

Manus for GRADVIS MUSKELAVSPENNING

TF-CBT

"Husker du hvordan kroppen reagerer på ting som minner oss om stress og traumer? Hjertet slår fortere, pusten blir raskere og mer overfladisk, og magen og hodet kan føles anspent og stramt. Hva skjer med musklene dine under stress? [\[Barnet svarer kanskje at de også blir anspente og stramme\]](#) Det er riktig, musklene dine blir anspente og gjør seg klar til å reagere på fare ved å sloss, flykte, eller å stå helt stille. Alle disse reaksjonene krever at musklene spenner seg, akkurat som om du skulle til å løpe maraton. Og det er ikke en følelse som er avslappende for de fleste. Derfor skal vi øve på å få musklene til å slappe av når de er stive og anspent. Når vi gjør dette kan vi også snu andre stressreaksjoner i kroppen og hjertet. Så la oss begynne.

"Vi skal få hele kroppen til å slappe av. Vi begynner med tærne og jobber oss opp til toppen av hodet, og kvitter oss med hver minste bit av spenning underveis. Da flyter vi avgårde inn i verdensrommet (space). Når vi gjør dette blir vi rolige og avslappet. Dette er en fin måte å sovne på om kvelden. Om du vil kan du øve her på kontoret mens du ligger på teppet. Andre barn synes det er mer behagelig å sitte i en god stol. Hvor har du lyst til å øve på dette? [\[Barnet velger en behagelig stilling\]](#)

"Strek ut kroppen så mye som det er behagelig å strekke. Nå vil jeg at du skal snu oppmerksomheten mot tærne på den høyre foten. Er du konsentrert? Jeg vil at du skal stramme tærne så mye du kan, mens du slapper av i alle de andre delene av kroppen. Kan du gjøre det? Dette gjør vi for at du skal kjenne nøyaktig hvor tærne er i kroppen din. Ok, nå vil jeg at du sakte skal slappe helt av i tærne, til du kan forestille deg at de er så slapp som ei filledukke eller en bit våt spaghetti. Trekk pusten dypt og forestill deg at luften går helt ned til tærne og gjør at de slapper helt av. Ok, nå vil jeg at du skal fokusere på resten av den høyre foten din. Stram det så mye du kan. Kjenner du det? Nå slapper du sakte av, fortsett å slappe av i foten helt til det kjennes helt slapp og rolig. Trekk pusten dypt og kjenn at avslappingen sprer seg gjennom hele foten. Nå fokuserer du på den høyre leggen din. Stram den så mye du kan. Nå slapper du sakte av til den er helt avslappet. (Fortsett å slappe av i høyre lår og rumpeballe, venstre tær, fot, legg, lår og setemuskler, høyre fingre, hånd, arm, skuldre, venstre fingre, hånd, arm, skuldre, nedre del av ryggen, beveg det opp langs ryggraden til den øvre delen av skuldrene, nakken, hodeskallen, haken, munnen, kinnene, øynene, panna, øverste del av hodet.)

"Nå lar du all spenningen flyte ut gjennom den øverste delen av hodet ditt. Hold øynene lukket mens du kjenner at hele kroppen slapper av. Om en eller annen del av kroppen fremdeles kjennes anspent ut, spenner du den, og så slapper du sakte av helt til den føles helt avslappet ut. Nå kan du ta noen dype magepust og fortsette å puste. [\[Fortsetter å puste i 1-2 minutter\]](#)

"Hvordan føles kroppen nå? Hvordan føles musklene? Om dette er avslappende for deg kan du gjøre det hjemme, så vil det bli enda lettere og virke enda bedre etter hvert som kroppen blir mer vant til å slappe av. Forsøk det noen kvelder for å få sove, og fortell meg hvordan det fungerer."

