晃以及擁抱小孩。



推雲式 (Cloud Push) (舒展緊繃的肌肉).

我們將練習向上伸展和推雲動作。屹然而立。置手於臀部。一只手臂向上一直接提升至頭頂並且伸直。設法伸手觸雲並且將其推開。推呀，推呀，推呀！現在讓您的手臂緩緩下沉放在身邊。將另一只手臂擡高，然後推雲。推呀，推呀，推呀！現在讓您的手臂緩緩下沉放在身邊。舉雙臂。扣緊雙手，然後手掌翻上並且推雲拍雲。緩緩地讓您的手臂落下放在兩側。



誰知道?

持立正姿勢或端坐手放兩側。將雙肩提升至齊耳高度。保持這樣的姿勢。然後讓雙肩下沉。當您的雙肩上升時，說：“誰。”當您的雙肩下沉時，說：“知道。”重覆五次。

深呼吸 (為使身體鬆靜下來並且使腦子保持平靜)

擺出舒適的姿勢。可以仰臥平躺著，或者舒適地坐著雙腳平放地面。如果您喜歡，可輕閉雙眼。我們開始練習慢呼吸和深呼吸。想像氣球置於您的腹部。將一只手置於您的肚臍部位。通過鼻子慢慢地深呼吸，從一數到四。感到氣球在充氣。當氣球充滿氣時，慢慢地呼出，從一數到四，使氣球扁平。當氣球鼓起來和癟下去時，您的手可以擡高和降落。

1. 慢慢地給氣球充氣.... 1 2 3 4
2. 現在，慢慢地洩氣使氣球扁平.... 1 2 3 4
3. 重覆五次，然後正常呼吸。

注意：切記呼出與吸入要一樣慢。若深呼吸時無法放鬆地、緩慢地調息可能會導致頭暈或換氣過度。



捏緊 – 鬆開。

持立正姿勢，手置兩側，手指朝下。雙手握拳，每只手捏緊。捏...捏...捏...放鬆。現在，當您再次捏緊您的拳頭時，繃緊您的手臂去擠壓您的身體。擠...擠...擠...放鬆。現在，這一次當您握拳並且彼此擠壓您的手臂時，也彼此擠壓您的雙腿。擠...擠...擠...放鬆。重復。抖動以舒展您的手、手臂和腿。享受放鬆的感覺。



網址：www.kidshavestresstoo.org

兒童也有精神壓力！^{商標}是加拿大心理學基金會的一項活動計劃

贊助單位