小学家长教育资源套

帮助子女成为情绪小主人：  
如何发展子女的情绪智能？

**渐进式肌肉松弛练习**

**目的：**

协助家长掌握运用渐进式肌肉松弛法，支援子女学习放松及感受平静的感觉。

**活动：**

**体验学习**

1. 导师先简介渐进式肌肉松弛法，然后带领家长一起进行，让家长透过有系统的练习收紧和放松不同的肌肉组群，学习放松及感受平静的感觉。
2. 导师可按需要自行调整渐进式肌肉松弛练习指示。
3. 提醒家长，刚才练习的版本针对成人而设。家长可以在家通过短片《渐进式肌肉松弛练习》与子女一起练习。

**活动时间：**约8 分钟

**内容指示：**

1. 当子女感到负面情绪时，家长单单在口头上叫子女「放松一点」，其实用处不大。相反，如果家长可以提供简易可行的方法，与子女一起进行，这样才可以真正帮助子女学习放松及感受平静的感觉。
2. 渐进式肌肉松弛法是一种常见的放松技巧。家长和子女可以透过有系统的练习收紧和放松不同的肌肉组群，同时集中感受肌肉当刻的感觉。这样可以渐渐放松整个身体。家长可以通过以下指示，练习收紧和放松不同的肌肉组群。

**注意事项：**

家长与子女一起练习时要尽量感受到收紧肌肉的感觉。如果家长或子女感到十分疼痛，应该慢慢放松肌肉，停止这个动作，无需勉强自己。切记要量力而为和循序渐进。

**练习指示：**

1. 如果你有对象放在腿上，请你将物件移开，并将两只脚掌都平放于地上。
2. 请你坐直身体，但不要将背脊靠在椅背上。
3. 如果你觉得适合，可以闭上眼睛。
4. 接下来我想请你尽量跟着我的指示去做，将注意集中于身体的不同部位。如果有任何动作令到你觉得非常不舒服，请你慢慢停止这个动作，无需勉强自己。
5. ﹙动作一：放松脚踝﹚脚踝保持着地，提高脚指，感受脚踝绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，将整个脚掌平放于地上。你刚才能够感受到脚踝绷紧和放松的分别吗？接下来我们会逐步绷紧和放松身体的不同部份。
6. ﹙动作二：放松小腿﹚提高小腿，脚掌尽量向下，脚尖向前伸。感受小腿绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，将整个脚掌平放于地上。
7. ﹙动作三：放松大腿及小腿﹚提高小腿，脚尖尽量向天花板，感受大腿与小腿绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，将整个脚掌平放于地上。
8. ﹙动作四：放松腹部﹚收紧腹部肌肉，好像要把肚脐移向身体里面，移向背脊一样。感受腹部绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，让腹部回复平时的状态。回想腹部收紧与放松的分别。
9. ﹙动作五：放松膞头﹚将两边膞头向上提升，好像要将膞头提到耳朵的位置一样。感受膞头绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，慢慢让膞头移到平时的位置。
10. ﹙动作六：放松背部﹚坐直身体，感觉好像自己身体有一条线，穿过整条脊骨，将身体连向天花板一样。现在，将两边膞头向后移，保持身体挺直，你应该感到膞头和背部的肌肉渐渐绷紧，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，慢慢让膞头移到平时的位置。感受膞头和背脊放松的感觉。
11. ﹙动作七：放松手部﹚将手放于大腿上，手心向着天花板。现在，合起手指，握成拳头，感受手部绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，打开拳头，手心向着天花板。
12. ﹙动作八：放松手臂﹚重新合起手指，握成拳头，然后屈起手臂，将拳头移向腮部位置，贴近身体，感受二头肌和前臂绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，放松手臂，打开拳头，将手重新放于大腿上，手心向着天花板。
13. ﹙动作九：放松面部﹚用力合上眼睛，用加合上嘴巴，然后用力将五官向正中间挤，感受面部绷紧的感觉，维持这个动作10秒钟。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。请你慢慢放松，让五官重新舒展，好像平时一样。