

Stres – twój wróg czy przyjaciel ?

Stres jest częścią życia każdego z nas. Może być pożyteczny, wywołany ekscytacją ze zwycięstwa w zawodach lub zły, taki który towarzyszy wystąpieniom publicznym, czy utracie czegoś dla nas cennego (np. rozłąka z bliską osobą) . Gdy denerwujemy się przed ważnym egzaminem, to czujemy ucisk w żołądku. Ze strachu przed publicznym wystąpieniem zdarza nam się często biegać do ubikacji. Kiedy martwimy się konfliktami w rodzinie , męczą nas bóle głowy. W stresie mięśnie napinają się, ciśnienie krwi rośnie, a praca serca i oddech przyspieszają. W tym czasie bardziej się pocisz, możesz odczuwać suchość w ustach i w gardle. Gdy jesteś przestraszony lub masz problem , twój mózg wysyła sygnały, by przygotować twoje ciało do walki lub ucieczki.

Czym zatem jest stres ?

Można powiedzieć, że stres jest reakcją organizmu na sytuacje trudne.

Co myślisz, gdy jesteś w stresie ? Przypuszczam, że mogą pojawić się w Twojej głowie myśli typu: „Nic nie umiem !”, „Co ja zrobię, gdy dostanę jedynkę?!”, „Znowu mi się nie uda”. Na pewno spotkałeś się z sytuacją tak zwanej pustki w głowie. Silny stres czasami „wymiała” wszystko to, czego się nauczyłeś. Dlatego tak ważne jest, aby umieć go opanować.

Co robię, gdy jestem w trudnej sytuacji ? – pozytywne sposoby radzenia sobie ze stresem.

Co robisz, gdy jesteś zły, zdenerwowany czy spięty ?

Jest wiele pozytywnych działań, które możesz podjąć:

- ✓ *Rozmowa z kimś zaufanym;*
- ✓ *Wycieczka rowerowa lub długi spacer;*
- ✓ *Czytanie książek lub czasopism;*
- ✓ *Prowadzenie pamiętnika, pisanie wierszy;*
- ✓ *Gra na instrumencie muzycznym;*
- ✓ *Słuchanie muzyki, medytacja, ćwiczenia relaksacyjne;*
- ✓ *Zabawa z ulubionym zwierzątkiem*
- ✓ *Gry sportowe;*
- ✓ *Rozwijanie swojego hobby;*
- ✓ *Spotkania z przyjaciółmi itp.*

Pozytywne myślenie sposobem radzenia sobie z negatywnymi myślami.

- ✓ Zamiast myśleć: *Tak się boję, że sobie nie poradzę*, pomyśl: ***Ten lęk może mnie zdopingować.***
- ✓ Za każdym razem, kiedy pomyślisz negatywnie, spróbuj sobie powiedzieć: ***Pokonam tę trudność.***
- ✓ Spójrz na sytuację, o której myślisz z innej perspektywy, np. ***To, że koleżanka nie chce pójść ze mną do kina, nie musi oznaczać, że mnie nie lubi.***
- ✓ *Myśl pozytywnie o sobie. Powtarzaj słowa: **Poradzę sobie, uda mi się, jestem w tym dobry.***

Zabawy relaksacyjne

-  „Relaksujące chodzenie” (wg M. Chomczyńska – Miliszkiewicz , D. Pankowska, *Polubić szkołę*).

Poproś osobę dorosłą lub starsze rodzeństwo o przeczytanie poniższego tekstu. W tym czasie Ty postaraj się ruchem ilustrować jego treść.

Idź wyprostowany, z głową lekko zadartą. Spójrz na to, co jest przed tobą. Idź wolno, stawiaj drobne kroki. Nie myśl, że musisz gdzieś dotrzeć. Uśmiechaj się. Ciesz się z tego, że idziesz. Stąpaj lekko. Wyobraź sobie, że z każdego twojego kroku rozwija się piękny kwiat. To, co oglądasz, jest piękne. Patrz na kolor i kształt chmur. Podziwiaj kolor trawy, liści. W każdej rzeczy, którą zobaczysz, staraj się znaleźć coś ładnego. Uśmiechnij się do rzeczy, które widzisz. Pomyśl, że dobrze się czujesz, że jesteś młody, zdrowy, wesoły, spokojny. Powiedz sobie, że wszystko jest i będzie dobrze. Uśmiechnij się do swoich refleksji.

Propozycja pracy plastycznej

Włącz muzykę relaksacyjną. Maluj farbami to wszystko, co wyobraziłeś sobie w czasie słuchania tekstu.

-  „Turlanie się”

Pojedynczo – na rozłożonym kocu – turlamy się w pozycji leżącej, z rękoma ułożonymi prosto za głową. Ćwiczenie to eliminuje napięcie mięśniowe, powodując odprężenie psychiczne.

-  „Wesołe masażyki”

Robimy masaż na plecach drugiej osoby (mamy, siostry, brata). Ruchy dłoni i palców naśladują słowa wierszyka:

„Pisze pani na maszynie – kropka, przecinek, kropka, przecinek.”.

„Była sobie rzeczka, nad rzeczką kładeczka. Po kładeczce szła pani na szpileczkach, pan w kłapeczkach, pan z laseczką, stado słoni, stado koni, raczki, szczypaweczki, mróweczki. Padał drobny deszczyk. Czy przeszedł Cię dreszczyk ?”.



„Autorelaks”

W pozycji leżącej połóż obie ręce na brzuchu. Wypuść zużyte powietrze krótkimi, gwałtownymi wydechami, jakbyś chciał utrzymać piórko na jednym poziomie w powietrzu. Weź długi, głęboki oddech, tak aby brzuch wypełnił się jak balon. Wypuść powietrze w taki sam sposób jak poprzednio. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



Stres – wróg czy przyjaciel ? (Film zamieszczono na YT)



Jak radzić sobie ze stresem? Warsztaty dla uczniów (film udostępniony na kanale YT)



Piękna muzyka relaksacyjna. Spokojna muzyka na pianino i na gitarę.(film udostępniono na YT)

Literatura:

Chomczyńska – Miliszkiewicz M., Pankowska D., Polubić szkołę, Warszawa 1995.

Gozdek – Michaelis K., Supermożliwości twojego umysłu. Jak się uczyć trzy razy szybciej, Warszawa 1994

Jak żyć z ludźmi? Program profilaktyczny dla młodzieży, MEN, Warszawa 1991.

Teml H., Relaks w nauczaniu, Warszawa 1997.