

ANNEX 3: RELAXACIÓ I MINDFULNESS PER A INFANTS

En aquests moments d'incertesa és freqüent que ens envaeixin emocions de ràbia, certa tristesa i preocupació. És per això que us facilitem un seguit d'exercicis de respiració, relaxació i mindfulness que ajudaran els vostres fills i filles a mantenir la calma i la serenitat i a disminuir l'ansietat.

Comencem per una tècnica de **relaxació (Cinteco) pensada per a nens i nenes**. Alterna la tensió i distensió de grups musculars per provocar estats de relaxació, així com l'ús de tècniques per augmentar la consciència i el control de la freqüència respiratòria.

Us expliquem com funciona i per què:

"Quan et sents amb tensió, alterat o nerviós, certs músculs del cos es posen en tensió. Si pots aprendre a identificar aquests músculs i relaxar-los, quan es posin en tensió en diferents situacions, podràs relaxar-los i sentir la sensació oposada a la tensió. Et sentiràs relaxat perquè els músculs estaran relaxats. T'ensenyarem la relaxació fent que tensis certs músculs i després els relaxis. Si aprens aquesta tècnica podràs relaxar-te en les situacions que et posin nerviós i en les que sentis ansietat. Has d'utilitzar la relaxació com a tècnica d'autocontrol, abans que es doni la situació, quan l'anticipis o mentre transcorre, quan ja estàs nerviós i després que s'hagi donat la situació."

Posa't ben còmode: estirat, assegut...

Treu-te tota la roba que et pugui molestar o estrènyer excessivament (cremalleres, botons, sabates...)

Segueix aquestes instruccions:

- Extremitats superiors: "Imagina que estàs exprimint una llimona, estreny-la amb la mà fins que no quedi gens de suc"
- Braços i espatlles: "Imagina que ets un gat, estira els braços i arqueja el llom"
- Espatlles i coll: "Imagina que ets una tortuga, prenent el sol en una roca. De sobte veus aproparse una gran gavina que vol picar-te. Amaga't dintre de la closca, arronsa el coll i les espatlles per protegir-te"
- Mandíbula: "Imagina que estàs mastegant un gran xiclet, dur i elàstic. Tensa les dents com si et costés mastegar-lo"
- Cara i nas: "Imagina que tens una mosca al nas, et molesta i vols que se'n vagi. Intenta arrufar-lo per aconseguir-ho"
- Estómac: "Estàs tranquil·lament prenent el sol i veus un gran elefant que camina cap a tu. Imagina que vol posar-te una de les potes a la panxa. Estreny l'estómac per aguantar el pes"
- Cames i peus: "Imagina que ets un explorador i estàs caminant per una selva. De sobte trepitges un toll de fang que sembla de sorres movedisses. Intenta no enfonsar-te, estrenyent les cames i encongint els peus"

Estreny



Estira els braços com un
mandrós



Amaga't com una



Mastega un



Imagina't una _____ al nas



Et trepitja un



Ensorra els _____ en el fang



Ara, t'ensenyem un altra estratègia que és molt fàcil i molt útil: **"la tassa de xocolata"**. Quan la facis veuràs que la respiració t'ajudarà a sentir més tranquil·litat.



"Imagina que tens davant una tassa de xocolata (si no t'agrada la xocolata pensa en una altra cosa que t'agradi) molt però que molt calenta, a tu t'encanta la xocolata però com que està tan calenta, si te la prens ara et pots cremar, així que abans de poder provar-la:

- 1- Olor-la amb calma, inspira, agafa l'aire a poc a poc pel nas, ummmm quina bona olor!
- 2- Ara treu l'aire molt a poc a poc per la boca per refredar la xocolata, però vigila de no bufar massa fort ja que pots llençar la xocolata...
- 3- Torna a agafar aire a poc a poc pel nas, olora suaument la xocolata, molt a poc a poc, per gaudir de tota la seva olor.
- 4- I una altra vegada, bufa suaument traient l'aire per la boca per refredar la xocolata. Ho estàs fent molt bé!"

També et pot ajudar a millorar l'estat emocional fer exercicis de **mindfulness o consciència plena**. Es tracta de no pensar en el que passa en aquest moment, sinó de ser aquí i ara. La pràctica d'aquesta tècnica t'ajudarà a controlar l'estrès i l'ansietat.

Et proposem un exercici per a nens i nenes entre els 5 i els 12 anys (extret del llibre "Tranquils i atents com una granota" de Eline Snel).

"Poseu-vos drets amb els peus ben plantats a terra. Aixequeu un braç el més amunt possible. Mireu-vos la mà com si anés a tocar el sostre. Observeu fins on podeu estendre el braç, mentre continueu respirant com ho feu sempre. Fins on podeu arribar? Hi ha un límit. Quin és el vostre? Per què sentiu que heu arribat al límit? Pels músculs? Què observeu?"

Torneu a abaixar el braç. Sentiu-lo encara durant un instant i fixeu-vos si hi ha alguna diferència amb l'altre. Què sentiu, ara?"

Mentre continueu respirant normalment, aixequeu tots dos braços al més amunt possible, amb els peus ben plans a terra. Ara imagineu que us trobeu sota d'una pomera i que voleu collir pomes delicioses, però estan una mica massa altes. Manteniu els braços estirats allà on pugueu. Ara què hi sentiu, al cos? La respiració potser s'ha frenat, cosa que indica que heu tibet el cos al màxim. Potser noteu que l'esquena o els braços us fan mal. També és senyal que no heu d'anar més enllà.

Un cop ho hagueu comprès, esteneu els braços de manera que pugueu respirar bé i que no sentiu dolor. Fins on podeu arribar? Quina és, en definitiva, la frontera? La podeu notar clarament? Quan l'hagueu notat, deixeu que els braços tornin a baixar amb suavitat.

Què sentiu, ara, mentre us quedeu un instant immòbils? Una impressió de pes als braços, o de lleugeresa? Un pessigolleig o una altra cosa? Com va, la respiració? Què en sabeu, ara del que significa "prou"? Cal aturar-se sempre quan ja n'hi ha prou?"

Per acabar l'exercici o si us trobéssiu sense energia, us podeu enfortir quedant-vos drets una mica més i colpejant-vos suaument amb la mà tancada, rítmicament, les cames, les natges, el ventre, el pit, els braços, el coll, les espatlles. Finalment us colpegeu suaument el cap amb els dits, us feu un massatge a les galtes, a tot el rostre i a la coroneta."

Si voleu més exercicis com aquest podeu [consultar aquest enllaç](#).

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA
Barcelona, 1 d'abril de 2020

