小學家長教育資源套

幫助子女成為情緒小主人：  
如何發展子女的情緒智能？

**漸進式肌肉鬆弛練習**

**目的：**

協助家長掌握運用漸進式肌肉鬆弛練習，支援子女學習放鬆及感受平靜的感覺。

**活動：**

**體驗學習**

1. 導師先簡介漸進式肌肉鬆弛練習，然後帶領家長一起進行，讓家長透過有系統的練習收緊和放鬆不同的肌肉組群，學習放鬆及感受平靜的感覺。
2. 導師可按需要自行調整漸進式肌肉鬆弛練習指示。
3. 提醒家長，剛才練習的版本針對成人而設。家長可以在家通過短片《漸進式肌肉鬆弛練習》與子女一起練習。

**活動時間：**約8 分鐘

**內容指示：**

1. 當子女感到負面情緒時，家長單單在口頭上叫子女「放鬆一點」，其實用處不大。相反，如果家長可以提供簡易可行的方法，與子女一起進行，這樣才可以真正幫助子女學習放鬆及感受平靜的感覺。
2. 漸進式肌肉鬆弛練習是一種常見的放鬆練習。家長和子女可以透過有系統的練習收緊和放鬆不同的肌肉組群，同時集中感受肌肉當刻的感覺。這樣可以漸漸放鬆整個身體。家長可以通過以下指示，練習收緊和放鬆不同的肌肉組群。

**注意事項：**

家長與子女一起練習時要盡量感受到收緊肌肉的感覺。如果家長或子女感到十分疼痛，應該慢慢放鬆肌肉，停止這個動作，無需勉強自己。切記要量力而為和循序漸進。

**練習指示：**

1. 如果你有物件放在腿上，請你將物件移開，並將兩隻腳掌都平放於地上。
2. 請你坐直身體，但不要將背脊靠在椅背上。
3. 如果你覺得適合，可以閉上眼睛。
4. 接下來我想請你盡量跟著我的指示去做，將注意集中於身體的不同部位。如果有任何動作令到你覺得非常不舒服，請你慢慢停止這個動作，無需勉強自己。
5. ﹙動作一：放鬆腳踝﹚腳踝保持著地，提高腳指，感受腳踝繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，將整個腳掌平放於地上。你剛才能夠感受到腳踝繃緊和放鬆的分別嗎？接下來我們會逐步繃緊和放鬆身體的不同部份。
6. ﹙動作二：放鬆小腿﹚提高小腿，腳掌盡量向下，腳尖向前伸。感受小腿繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，將整個腳掌平放於地上。
7. ﹙動作三：放鬆大腿及小腿﹚提高小腿，腳尖盡量向天花板，感受大腿與小腿繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，將整個腳掌平放於地上。
8. ﹙動作四：放鬆腹部﹚收緊腹部肌肉，好像要把肚臍移向身體裡面，移向背脊一樣。感受腹部繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，讓腹部回復平時的狀態。回想腹部收緊與放鬆的分別。
9. ﹙動作五：放鬆膞頭﹚將兩邊膞頭向上提升，好像要將膞頭提到耳朵的位置一樣。感受膞頭繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，慢慢讓膞頭移到平時的位置。
10. ﹙動作六：放鬆背部﹚坐直身體，感覺好像自己身體有一條線，穿過整條脊骨，將身體連向天花板一樣。現在，將兩邊膞頭向後移，保持身體挺直，你應該感到膞頭和背部的肌肉漸漸繃緊，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，慢慢讓膞頭移到平時的位置。感受膞頭和背脊放鬆的感覺。
11. ﹙動作七：放鬆手部﹚將手放於大腿上，手心向著天花板。現在，合起手指，握成拳頭，感受手部繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，打開拳頭，手心向著天花板。
12. ﹙動作八：放鬆手臂﹚重新合起手指，握成拳頭，然後屈起手臂，將拳頭移向腮部位置，貼近身體，感受二頭肌和前臂繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，放鬆手臂，打開拳頭，將手重新放於大腿上，手心向著天花板。
13. ﹙動作九：放鬆面部﹚用力合上眼睛，用加合上嘴巴，然後用力將五官向正中間擠，感受面部繃緊的感覺，維持這個動作10秒鐘。一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。請你慢慢放鬆，讓五官重新舒展，好像平時一樣。