給孩子的進階身心放鬆術

在家中當時間充裕時，不妨經常練習。忙碌的現代社會裡，即使孩子也是經常性的處在壓力下卻不自覺，帶領孩子做身心放鬆術的目的在：讓他感受真正放鬆的感覺，這樣一來，當他因緊張壓力大時，會區別身體傳回的高張力，就懂得"**這個張力不對，我要放鬆**"，如此一來，可以協助他察覺自己的情緒，並適時調節!!

今天就在家裡帶著孩子一起做一次!

(大人可以念著以下的步驟，指導孩子做；或是大人深諳步驟，就可陪著孩子一起做)

1、輕鬆的坐在椅子上，雙腳平貼在地上，背貼著椅背，雙手輕鬆的擺置，閉上眼睛，專心在自己的身體。
2、想向左手握有一顆檸檬，現在，用力擠壓這顆檸檬，好像要把檸檬汁全部擠出來一樣!
3、感覺已經全部擠出汁來，現在，突然把檸檬放掉!
4、還是用左手拿一顆檸檬，現在再用力，擠出比剛才更多的檸檬汁。
5、感覺已經全部擠出汁來，現在，突然把檸檬放掉!
6、好好感受一下，此刻你左手的輕鬆感。
7、換右手! 想向右手握有一顆檸檬，現在，用力擠壓這顆檸檬，好像要把檸檬汁全部擠出來一樣!
8、感覺已經全部擠出汁來，現在，突然把檸檬放掉!
9、還是用右手拿一顆檸檬，現在再用力，擠出比剛才更多的檸檬汁。

10、感覺已經全部擠出汁來，現在，突然把檸檬放掉!
11、好好感受一下，此刻你右手的輕鬆感。
12、想像你是一隻大鳥展翅，現在把雙手上舉，盡量伸展，一直伸，一直伸，好像你就要碰到天花板一樣.....然後突然放下。

13、現在感受一下雙肩的輕鬆感。
14、再一次更上舉，重覆 12&13。
15、休息一下，想像你是一隻在曬太陽，懶洋洋的，好舒服的小狗，好舒服…好舒服!
16、又!糟糕了!你現在是一隻遇到危險的小烏龜!趕快把你自己縮在龜殼裡!!把頭盡量靠近肚子，手腳都縮在殼裡面，盡量縮!…盡量縮…盡量縮!!

17、現在危險已過，把頭伸出來，讓手腳輕鬆擺著，感受一下好輕鬆的感覺。
18、又!糟糕了!比剛才更危險了!小烏龜又要縮進龜殼了!比剛

才縮的更緊!

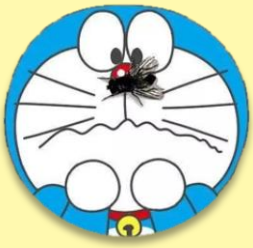
19、現在所有危險都已過，把頭伸出來，讓手腳輕鬆擺著，感受一下好輕鬆的感覺，什麼都不要怕，就只是感受那種輕鬆感!

20、現在張大你的嘴巴，好像可以吃下一隻大白鯊，張很大…很大、很大。

21、又!現在吞下去了，讓嘴巴放鬆，輕輕閉起來，休息一下。

22、現在緊緊的閉上你的眼睛，很緊、很緊，一點點光線也不讓它跑進眼睛，很緊、很緊…。

23、現在放鬆眼睛，好像你要睡著了一樣，輕輕鬆鬆! 輕輕鬆鬆!



24、又!飛來一隻蒼蠅，停在你的鼻子上，想像你的手腳都不能動，你只能扭動你的眼睛，鼻子、嘴巴把牠趕走...用力扭...用力扭.....!太棒了!蒼蠅飛走了，現在你可以輕鬆一下了，感受一下臉部的輕鬆感。

25、又!又飛來一隻蒼蠅了!再一次用力扭...用力扭...!太棒了!蒼蠅飛走了，現在你又可以感受一下臉部的輕鬆感。

26、現在想像有一個功夫高手，要在你的肚子上打一拳，你運氣把肚子撐的硬硬的，很硬很硬，要迎戰這一拳…撐著、撐著。

27、好，你做得很好，他無法傷到你，現在你放可以放鬆肚子了，感受一下肚子的輕鬆。

28、重覆 26&27。

29、現在想像你要過一條很急的河流，你必須先站穩，你的腳趾頭用力抓著河底的沙子，你的腳趾頭要很用力，很用力的抓住!

30、好現在放鬆你的腳趾，感受一下那種輕鬆感!

31、重覆 29&30。

32、現在你整個人都好輕鬆，腳下有涼涼的溪水，頭上有暖暖的日頭，好舒服...好舒服…。

33、現在可以張開眼睛了!!