

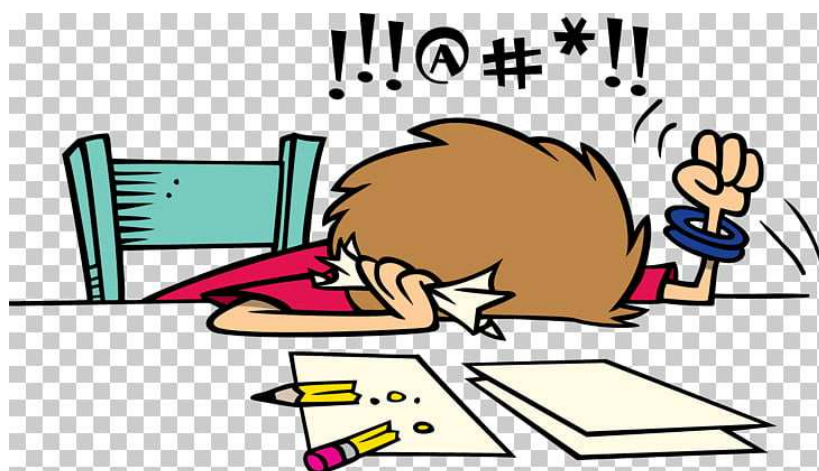


SPOSOBY NA STRES – JAK GO ZREDUKOWAĆ?

W ostatnim czasie dużo się zmieniło, przeorganizowało się w mniejszym lub większym stopniu Nasze dotychczasowe życie, plany które mieliśmy zmieniamy na bieżąco, a co za tym idzie, może się to wiązać z pojawieniem się STRESU. Stres może pojawić się u dzieci jak i dorosłych.

STRES najprościej mówiąc jest niczym innym jak stanem występowania silnego napięcia emocjonalnego, które jest wynikiem relacji CZŁOWIEKA z OTOCZENIEM, a ta relacja jest postrzegana jako obciążająca, nie komfortowa, zagrażająca poczuciu szczęścia czy dobrostanowi człowieka.

To normalne, że w obecnej sytuacji potrzebujemy czasu, aby się zaadoptować do nowej sytuacji, ale ważne abyśmy potrafili radzić sobie z występującym napięciem emocjonalnym.



Poniżej przedstawiam sposoby, które pomogą NAM radzić sobie ze STRESEM.

1. Oddychanie to podstawa: Weź głęboko i powoli wdech nosem licząc w myślach: 1-2-3-4, wtłocz powietrze tak, aby podniósł się brzuch. Przytrzymaj powietrze przez ok. 1 sekundę i powolutku licząc w myślach 4-3-2-1 wypuszczaj powietrze ustami. Staraj się powtarzać przez około 3-5 minut.

2. „alfabet”: Weź wdech nosem, a gdy będziesz robić wydech mów alfabet. W miarę ćwiczeń próbuj wypowiadać go coraz wolniej, aby poprawić kontrolę nad własnym wydechem.

3. Rysowanie stresu: Na kartce papieru można przedstawić stres za pomocą – szalejącej burzy, gradobicia, szalejących fal morskich, innych zjawisk przyrodniczych czy po prostu abstrakcyjnego zabazgrania całej kartki papieru według uznania

4. A może kolorowanki antystresowe ?



Kolorowanki pozwalają złagodzić stres, wyciszyć się, a oprócz tego zwiększyć koncentrację i kreatywność, a także budować wiarę we własne siły.

5. Miękka piłeczka do zgniatacia to dobry pomysł na to, aby pozbyć się napięcia. Świetnym rozwiązaniem będzie również zrobienie własnoręcznego „gniotka”.

Co potrzebujemy: balon, mąkę ziemniaczaną, lejek, łyżeczkę i oczywiście ozdoby (np. włóczkę, pisaki).

I zaczynamy: Do balona wkładamy lejek i wsypujemy do niego mąkę ziemniaczaną, tyle, aby balon się napełnił, a z szyjki nie wypadała mączka. Wtedy robimy na balonie supełek i zaczynamy ozdabianie.

A później....GNIECIEMY :)



Taki gniolek świetnie się sprawdza w chwilach stresowych.

6. Ćwiczenia relaksacyjne, aby wprowadzić się w stan odprężenia i dobrego samopoczucia fizycznego oraz psychicznego.

Dodatkowo pamiętajmy o stworzeniu odpowiednich warunków m.in. zapewnienie sobie ciszy, wygodnego miejsca do leżenia lub siedzenia (łóżko, materac, karimata, dywan) oraz pamiętajmy o wcześniejszym przewietrzeniu pomieszczenia. Tekst można nagrać czytając go sobie wcześniej.

TEKST WIZUALIZACYJNY – MOTYL

„Zapraszam Cię w podróż do krainy fantazji, w czasie której spotkasz pewne zwierzę. Zwierzę to rodzi się jakby dwukrotnie. Za każdym razem wygląda inaczej. Kiedy rodzi się po raz drugi, wtedy może żeglować w powietrzu na swoich przepięknych skrzydłach. Często podziwiamy wspaniałe kolory i wzory na jego skrzydłach. Usiądź spokojnie, zamknij oczy. Oddychaj głęboko i spokojnie. Wyobraź sobie, że jesteś zmęczoną małą gąsienicą. Leżysz spokojnie i cicho, otulony mnóstwem cienkich jedwabnych nitek – jak pod chroniącą Cię kołdrą. Podczas gdy śpisz, twoje ciało rośnie. Wkrótce nadejdzie czas kiedy wyjdiesz ze swojej bezpiecznej otoczki jako motyl. Na wiosnę obudzisz się ze swojego snu i zobaczysz, jak przez kokon przebija kolorowe światło słońca. Światło to jest piękne i ciepłe. Masz ochotę opuścić ciemności swojego kokonu. Wyobraź sobie, jak kokon otwiera się z jednego końca. Bardzo powoli wychodzisz z kokonu, w którym tak długo byłeś. Jesteś teraz przepięknym motylem. Siadasz i rozpościerasz swoje skrzydła. Robisz to bardzo, bardzo powoli, ponieważ skrzydła są jeszcze wilgotne i muszą wyschnąć. Rozpościerasz skrzydła i zauważasz, że są lśniące, kolorowe i mają piękne wzorki. Czujesz siłę w swoich małych skrzydłach i chcesz sprawdzić, jak można dzięki nim latać. Zaczynasz swój pierwszy lot. Zauważasz, że możesz sterować lotem. Upajasz się uczuciem, że możesz poruszać skrzydłami. Lecisz w ciepłym słońcu. Wyglądasz jak latający kwiat. Dokąd polecisz? (cisza - 1 minuta). Teraz wiesz, że możesz polegać na swoich pięknych skrzydłach. Wylądować gdzieś na ziemi i otulić się skrzydłami, jak płaszczem. Przybierzesz teraz swoją ludzką postać. Zachowasz w pamięci lekkość i piękno swojego lotu. Przeciągnij się, otwórz oczy i bądź znowu tutaj –pełny energii”.

WIZUALIZACJA - TĘCZA

Wyobraź sobie kolory tęczy. Najpierw czerwony. Piękna czerwień róży w ogródku, tulipana, zachodzącego słońca. Czerwony kolor wypełnia całe twoje wnętrze (przerwa). Teraz zmienia się w pomarańczowy. Owoc pomarańczy, kwiat słonecznika. Całe pole widzenia jest pomarańczowe (przerwa). Kolor żółty. Żółta cytryna, żółte świetliste słońce. Czujesz ciepło słońca w ciele. Ciepło krąży w twoim ciele (przerwa). Zielony. Widzisz intensywnie zieloną łąkę,

wszystko wokół jest zielone. Niebieski (przerwa). Niebieskie niebo w piękny sierpniowy dzień. Zanurzasz się w głęboki niebieski kolor (przerwa). Fiolet. Fiolet fiołków, cała łąka porośnięta fiołkami, wielkie fiołkowe pole (przerwa). Teraz wszystkie kolory łączą się w tęczę: czerwony, pomarańczowy, żółty, zielony, niebieski i fiolet. Na niebieskim niebie rozciąga się piękna tęcza. Przyjrzyj się jej (przerwa). Za kilka chwil otworzysz oczy. Twój umysł będzie jasny odprężony, wypoczęty, Energia wypełnia twoje ciało.

WYKORZYSTAJ SVOJE DOŚWIADCZENIA

Położ się, bądź usiądź w miejscu, które lubisz, w którym czujesz się bezpiecznie i pomyśl o wydarzeniu, miejscu, spotkaniu, które powoduje u Ciebie pojawienie się pozytywnych emocji np. ostatnie wakacje nad morzem, spotkanie z bliską osobą, miejsce w parku, wyjazd do Kinder parku itp., a teraz myśląc o tym wydarzeniu spróbuj przenieść się w to miejsce i „naładować się” pozytywnymi odczuciami

7. Ćwiczenia fizyczne też są dobre na stres: Pozwalają nam odreagować – wyrzucić z siebie negatywne emocje, zredukować napięcie i uwolnić endorfiny tzw. hormon szczęścia, co powoduje, że nasze samopoczucie się poprawia. Dobry jest każdy ruch – przysiady, brzuszki, taniec, joga... itd.

8. Oprócz tego rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność. CO TO MOŻE BYĆ?

- słuchanie muzyki,
- rozmowa z przyjaciółmi,
- oglądanie zdjęć rodzinnych,
- pisanie pamiętnika,
- rysowanie,
- gra na instrumencie,
- śpiewanie,
- gotowanie z rodzicem,
- robienie ciasteczek,
- majsterkowanie,

9. Sprzątanie też pomaga, w odreagowaniu napięcia i zredukowaniu stresu 😊