

RELAKS PRZED NAUKĄ

W pokoju jest cicho, gra muzyka relaksacyjna. Światło jest przyciemnione. Mówisz do dziecka następujący tekst.

- Połóż się (lub usiądź) w wygodnej pozycji. Jeszcze raz sprawdź, czy jest ci wygodnie. Ręce i nogi leżą wzdłuż tułowia. Zamknij oczy.
- Zrób głęboki oddech nosem licząc do pięciu. Brzuch wypełnia się powietrzem, jak piłka. Zatrzymaj powietrze licząc do dwóch. A teraz wypuść licząc do 10.
- Jeszcze dwa takie oddechy.
- Wyobraź sobie, że znajdujesz się w miejscu, w którym lubisz się uczyć. Otwórz okno, aby jak najwięcej tlenu wpadło do pokoju. Przyjrzyj się, jakie meble się w nim znajdują. Podejdź do nich, dotknij ich. Poczuj, jakie są w dotyku: gładkie, chłodne, przyjemne. A teraz poczuj zapachy, jakie do ciebie docierają, kiedy jesteś w tym pokoju. Wsłuchaj się w dźwięki, jakie teraz do ciebie docierają. Dźwięki te pozwalają ci się lepiej skoncentrować.
- Wyobraź sobie, że siedzisz przy biurku na wygodnym krześle. Przesuń rękę po biurku. Poczuj gładkość jego powierzchni. Przed tobą leżą książki, zeszyty i ćwiczenia, które miałeś dzisiaj w szkole.
- Wpisz sobie do kalendarza, czego po kolei będziesz się uczył. Wyznacz sobie cel, jaki chcesz osiągnąć ucząc się poszczególnych przedmiotów. Czy chcesz dostać piątkę, szóstkę, czy zadowolisz się czwórką.
- Aby wzmocnić wiarę w siebie powtórz w myślach następujące zdania (afirmacje):
 1. Z każdym dniem potrafię się lepiej koncentrować.
 2. Zdobywanie wiedzy sprawia mi przyjemność.
 3. Uczę się coraz skuteczniej.
 4. Z łatwością przypominam sobie to, czego się nauczyłem.
 5. Bardzo lubię czytać i pisać.
 6. Z każdym dniem czytam coraz płynniej.
 7. Z każdym dniem piszę coraz bardziej poprawnie.
 8. Myślę o sobie zawsze pozytywnie.
 9. Lubię siebie, Wiem, że jestem wartościowym człowiekiem.
- Twój mózg jest teraz gotowy do nauki, jest gotowy zrozumieć i zapamiętać wszystko, czego za chwilę będziesz się uczył.

Trening relaksacyjny Jacobsona

W pokoju jest cicho, gra muzyka relaksacyjna. Światło jest przyciemnione. Mówisz do dziecka następujący tekst.

- Usiądź lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy.
- Skup się na swojej **prawej ręce**. Złóż dłoń w pięść i naciśnij na podłogę, na którym leżysz. Policz do czterech. Poczuj, jakie to uczucie, kiedy mięśnie są napięte. Teraz rozluźnij napięte mięśnie licząc do sześciu. Czujesz różnicę, kiedy mięśnie są rozluźnione.

Teraz naciśnij łokciem na podłogę i policz do 4. I rozluźnij licząc do 6.

- Skup się na swojej **lewą ręką**. Zaciśnij ją w pięść i licząc do 4 naciśnij na podłogę. Teraz rozluźnij mięśnie ręki i policz do 6.

Naciśnij łokciem na podłogę i policz do 4. Rozluźnij licząc do 6. Teraz twoje obie ręce są rozluźnione.

- Przenieś uwagę na **głowę**. Naciśnij głową na poduszkę. Policz do 6. Rozluźnij.
- Unieś **brwi** wysoko, jak tylko potrafisz i policz do 4. A teraz rozluźnij mięśnie czoła i pozwól mu się wygładzić. Policz do 6.
- Zaciśnij **oczy** licząc do 4. Rozluźnij. Zapamiętaj to przyjemne uczucie rozluźnienia.
- Przenieś swoją uwagę na **usta**. Zaciśnij mocno zęby licząc do 4. I rozluźnij.

Poczuj głębokie rozluźnienie całej twarzy.

- Przenieś uwagę na **szyję i kark**. Pochyl głowę do klatki piersiowej i naciśnij brodą na klatkę licząc do 4. Napnij mięśnie szyi i karku. Rozluźnij je prostując głowę licząc jednocześnie do 6.
- Teraz zajmij się mięśniami **klatki piersiowej i brzucha**. Weź głęboki wdech i skieruj powietrze do brzucha. Brzuch jest wielki, jak balon. Policz do 4. Wypuść powietrze i rozluźnij mięśnie brzucha. Czujesz to przyjemne uczucie odprężenia?
- Teraz skieruj uwagę na **prawą nogę**. Naciśnij piętą na podłogę i policz do 4. A teraz wydech i policz do 6. Czujesz różnicę między napiętymi mięśniami a rozluźnionymi?
- To samo zrób drugą nogą, czyli **lewą**. Naciśnij na podłogę lewą piętą i policz do 4. A teraz rozluźnij licząc do 6.
- Oddychasz równo, miarowo, spokojnie. Myśli odpływają od ciebie. Zrób głęboki wdech. Powietrze dochodzi do brzucha i brzuch unosi się do góry. I teraz wydech. Policz do 6. I jeszcze raz wdech, brzuch unosi się do góry i wydech.