

兒童身心鬆弛訓練

教育心理學家 包雪華博士

兒童在經歷災變之後，可能會出現一些身心症狀包括焦慮、恐慌、畏懼夜晚、失眠、不明原因的生理問題、不愛上學、上課不易專心、情緒及行為的反應不穩定等。老師或心理輔導員可以通過身心鬆弛練習，幫助兒童在掌握鬆弛技巧後，能隨心所欲的放鬆下來，減低緊張、害怕等不良身心反應的程度。

鬆弛和身心鬆弛訓練

鬆弛是一種身心的感覺。當我們感到鬆弛時，會覺得肌肉鬆軟，心中舒暢、平靜、安穩。身心鬆弛訓練旨在運用呼吸練習、肌肉鬆弛練習以及意象鬆弛練習幫助兒童通過放鬆身體的肌肉，調解焦慮、緊張等身心狀態，體驗舒暢的心境。

適合年齡

四歲或以上的兒童

身心鬆弛訓練的預備

1. 選擇安靜的環境，讓兒童處於一個舒適的位置，或臥或坐，要有足夠的空間可以讓四肢舒展。
2. 訓練時，穿寬鬆的衣服和解除身上的束縛(如腰帶等)，讓身體活動自如、呼吸順暢。
3. 留意兒童當時的心情，有劇烈情緒反應時不適宜進行。做練習時，兒童需要集中注意力，跟從指示做動作或進行思想。

身心鬆弛訓練的方法--「放鬆大法」十一招

身心鬆弛訓練主要包括呼吸練習、肌肉鬆弛練習以及意象鬆弛練習三方面。現列出十一種具體的訓練方法，以供參考(見表一)。老師或輔導員可以帶領兒童進行每項練習，也可結合某幾項練習，如在意象鬆弛練習前加入呼吸練習。

表一：「放鬆大法」十一招功效一覽

| 招式 | 功效 |
|-----------|--|
| 1. 秘密氣球功 | 調節呼吸。通過呼吸練習, 放鬆身體。 |
| 2. 航太飛船功 | |
| 3. 河馬功 | |
| 4. 孫悟空功 | 肌肉鬆弛練習, 包括全身放鬆或某些身體部位的肌肉放鬆, 如口部, 肩部, 頸部, 上身, 背部, 腿部。幫助兒童舒緩疲倦和情緒。 |
| 5. 雨傘功 | |
| 6. 無敵腿功 | |
| 7. 麵條功 | |
| 8. 漫遊花園功 | 意象鬆弛練習。激發兒童的五官感受, 通過積極、正面、放鬆的意境聯想, 幫助兒童抒發情緒。 |
| 9. 蠟燭功 | |
| 10. 森林樂隊功 | |
| 11. 雨點功 | |

引言：介紹一本武功秘笈--放鬆大法

有些人身體不好，體質弱，很容易生病。他們可以做甚麼讓自己健康起來呢？對，可以做運動，或者練習武功。我們的內心也有虛弱的時候，比如，覺得不舒服、不高興、害怕、傷心，憤怒等。很多人都會有這些心裏的虛弱。這時候，我們可以通過做運動或練功的方法使心情放鬆，不再虛弱。今天，老師就要教大家學一種武功來放鬆心情，更健康地成長。

你們都有做運動和玩耍的經歷是不是？當做完劇烈運動或玩得滿頭大汗後，你覺得如何？(疲倦/開心) 如果你之後能躺下來休息，覺的舒服不舒服？(請學生回應)
冬天下雨時，大家覺得很冷。終於，太陽出來。當你站在屋外，太陽公公用他溫暖的大手撫摸你，你覺得舒服不舒服？(請學生回應)

我們把這些舒服的感覺叫放鬆。今天我們要學的武功就叫“放鬆大法”。“放鬆大法”要幫我們發掘放鬆的能力，幫助我們離開不舒服、不高興、害怕、傷心或其他的壞心情，讓我們時常感受放鬆的舒服感覺。

十一招式



第一招 秘密氣球功

功法解釋:

同學們有沒有發現,我們的呼吸是有節奏感的。吸,呼,吸,呼。當我們放鬆時,呼吸的節奏是平均的,穩定的。但當我們心情緊張,比如害怕時,呼吸便會變得急促,不平均,我們心裏也會有不舒服的感覺。秘密氣球功,要幫助我們把呼吸調節到一個平均、適合的拍子。

練功方法:

找一個舒服的位置坐下或躺下。

把手放在肚皮中間。

輕輕閉上雙眼。

用鼻子慢慢地,深深地吸一大口氣,一直吸,吸到底,忍著這口氣,在心中數大約三下,一,二,三,再慢慢地從鼻子中把那口氣完全呼出。

好,再用鼻子深深地慢慢地吸一大口氣,吸到底,忍著這口氣不放,在心中數大約三下,一,二,三,慢慢地從鼻子中把那口氣完全呼出。

對,你們做得很好。

我們重複剛才吸氣和呼氣的動作。

吸----,

呼----,

吸----,

呼----,

你能感受到自己呼吸的節拍是有規律的,平均的。

你感到雙手接觸的部位,會隨著吸氣和呼氣而升起和降下,好像身體裏有一個秘密的氣球。

吸氣時氣球脹起來。

這個氣球把你心中所有的不开心,難過,害怕,或者其他的壞心情都吸在一起。

當你呼氣時,氣球開始縮小。

隨著裏面的氣一點一點往外放,

你的壞心情,所有的不开心,難過,害怕都離開了你。

你會覺得很舒服。

這是你的一個秘密氣球，這個氣球很耐用，不會破。
你可以想像給自己的氣球一種顏色，你會選擇什麼顏色呢？

好，你現在選好了顏色，
深深地吸一口氣，你的秘密氣球就慢慢地脹起來，越來越大，越來越大。
把你的壞心情都裝進裏面。
不要讓它放氣，忍著，一，二，三。
再慢慢呼氣，
從鼻子中把那口氣慢慢地完全呼出來，
你的秘密氣球就慢慢地縮小，越來越小，越來越小。
一，二，三，氣全放完了。
你的壞心情也一點點離開你的身體，離得越來越遠，最後消失不見了。
你覺得很輕鬆，很舒服。

第二招 航太飛船功

功法解釋:

這一招繼續幫助我們學習調節呼吸。

練功方法:

用你的一個手指, 在另一隻手的手掌上畫一個圓圈, 要儘量畫得慢和大。

找一個舒服的位置坐下或躺下。閉上眼睛, 想像手掌上的圓圈變成了一艘航太飛船。你把心裏面不舒服的感覺裝進航太飛船。

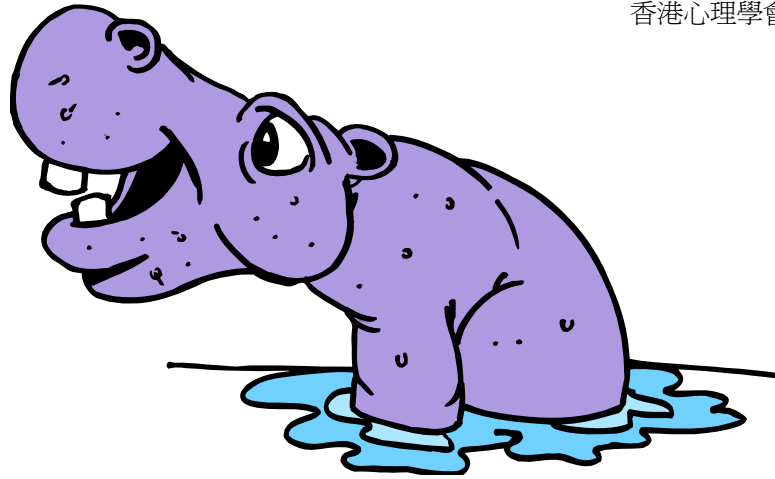
現在你深深地吸一口氣,
然後慢慢地, 輕輕地向手掌上的飛船吹去。
飛船輕輕地飄向天空。
飄啊飄啊, 越來越遠, 飛船變得越來越小。
它把那些不好的感覺(可能是傷心, 害怕)帶離你的身體。
飛船慢慢地飄, 飄到一個遙遠的地方。
那些不好的感覺被扔出飛船。
它們一遇到空氣就自動燃燒起來。
燒啊, 燒啊, 一會兒就變成了灰。被風一吹就消失不見了。



你感到輕鬆了一些, 很舒服。
你的呼吸很平穩, 慢慢地。吸, 呼, 吸, 呼。

你現在向飛船招手, 它很安全穩地落在你的手掌。
飛船又要準備出發了。
你深深地吸一口氣,
然後慢慢地, 輕輕地向手掌上的飛船吹去。
它輕輕地飄起來, 飄向天空。
飛船又把另一些不好的感覺(可能是擔心, 迷茫)帶離了你的身體。
飛船飄啊飄啊, 變得越來越小, 它飄到大海邊。
那些不好的感覺被扔出飛船, 扔到大海裏。
它們慢慢地被水淹沒, 一會就融化, 消失不見了。

你覺得又輕鬆了許多。你現在感到很舒服, 你的呼吸很平穩, 吸, 呼, 吸, 呼。
好, 現在慢慢地將眼睛張開, 看一看周圍。



第三招 河馬功

功法解釋:

當我們感到緊張時, 身體的肌肉可能會拉緊。河馬功幫助我們放鬆口部的肌肉, 讓我們心裏感受到放鬆。

練功方法:

找一個舒服的姿勢坐好。
閉上眼, 這樣可以幫助我們更專心。

現在想像自己是一隻剛睡醒的河馬。
每天早晨, 它起床後都要做個張口早操,
要把前一晚留在心裏的不舒服感覺從口中除去。

開口前, 先把口緊緊閉上。
現在, 你上下嘴唇是緊緊閉合的。
你同時咬緊牙齒。
心裏那些不舒服的感覺都集中牙齒的周圍, 擠成緊緊的一團。
你現在數五下, 數到五就張開口。一, 二, 三, 四, 五。

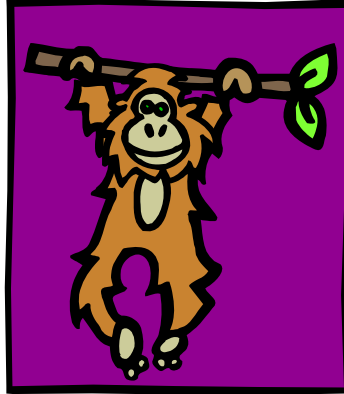
張開!

你張開大口, 打一個大大的哈欠, 大大的哈欠。
把你心裏那些不舒服的感覺全部吐了出去!
一點都不剩。
然後, 你慢慢地放鬆牙齒,
你覺得嘴巴有點慢慢地收起來, 慢慢地, 你覺得是舒服的。
你讓嘴巴自然地微微地張著, 是你覺得最舒服的姿勢!
對, 就這樣, 讓你的口部保持放鬆。
你做得很好。
你的口部肌肉是放鬆的,
你感覺很舒服, 很放鬆。

第四招 孫悟空功

功法解釋:

這個功法可以幫助我們放鬆肩膀和頸部的肌肉。



練功方法:

找一個舒服的姿勢坐好。

閉上眼, 這樣可以幫助我們更專心。

想像自己是一隻像孫悟空一樣的小猴子。

現在你吸一口氣, 像小猴子般把肩膀儘量縮起來, 貼近耳朵。

你覺得肩膀和頸部很緊, 硬硬的,

有一股吸力把你不舒服的感覺都吸在了一起。

我現在會由五數到一, 當我數到一時, 你就讓肩膀垂下來。

屏住呼吸, 五, 四, 三, 二, 一。

松!

你的肩膀垂下來了。

慢慢地, 你覺得肩膀變得很沉, 很沉,

但你感到自己是放鬆的, 是舒服的。

剛才有的那種緊緊的, 硬硬的感覺, 順著手臂往下流。

帶著你那些不舒服的感覺往下流。

慢慢地, 流到上臂,

流到手臂的關節,

流到手腕,

現在流到手掌,

流到手指尖,

慢慢地, 然後離開你的身體。

你覺得松了許多, 很舒服, 很輕鬆。

如果你願意, 你可以與那些感覺輕聲地說再見。

說完再見,

你可以張開眼睛,

動一動手臂, 看一看周圍。

第五招 雨傘功

功法解釋:

當我們感到緊張時, 身體的肌肉可能會拉緊. 雨傘功幫助我們放鬆胸部和上背的肌肉, 讓我們心裏感到放鬆。

練功方法:

將兩腳分開, 讓自己站得舒服。

雙手相互緊握放於背後,

微微翹起你的頭, 深深地吸一口氣,

然後慢慢呼氣。

向下彎曲你的頭部和頸,

你感覺它們是放鬆的, 而且有點沉。

慢慢分開你的雙手,

讓雙臂儘量向上伸直, 與頭部點貼近。

你的雙手緊握,

你感覺胸部、上背、整個手臂都是緊的, 硬硬的,

好象有一股力量積累著。

你感覺自己此時此刻就象一把在大風中被吹成喇叭狀的雨傘,

正用力對抗著狂風。

一, 二, 三, 四, 五。



終於,

風慢慢地弱了。

現在請仍然保持這樣的姿勢,

但不必再用勁。

讓自己感覺到放鬆。

鬆開手,

慢慢放下雙臂,

慢慢地,

同時, 調整呼吸,

慢慢地,

慢慢地放下雙臂,

讓上身回復到站立的姿勢。

你覺得雙臂和背部是沉重的, 很沉。

現在, 你隨意地緩緩地搖動你的手臂,

感覺你要把雨傘面上所有的雨滴都甩出去。

胸部, 上背和整個手臂上的緊張,

你心裏的不舒服,

都隨著那雨點被甩得遠遠地，
遠遠地，
慢慢地，
那些雨滴消失了，不見了。

你覺得很舒服。
你的呼吸平穩，
你的手臂慢慢地停下來。
你感覺到胸部，上背和雙臂是放鬆的，
沉重的，
你覺得很舒服，
很放鬆。

第六招 無敵腿功

功法解釋:

這是讓腿部肌肉鬆馳的功法。

練功方法:

找一張結實的椅子,坐在上面。

你的雙手撐在兩邊。

現在慢慢把雙腳提起離地,伸直雙腿,腳尖指向前方。

你看起來很有氣勢,原來你有一雙無敵腿喲!

保持這個姿勢,

你現在覺得大腿的肌肉很緊,硬硬地,有點疲倦。



我現在會由五數到一,當我數到一時,你就讓雙腿重重地放到地上。

屏住呼吸,五,四,三,二,一。

松!

你把雙腳放在地上了。

你覺得雙腳有點沉,越來越沉,但你感到是舒服的,放鬆的。

你讓雙腳放鬆,休息,剛才的疲倦慢慢地溜走了。

從大腿到膝蓋,到小腿,

慢慢地,

現在到了腳板,

最後疲倦的感覺順著腳趾尖溜走了,不見了。

現在,把你的無敵腿再提起來。

這次你把腳尖儘量地指向自己臉部的方向,使腳掌和腿部保持約 90 度角。

做得很好,看來,你的無敵腿真是名不虛傳喲!

保持這樣的姿勢。你感到腿部的肌肉越來越緊,越來越硬。

有一股力量在積累,越積越多。

把你心裏不舒服的感覺都積在了一起。

我現在會由五數到一,當我數到一時,你就讓雙腿重重地放到地上。

屏住呼吸,五,四,三,二,一。

松!

你的雙腳終於放下了。你感到很放鬆,雙腿有點沉。

現在請你特別留心這雙無敵腿的感受。

你感受到剛才那股很緊很硬的力量慢慢在流走,

帶著你那些不舒服的感覺流走。

從大腿流到膝蓋，
流到小腿，
慢慢地，
現在流到了腳板，
最後順著腳趾尖全部流走了，不見了。

你感到輕鬆，很舒服。
你可以輕輕地對自己說，我現在感覺很放鬆，很舒服。

第七招 麵條功

功法解釋:

這是讓全身肌肉鬆馳的功法。

練功方法:

將兩腳分開，讓自己站得舒服。

閉上眼睛，這樣可以幫助我們更專心。

你感到自己是放鬆的。

想一想那些一卷卷裝在袋子裏的生的麵條。

現在收緊你的全身，感到自己變得硬而且直，就好象那一根根生的麵條一樣。

在你的面前，現在有一大鍋燒開的水，

做好準備了，我們這些麵條通通都要跳到這個大鍋裏去。

我現在會由三數到一，當我數到一時，你就鬆開全身。

好，屏住呼吸，收緊身體。三，二，一。

哇，你跳到了鍋裏。你的身體全部浸在這熱水中，身體的每一個細胞都在熱水中舒展著，歡唱著。

放鬆，放鬆，

好舒服，好舒服!

你開始感到自己的身體變得越來越軟，越來越軟。

所有的緊張都沒流出你的身體，流到鍋裏面。

好放鬆，好舒服。

大鍋裏不斷地冒出一個個的水泡，圍繞在你身邊。

它們在不停地跳著舞。

慢慢地，我們這些麵條變軟了，很柔軟，

柔柔地躺在鍋裏面。

好舒服。

好放鬆。

準備吃晚飯了，

想像自己被倒入一個溫暖的碗裏，

你感覺自己所有的緊張、不開心通通留在了鍋裏，

現在你完全地放鬆下來，沉沉地躺著，很平安，很舒服。

第八招 漫遊花園功

功法解釋:

放鬆大法需要用到大家的想像力。現在要求同學們靠你們的想像力，安靜地聆聽老師講的。當你傾聽時，你會感受到放鬆。接下來要學的這一招是漫遊花園功。

練功方法:

你選擇好舒服的位置和姿勢沒有？
請閉上眼，這樣可以幫助我們更專心。

現在想像你在一條路上走。
你開始聽到一陣陣小鳥的叫聲，
還有撲面而來淡淡的花香，
帶著一點甜。

你繼續向前走，看到有一道大門，
你輕輕地推開大門。

哇，原來這是一座很大的花園！

你聽到有很多小鳥在唱歌，
一陣陣的清脆，很動聽。

有一條小路在你腳前，
路的兩邊是五顏六色的花，
有些你認識，但也有很多是你不認識的。

如果你願意，你可以彎下腰，聞一聞。

嗯，很香，很好聞，帶著絲絲的甜味。

你深深地吸一口，很舒服。

那香味進到你身體裏，
變成了一道明亮的光。

你心裏那些黑色的不高興，難過和害怕的感覺被這光一照，
全變了！

慢慢地，它們變成了一道彩虹。

哇，七彩的，好漂亮！

你覺得很舒服。

你繼續在花園裏慢慢地走著。

你看到高高低低的樹，
還有一塊塊的草地。

你拐了一個彎，走到花園的另一邊。

原來花園裏還有很多小動物呢。



它們都很友善，溫柔地與你打招呼。
它們還邀請你與它們玩遊戲。
如果你願意，你可以留在那與小動物一起玩。

在花園裏，
你可以盡情地做你想做的。
在草地上躺一會，曬曬太陽；
在池塘邊，玩一會水，感受一下水的清涼；
或者你也可以再在花園裏走一走，
發現一些新鮮的事物。

好了，我們這次遊花園的行程快要結束了。
你慢慢地按著原路返回。
你帶著微笑與每一樣看到的東西說再見。

走到大門口，
你回過頭微笑著與花園說再見。
如果你願意，
你可以隨時到花園來。

我現在會由五倒數到一，
當我數到一時，你可以張開眼睛。
五，四，三，二，一，
好，你可以望一下周圍，
動一動你的手腳。
如果你願意，
你可以做其他的事。



第九招 蠟燭功

功法解釋:

這一招是蠟燭功, 帮助大家學習全身放鬆。

練功方法:

找到一個舒服位置坐下或躺下, 輕輕閉上眼睛。
想像自己在一個溫暖的下午, 躺在陽光下的青草地上,
你的身體完全地攤開, 做成一個“大”字,
兩只手臂與兩只腿盡量擺開,
你覺得很放鬆, 很舒服。

想像自己的身體是蠟做的,
你就是一隻巨大的蠟燭。
在陽光的照射下, 你的腳趾開始慢慢地融化。
慢慢地, 有幾滴的蠟油滴下來。
然後, 你的腳掌和腳脖子也開始融化。
慢慢地, 你感覺那溫暖的陽光照射在你的小腿上,
你的膝蓋。
現在, 你感覺到你的大腿也都開始融化。
然後, 是你的臀部。
你感覺自己的下半身又軟又溫暖,
很溫暖,
也很放鬆。

那融化的蠟把你身體裏的任何緊張和不安都一起帶走了。
順著那蠟油慢慢地流到草地裏,
又流到地裏面,
一點點,
都帶走了。

陽光又開始照射在你的上半身。
你的手指開始融化，那蠟慢慢地流到草叢中。
你的手掌，手腕也都漸漸地融化，
然後是你的手關節，
再然後，你的肩膀也開始融化。

那融化的蠟把你身體所有的緊張和不舒服都一起帶走了。
順著那蠟油慢慢地流到草地裏，
又流到地裏面，
一點點，
都帶走了。

你覺得很舒服，很放鬆。

我現在會由五倒數到一，
當我數到一時，你可以張開眼睛。
五，四，三，二，一，
好，你可以望一下周圍，
動一動你的手腳。
如果你願意，
你可以做其他的事。

第十招 森林樂隊功

功法解釋:

接下來要學的這一招是森林樂隊功。幫助你在傾聽中學習放鬆。

練功方法:

找到一種令自己最能感到放鬆的姿勢。
閉上你的眼，想像你在一個森林裏。

太陽升起來，
空氣漸漸變得暖和，
你聞到一陣陣花草、樹木發出來的清香，淡淡的，有點甜。

森林裏很安靜，噓，你聽，有一些聲音在你周圍（長時間的安靜）。
聽，
蜜蜂停歇在蒲公英上，發出嗡嗡的聲音；
蟋蟀在草叢中喳喳地叫；
松鼠在咀嚼橡樹果，發出啞啞聲。

你還聽到有其他的聲音嗎？（長時間的安靜）

有一些仙女躲在蘑菇下面，彈著鋼琴；
也有一些小矮人坐在池塘邊，玩著他們的魔幻豎琴。
還有一些小精靈們棲息在樹下，
他們每人手中有一把笛子，一起吹奏著。

啊，多美妙的交響樂！
你還能聽到其他的樂器聲嗎？
想像你是這個森林樂隊的指揮，
你在盡情傾聽這一首輕鬆美妙的森林之樂！
當音樂飄起時，
你心裏的窗戶也打開了。
所有的不開心，難過，失望，害怕，還有其他不舒服的感覺，
都被這些美麗的音樂吸引，
離開你的心。

飄啊飄啊，
飄到樹林裏，
所有的不開心被那些花草樹木吸收，不見了。

現在你聽到森林之樂仍然在演奏，
你的心覺得很舒服，
很輕鬆，
很溫暖。

現在，森林音樂會快要結束了。
如果你願意
你隨時可以來到森林裏聽這美妙的音樂。

我現在會由五倒數到一，
當我數到一時，你可以張開眼睛。
五，四，三，二，一，
好，你可以望一下周圍，
動一動你的手腳。
如果你願意，
你可以做其他的事。



第十一招 雨點功

功法解釋:

接下來要學的這一招是雨點功, 我們學習互相幫助, 讓對方感到放鬆。

練功方法:

站在一個同伴身邊，
讓他彎腰，頭下向。
將你的手輕輕地放在他的背上。
想像你的指尖是一個個的小雨點。



用你的指尖從下到上輕輕地敲打同伴的背部, 輕輕地從脖子處到臀部。

然後敲打他的肩膀。

現在, 再更加輕柔地敲打他的頭部。

記住, 要輕。

詢問同伴此時的感受如何? (輕重如何, 舒服不舒服)

如果他覺得可以再重一點, 那麼就讓你的小雨點變成大雨點。

再次地詢問他此刻的感受? (輕重如何, 舒服不舒服)

如果他覺得可以再重一點, 那麼就讓你的大雨點變成冰雹。

記住, 你的敲打要令他覺得舒服。

好, 現在與你的同伴交換角色。

當你們互相幫助對方放鬆後, 記住要向對方表示感謝, 謝謝他給你帶來的禮物。

改編自:

Taming Your Dragons (1989) (Martha Belknap, East Aurora NY: D.O.K. Publishers)

身心鬆弛練習 (兒童篇) (2006, 香港心理學會臨床心理學組)

哪個孩子無壓力__兒童減壓手冊 (2001) (胡潔瑩, 陳潔冰, 沈孝欣, 香港明窗出版社有限公司)