

W czasie przymusowej izolacji zmieniło się Wasze dotychczasowe życie. Wasze zwyczaje, Wasz rytm dnia.

Poniżej przedstawiam Wam kilka wskazówek, w jaki sposób może poradzić sobie ze stresem.

Przypominam, że w razie potrzeby porozmawiania możecie kontaktować się ze mną drogą mailową (marta.kasprzyk86@interia.pl) lub przez aplikację messenger.

Trzymajcie się ciepło. Dbajcie o siebie.

#zostańwdomu :)

PANOWANIE NAD ODDECHEM

Ważne, aby przyjąć wyprostowaną pozycję – stojąc lub siedząc. Bierzymy cztery oddechy, na chwilę wstrzymujemy oddech i liczymy do siedmiu. Następnie robimy wydech licząc do 8. Powtarzamy kilka razy, zapamiętując sekwencję 4-7-8.

MOJE ZACZAROWANE MIEJSCE

Wersja 1

Znajdź swoje zaczarowane miejsce, które jest miejscem do regeneracji, odbudowy siły i powrotu bezpieczeństwa. W każdej stresującej sytuacji mamy prawo do kilku minut przerwy, w trakcie których możemy przenieść się do swojego bezpiecznego i zaczarowanego miejsca.

„Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Daj oczom i uszom wystarczającą ilość czasu na odpoczynek i odprężenie się. Wyobraź sobie, że siedzisz w zaczarowanym miejscu. Wiesz, że ziemia jest bardzo silna – tak bardzo, że mogą pojawić się trzęsienia. Ale akurat w tym miejscu cała siła i moc wypływa do góry, do Ciebie. Możesz ją wziąć do siebie, do swojego ciała i poczuć się silny. W tym miejscu jest kolorowo, radośnie. Otoczenie sprzyja Ci, dookoła znajdują się piękne rośliny, egzotyczne zwierzęta. Jest to miejsce, w którym czujesz się szczególnie silny, jak nigdy.”

Wersja 2

Spróbuj przywołać z pamięci miejsce, w którym czułeś się wyjątkowo przyjemnie i bezpiecznie. Robiłeś to, na co miałeś ochotę, nie martwiłeś się o nic, było bardzo przyjemnie. Spróbuj przyjrzeć się każdemu szczegółowi, gdzie to miało miejsce, kto był obok Ciebie, co wtedy robiłeś. Przyjrzyj się jeszcze raz bardzo wyraźnie i bądź w tym miejscu przez parę chwil. Możesz wracać do tego miejsca w każdej sytuacji, które powoduje u Ciebie napięcie.

To ćwiczenie polecane jest także dla osób dorosłych.

MOJE SUKCESY

Na kartce A4 rysujemy tabelę z dwiema kolumnami. Po lewej stronie zapisujemy „Moje sukcesy”, po prawej „Dlaczego jest to mój sukces?”. Po uzupełnieniu tabeli przywieś ją sobie w pokoju w widocznym miejscu.

DŁOŃ PEŁNA ZALET

Przygotuj kartkę papieru – minimum A4.

Odrysuj na niej swoją dłoń. W konturach palców wypisz czynności, które potrafisz robić dobrze. Dłoń możesz wyciąć i powiesić w widocznym miejscu.

KOLAŻ „MÓJ ULUBIONY KWIAT”

Potrzebujesz czasopism, zielonego papieru, kleju i nożyczek. Z zielonego papieru wytnij kształt wyspy. Znajdujesz się na wyspie ciszy. Rośnie tam magiczny kwiat. Spróbuj za pomocą obrazków wyciętych z czasopism (możliwe jest także wydzieranie) stworzyć taki kwiat. Tworzenie magicznego kwiatu wymaga milczenia – aby dobrze wyrósł, był szczęśliwy i pasował do wyspy.

WYŚCIGI STÓP – gra dla całej rodziny

Na podłodze rozrzuca się części garderoby, chusteczki, małe przedmioty, zabawki. Na końcu pokoju ustawiamy pudełka – po jednym dla każdego uczestnika zabawy.

Zadaniem jest przeniesienie jak najwięcej przedmiotów do swojego pudełka na dwa sposoby:

- podskakując na jednej nodze i podnosząc rozrzucone rzeczy palcami drugiej nogi;

- bez podskakiwania, poprzez przesuwanie się na pośladkach po podłodze łapiąc przedmioty palcami jednej z nóg.

Wygrywa osoba, która umieści najwięcej przedmiotów w swoim pudełku. Za postawienie nogi obowiązują punkty karne: -2. Za każdy przedmiot otrzymuje się 10 punktów.

WIZUALIZACJA „WYSPA”

Poproś rodzica lub rodzeństwo, aby przeczytało Tobie opowieść o wyspie.

Rozpoczynamy opowieść:

Znajdujesz się na wyspie na środku oceanu. Wokół panuje zupełna cisza, spokój, słońce, czujesz ciepło. Słońce świeci na stopy i nogi. Czujesz jego promienie na rękach i ramionach. Idziesz boso plażą wzdłuż brzegu. Czujesz ciepło piasku na bosych stopach. Ciepło ogarnia całe ciało. Spokój, ciepło, spokój, ciepło czujesz. Morze jest przed Tobą. Fale poruszają się w przód i tył, w przód i tył, przyływ – odpływ, przyływ – odpływ. Wdech i wydech pokrywają się z rytmem fal. W górę i w dół, w górę i w dół. Oddychasz równo, spokojnie. Oddychasz, oddech przychodzi sam. Za Tobą gąszcz kwitnących krzewów, drzewa i palmy, zielona ściana nie do przebycia. Chcesz przejść przez nią. Jesteś ciekawy, odważny? Chcesz zobaczyć, przeżyć. Słyszysz dźwięki wydawane przez zwierzęta. Jesteś bardzo odważny... przebędziesz ten zielony gąszcz. Zapachy – słodkie, tajemnicze. Ciepło, światło, jasne południe. Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony, zrelaksowany. Teraz wracasz do swojego pokoju. Zwijasz dłonie w pięść, napinasz ramiona, przeciągasz się i wyciągasz, ziewasz i otwierasz oczy.

Utrzymaj szkolny tryb dnia:

1. Wstawaj o tej samej porze
2. Zachowaj poranną rutynę.
3. Przed rozpoczęciem nauki otwórz okno i pooddychaj świeżym powietrzem- to rozbudzi Twoje ciało, będzie imitowało wyjście do szkoły i wzmocni Twoją odporność.
4. O określonej porze zacznij pracę zadaną przez nauczycieli.
5. W czasie nauki rób sobie krótkie ruchowe przerwy. W szkole wychodziliście na korytarz, salę gimnastyczną. Rozciąganie się, wstanie z miejsca, spacer po mieszkaniu będzie regenerowało umysł.
6. W czasie przerw unikaj oglądania youtuba, seriali, grania w gry. To świetna okazja do ćwiczenia samodyscypliny.

7. Zaplanuj sobie czas popołudniowy. Pamiętaj, że rodzice nadal będą pracować, nawet jeśli fizycznie będą w domu i nie zawsze mogą spędzać z Tobą czas, kiedy Ty masz już wolne.
8. Utrzymuj kontakty towarzyskie TYLKO online. Wykorzystaj po południu czas do dzielenia się ONLINE swoimi pomysłami na kreatywny czas wolny.
9. Ustal z rodzicami czas po południu, w którym będziecie mogli razem się pobawić
10. Zapytaj rodziców, jak w czasie szkoły online możesz pomóc im w domowych obowiązkach. To świetna okazja, by nauczyć się gotować, pracować, prasować.
11. Ustal sobie limit grania w gry komputerowe i oglądania seriali. Będziesz mieć i tak dodatkowo więcej czasu na komputerze niż zwykle.
12. 1,5 godziny przed snem wyłącz elektronikę. Zaniedbując to narażasz się na problemy ze snem.
13. Przed pójściem spać podsumuj to, co udało Ci się wykonać danego dnia. Docień siebie!
14. Uspokój umysł. Wieczór to dobry moment do treningu umysłu. Naucz swój umysł, jak ma zatrzymać pracę i wchodzić w stan relaksu. Wystarczy, byś przez 5-10 minut w pozycji siedzącej odliczał/a oddechy. Kiedy skoncentrujesz uwagę na oddechach, zbędne myśli zaczną się wyciszać.
15. Dbaj o sen. Śpij minimum 8 godzin. To wzmacnia odporność fizyczną i psychiczną.