

„Przyklejanie” (napinanie mięśni)

1. Usiądź wygodnie w fotelu lub na krześle z oparciem dla rąk.
2. Z całej siły zaciśnij dłonie na oparciu krzesła („przyklej się”) tak mocno, aby nikt nie mógł cię oderwać („odkleić”) – rodzice sprawdzają, czy dłonie dziecka są mocno „przyklejone”.
3. Teraz kolej na plecy – przyciśnij je mocno do oparcia tak, aby nie można cię było poruszyć (sprawdzamy).
4. Przyciśnij z całej siły („przyklej”) do podłogi stopy (sprawdzamy).
5. Na końcu rozluźniasz się: poruszasz stopami i strzepujesz napięcie z dłoni.

„Galareta”

1. Wyobraź sobie, że jesteś bardzo wściekły: stoisz wyprostowany tyłem do krzesła, robisz groźną minę, zaciskasz zęby, marszczysz mocno czoło, zaciskasz pięści.
2. Ze złością liczysz do 5.
3. Następnie robisz głęboki wdech – wydech.
4. Rozluźniasz się: twoje ciało robi się wiotkie (jak u szmacianej lalki), kręcąc biodrami na boki powoli opadasz na krzesło (robisz „galaretę”).
5. Zależnie od potrzeb – wykonujemy to kilka razy, aż do rozładowania napięcia.
6. Chwilę odpoczywasz, jesteś spokojny i rozluźniony.