

PSIHOEDUKACIJA

TEHNIKE RELAKSACIJE

Sva djeca, kao i odrasli, u jednom trenu osjete unutarnju nelagodu poput tjeskobe, napetosti, osjećaja nervoze i straha. Ponekad nam opisana anksioznost pomaže, dok u nekim slučajevima ona nije korisna, već suprotno - stvara probleme. S obzirom na to da djeca još uvijek nisu sasvim uspješna u reguliranju tih neugodnih unutarnjih doživljaja, može se dogoditi da radi anksioznosti osjete snažne tjelesne doživljaje. Kod većine neugoda poprimi simptome stiskanja u želucu, lupanja srca, ubrzanog disanja, drhtanja ruku, trbobođe, mučnine, glavobolje.



Relaksacija je jedna od tehnika nošenja sa simptomima anksioznosti. Pomoću nje možeš naučiti u većoj mjeri kontrolirati tjelesne reakcije. Da bi to uspio prvo moraš dobro usvojiti tu vještinu isto kao što si i usvojio druge vještine poput plivanja ili vožnje bicikla. Stoga, pokušaj ju primjenjivati čim više.

U nastavku su opisane tehnike relaksacije koje se najčešće koriste.

