

بازیهای آرام سازی (قسمتی از پروتکل فرنرز)

هدف این فعالیت این است که به شرکت کنندگان نشان دهیم با انجام تکنیکهای آرام سازی میتوانند احساس نگرانی، عصبانیت یا هر احساس دیگری که دارند را آرام کنند. یادگیری آرام سازی یک مهارت مهم است برای اینکه کودکانی که اضطراب دارند در اغلب اوقات احساس تنش زیادی دارند. بعلاوه با یادگیری منقبض کردن و شل کردن (آرام کردن) عضلات مختلف آنها یاد میگیرند که از احساس تنش بدنشان به عنوان نشانهای برای نیاز به آرام سازی استفاده کنند.

بچهها تخیل فعالی دارند و این بازیها آرامسازی اهمیت زیادی دارد تا کودکان از تصاویری لذت ببرند از شرکت کنندگان بخواهید که روی زمین جایی دراز کشیدن پیدا کردن، چشمانشان را ببندند و آرام شوند. به جای آن میتوانید شرکت کنندگان را تشویق کنید با پیدا کردن راحتترین وضعیت روی صندلیشان آرام سازی کنند. تنصداً خود را تعدیل کنید تا متناسب متن باشه و با تجسم سناریو فعال شود. کودکان به هیجان و ماجراجویی پاسخ

میدهند همانطور که به لحظات آرامش بخش پاسخ میدهند. به شرکت کنندگان یادآوری کنید تا به واقعه سناریو را بازی کنند.

سناریوی 1: عضلات صورت

تصور کنید که اسبابی بزرگی هستید که در رودخانه بازی میکنید، احساس خواب آلودگی پیدا میکنید، خواب آلودهتر و خواب آلودهتر می شوید، شروع به بیرون رفتن از رودخانه میکنید تا به ساحل رودخانه برسید ... وقتی که از آب خارج میشوید ذهن خود را کاملاً باز میکنید و خمیازه عمیقی میکشید ... دوباره خمیازه میکشید و همه هوای داخل ششهایتان را خارج میکنید و در همان حال خود را به ساحل رودخانه میرسانید ... دوباره دهان خود را مینیندید ... احساس شلی در چانه و گونههایتان میکنید ... احساس خواب آلودگی شدید میکنید ... آفتاب خیلی گرم است و شما میخواهید چرت بزنید ... و به زودی ... شما مجدداً خمیازه میکشید ... دهانتان را بازتر از هر موقعی میکنید ... احساس سفتی و محکمی در چانه و گونهتان میکنید ... یک خمیازه خیلی عمیق میکشید ... احساس خوبی میکنید ... همین جا نگه دارید..... خمیازهتان را

ادامه دهید حالا مجدداً به آهستگی دهانتان را ببندید روی تمام عضلات صورتتان متمرکز شوید ... آنها چند لحظه قبل سفت و محکم بودند و حالا شل و آرام شدهاند..... الان احساس آرامش زیادی دارید درست مثل اینکه خوابیدهاید.

سناریوی 2

عضلات گردن و شانه تصور کنید یک لاک پشت کوچک خجالتی هستید که میخواهید در دریاچه شنا کند روز خوبی برای شنا کردن است سرتان را از لاکتان بیرون آوردهاید و به سایر لاک پشتها که در دریاچه شنا میکنند نگاه می..... کنید به آهستگی

شروع به پایین رفتن از تپه به سمت دریاچه میکنید .. ناگهان فکر میکنید صدای عجیبی شنیدهاید .. به سرعت سر خود را به لاکتان فرد برده و مخفی میشوید ... برای زمان طولانیتری مخفی بمانید تا زمانی که فکر کنید صدا دور شده است ... خیلی خوب، الان صدایی وجود ندارد مجدداً به آرامی سرتان را بیرون میآورید اطرافتان را نگاه میکنید..... حالا همه چیز امن است دوباره به آهستگی از تپه پایین میآیید مجدد ناگهان صدا را میشنوید دوباره سرتان را داخل لاکتان میبرید

..... گردن خود را سفت و سفت تر میکنید تا اینکه شانیهایتان گوشههایتان را لمس کند خیلی خوبه..... همانطوری نگه دارید قایم شده بمانید کمی طولانیتر در همان حالت بمانید آهان..... صدا دور شده است..... احساس آرامش میکنید احساس کنید گردن و شانیهایتان شل شده است خوب و آرام احساس شلی و رهایی میکنید هیچ تنشی وجود ندارد اجازه دهید شانیهایتان بیفتند آرام باشید آه، نه دوباره آن صدا آمد سرتان را به درون قفسه سینهتان ببرید..... اجازه دهید شانیهایتان، گوشههایتان را لمس کنند سفت تر و سفت تر نگه دارید سر خود را همچنان مخفی نگه دارید درسته مطمئن شوید سرتان دیده نمیشود هیچ کس نمیتواند شما را ببیند مجدداً خودتان را شل کنید صدا بالاخره رفت..... حالا حس خوبی دارید اجازه دهید سرتان بیرون بیاید و شل و آرام شد به

تفاوت بین آن وقت که سر و شانزدهان احساس سختی داشت و حالا که آرام و شل شده‌اند دقت کنید هنگامی که وارد دریاچه میشوید و با لذت شنا میکنید احساس آرامش و خوب و شادی دارید.

سناریوی 3

عضلات و دستها و بازو تصور کنید که جوجه پرنده هستید که میخواهد پرواز یاد بگیرد. روی درختمورد علاقهتان در حال استراحت هستید، میتوانید چند تا از دوستانتان را که روی درختهای روبروی شما بازی میکنند ببینید آنها شما را صدا میکنند که نزد آنها بروید و با آنها بازی کنید بازوهایتان را در کنارشان به صورت صاف و کشیده نگاه دارید میخواهید به سمت آنها پرواز کنید .. بازوهایتان را به سمت خارج نگه دارید تا جایی که میتوانید آنها را سفت کنید دستتان رامش کنید محکمتر حال پرواز کنید بازوهایتان را از خودتان دور کنید وگرنه خواهید افتاد محکمتر یا اینکه نمیتوانید این کار را انجام دهید احساس کنید که دستها و بازوهایتان چقدر سفت هستند خیلی خوبه این کار را برای رسیدن به درخت بعدی دوباره انجام دهید میتوانید آرام باشید احساس بهتری دارید آرام باشید دستها و بازوهایتان احساس خوبی و آرامش دارند مجدد به خوبی تلاش کنید میخواهید به درخت بعدی بروید بازوهایتان را به خارج بکشید مشتتان را گره کنیدسفت آنها را بفشارید احساس سفتی در دستها و بازوهایتان تا جایی که میتوانید آنها را سفت و محکم کنید حالا پرواز کنید همه چیز را سفت نگه دارید همانطور بمانید شما میتوانستید آرام باشید بازوها و دستهایتان احساس شلی و آرامش دارند کاملاً آرام باشید دستها و بازوهایتان احساس آرامش دارند و حالا میتوانید با دوستانتان بازی کنید.

سناریوی 4

عضلات شکم تصور کنید یک خرس بزرگ هستید یک ظرف بزرگ عسل را برای ناهار خورده‌اید و احساس میکنید شکمتان قلمبه شده است. میخواهید به غار خود برگردید و چرت بزنید وارد دهانه غار توسط صخرهها باریک شده و باید با فشار گازشوید خب شکم خود را به داخل ببرید سعی کنید خودتان را تا جایی که میتوانید لاغر (باریک) نگه دارید کمی بیشتر شکمتان را تو ببرید خیلی خوب حالا شل کنید شکمتان را شل کنید داخل غار شوید اما آنجا خیلی سرد است سردتر از آن است که بتوانید چرت بزنید بنابراین تصمیم میگیرید از غار خارجشوید و جلوی آفتاب دراز بکشید باید دوباره خودتان را فشرده کنید تا بتوانید از لای صخره‌های غار بیرون بیایید مجدد شکمتان را سفت کنید شکمتان را کوچک و سفت کنید خب حالا شما میتوانید از بینصخرهها رد شوید حالا شکمتان را شل کنید ... گرمای آفتاب را بر روی خودتان حس میکنید توجه کنید که چگونه شکمتان اکنون شل و ول شده است احساس گرمی و سستی میکنیم حس خوبی است سفتیشکمتان بر طرف شد وشکمتان احساس خوبی و آرامش دارد کاملاً آرام باشید به تفاوت شکمتان زمانی که سفتبود یا الان که شل است دقت کنید احساس آرامش و شلی دارید زیر آفتاب گرم خواب خوبی دارید.

سناریوی 5

عضلات پاها(برای شرکت کنندگان خوب است تا برایاین تمرین بنشینند یا بایستند) تصور کنید یک بچه گربه بازیگوش هستید اطراف خانه پرسه میزنید و به همه چیز نگاه میکنید به داخل اتاق نشیمن میروید که در آنجا یک گلوله بزرگ کاموا وجود دارد آن کاموا خیلی نرم و کرکی و سرگرم کننده به نظر میرسد قصد دارید روی آن بپرید خیز میگیرید عضلات پایتان را سفت میکنید برای یورش به آن گلولهکاموا آماده‌اید حس کنید عضلات پایتان را به زمین فشار میدهید مثل یک نفر به سمت توپ جست میزنیدالان روی گلوله کاموا هستید، مجدداً به عقب بپرید یک دقیقه به گلوله کاموا نگاه کنید و ببینید که حرکت نمیکند مجدد تصمیم میگیرید روی گلوله کاموایی بپرید عضلات پای خود را سفت کنید، مثل فنر روی زمین فشارشان بدهید حرکت کنید و رویش بجهید از روی گلوله کاموا به روی صندلیتان به عقب بجهید آرامش و شلی دارند به تفاوت احساس پاهایتان وقتی سفت هستند با الان که شل هستند دقت کنید کاملاً احساس آرامش و شل میکنید؟؟ احساس خوبی وآرامش میکنید.

آرامسازی ورزشکارانه& آرام سازی عضلانی پیش رونده (01-5 دقیقه)

ابتدا منطبق آن را توضیح دهید. تنفس آهسته عمیق میزان قلب شما را کاهش میدهد و شما را آرام میکند. انقباض وانقباض عضلات باعث ترشح اندروفین میشود (مواد شیمیایی طبیعی که توسط بدن تولید

- میشود) ورود آندروفین به جریان خون باعث احساس آرامش و شادی میشود.
- 1- یازده بار به صورت خیلی عمیق و آهسته نفس بکشید. از بینی نفس بکشید و از دهان خارج کنید.
 - 2- تصور کنید یک مربع کوچک به روی بدنتان جریان دارد که شما را آرام، سرحال و خنک میکند. وقتی شما نفستان را بیرون میدهید موجه به اقیانوس بر میگردد و به آهستگی همه حس نگرانی، غم و عصبانیت شما را میشوید.
 - 3- تمام عضلات بدن را منقبض کنید، شکمتان را تو دهید و تا 11 بشمایید.
 - 4- همزمان پاها و بازوهایتان را بلرزانید. دستها و پاهایتان را به آرامی به هر دو طرف بچرخانید، شانهایتان را تا کنار گوشهایتان بالا بیاورید و سپس پایین بیندازید تا شل شوند، این حرکت را دو بار انجام دهید.
 - 5- مرحله 1 و 2 را انجام دهید و روی موج تمرکز کنید.
 - 6- تصور کنید که در یکی از دلخواهترین نقاط جهان (مثل ساحل دریا، جنگل، پارک، مهمانی، آشپزخانه، رستوران، اردو یا اتاق خواب) هستید. تصور کنید در آن مکان مورد علاقه چه چیزی میبینید، میشنوید، میبویید، میچشید یا بر روی پوستتان احساس میکنید.