

## Kūno terapijos sesija vaikui: atpalaidavimas

Labai norisi, kad vaikai būtų ramūs. Stengiamės juos užimti, nuraminti, užmigdyti, tačiau ne visada ramavimo būdai veikia taip, kaip mes tikimės. Dienos pabaigoje vaikas gali jaustis kaip prisuktas žaisliukas, kai išbūti ramiai tiesiog neįmanoma, o kiekviena tėvų pastanga sutinkama su dideliu pasipriešinimu.

Kartais vaikui sunku užmigti, užmigęs ramiai išmiegoti visą naktį, nes jo galvelėje susikaupė per didelis kiekis dienos išpūdžių ar jis tiesiog jautrus stimulams.

Suaugęs žmogus gali sau liepti ramiai atsigulti, pasiklausyti meditacinės muzikos, padaryti keletą jogos pratimų. Tačiau mažo vaiko savireguliacija dar tik formuojasi ir jo įgūdžių nepakanka pačiam sąmoningai imti ruošti save miegui ar tiesiog valingai nusiraminti.

Taigi, pravartu išmokyti vaikutį atsipalaiduoti lingavimo būdu. Mokyti reikia tada, kai viskas gerai, kai vaikas yra geros nuotaikos, ramus ir mažiausiai nori priešintis mamos ar tėčio idėjoms. Vėliau išmoktą įgūdį jau galima taikyti sudėtingesnėmis sąlygomis, pasiūlyti vaikui pagalbą nusiraminti bet kuriuo paros metu.

### Eiga

Paguldyskite vaiką ant kietesnio paviršiaus, kad jo stuburas ir galvytė būtų tiesioje linijoje. Padėkite ant kryžkaulio delną ir lėtu judesiu pradėkite linguoti į šonus taip, kad lingavimasis nuvilnytų per visą kūną. Darykite tai atsargiai, tokiu stiprumu, kuris malonus vaikui. Jeigu vaikas bus atsipalaidavęs, pamatysite, kad nuo menkiausio judesio kūnelis tarsi vilnija. Stebėkite, kad galva pernelyg stipriai nejudėtų į šonus, sulėtinkite. Palinguokite iki 2 minučių.

Šią praktiką galite taikyti visiems šeimos vaikams nuo 2 metų amžiaus, taip pat ir suaugusiems. Kuo vyresnis asmuo, tuo ilgiau galima linguoti. Tačiau nereikėtų viršyti 15 min. SVARBU: įsitikinkite, kad vyresni šeimos nariai, kuriems norite taikyti palingavimą, neturi stuburo pažeidimų ar traumų.

Mokykite vaiką, kad jis bet kuriuo momentu gali pasakyti STOP. Pratimas turėtų būti malonus, kad ir labai trumpai, tačiau netaikykite jo prieš vaiko norą.

*Parengė Klaipėdos PPT psichologė*

*Monika Pranauskienė*

