

TECHNIKI RELAKSACYJNE...

... CZYLI O TYM, CO POMAGA W RADZENIU
SOBIE ZE STRESEM



Szanowni Państwo,

przed kilkoma miesiącami wspólnie ze Specjalistami z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Bochni wydaliśmy dla Państwa „Niecodziennik” – publikację pełną wskazówek dotyczących tego jak chronić swoje zdrowie psychiczne i odnaleźć się w pandemii.



Dziś oddajemy w Państwa ręce kolejny poradnik, tym razem poświęcony technikom relaksacji, a przygotowany również przez zespół psychologów z tej poradni posiadających aktualną i rzetelną wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego.

Każdego dnia dopadają nas czynniki wywołujące stres oraz negatywne emocje. Ta jak potrafimy radzimy sobie z nimi i idziemy dalej. Nie każdy wie, że są pewne techniki, które pomagają nam mierzyć się z trudami codzienności. Relaksu też warto się nauczyć. O tym jest właśnie ta broszura . Znajdą w niej Państwo najbardziej wartościowe i skuteczne ćwiczenia, jest to cenna i obecnie bardzo potrzebna wiedza dla każdego z nas. Pozycja jest odpowiedzią na aktualny pandemiczny dyskurs związany z emocjami i psychiką szczególnie młodych ludzi.

Zapraszam do lektury !

Adam Korta

Starosta Bocheński



Techniki relaksacyjne

Rozdrażnienie, zwiększone napięcie emocjonalne, zaburzenia snu, utrzymujące się zmęczenie - to tylko jedne z niewielu możliwych efektów doświadczania stresu. Niemalże każdy z nas codziennie doświadcza sytuacji, które bez wątpliwości określiłby jako stresujące. Wiązać się one mogą m.in. z pracą, szkołą, życiem rodzinnym, sytuacją ekonomiczną, relacjami z bliskimi. Doświadczany stres powoduje zaburzenie równowagi organizmu, czym zmusza go do reakcji na dane wydarzenie. Nasze dalsze działanie uzależnione jest od indywidualnych zasobów, czyli dostępnych nam środków radzenia sobie.

Od posiadanych zasobów zależy to, w jaki sposób zachowamy się pod wpływem sytuacji stresującej. Możliwych reakcji jest wiele - mogą one dotyczyć m.in. zmiany naszego funkcjonowania w środowisku, wycofania się z aktywności, podjęcia działań ukierunkowanych na zmianę sytuacji lub poszukiwania sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego.



Zastanów się:

1. W jaki sposób spędzasz wolny czas?
2. Wypisz czynności, które chciałabyś/chciałbyś wykonać, ale nigdy ci się nie udaje. Dlaczego tak jest?
3. Zapisz wszystkie czynności, które uważasz za przyjemne, a na co dzień wykonujesz je bardzo rzadko lub wcale.
4. Wybierz jedną z propozycji i... zrób to teraz!
5. W najbliższym miesiącu postaraj się zrealizować jak najwięcej z wymienionych czynności.

Jednym ze sposobów na radzenie sobie ze stresem jest zastosowanie technik relaksacyjnych. Są to wszelkie metody, działania ukierunkowane na osiągnięcie stanu odprężenia, przywrócenie spokoju. Zapewniają one organizmowi możliwość wyciszenia, regeneracji. Stanowią one jedną z metod możliwych do wykorzystania niemal zawsze, są dostosowane do potrzeb zarówno dorosłych, jak i dzieci czy młodzieży.

Techniki relaksacyjne warto zastosować jeżeli:

- odczuwasz zmęczenie
- jesteś rozdrażniony, łatwo wyprowadzić Cię z równowagi,
- masz trudności w panowaniu nad emocjami,
- doświadczasz trudności ze snem - nie możesz zasnąć, wybudzasz się, bądź odczuwasz zwiększoną potrzebę snu,
- zauważasz zmniejszony apetyt,
- zmniejszyła się Twoja chęć do działania.



Techniki relaksacyjne mogą przyjmować różną formę - jest to zależne od naszych możliwości oraz potrzeb. Mogą one wiązać się m.in. z wprowadzaniem nowych działań (np. ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, medytacja) bądź opierać się na działaniach wykonywanych przez nas na co dzień (np. słuchanie muzyki, oglądanie filmów działających na nas relaksująco, spacerowanie). Mogą być wykorzystywane przez każdego - zarówno przez dorosłych, jak i dzieci i młodzież.

Za relaksujące czynności uważamy takie, które przynoszą nam lepsze samopoczucie, często wiążą się ze spowolnieniem działań, powtarzalnością czynności, koncentracją na wskazanym aspekcie. Sprawiają one, że czujemy się wypoczęci i zauważamy wzrost energii do działania. Jeżeli nasze czynności „relaksujące” skutkują późniejszym pogorszonym samopoczuciem, poczuciem winy (np. ze względu na realne zaniedbywanie obowiązków, wydanie dużych sum pieniężnych), to warto zastanowić się, czy są one zachowaniami adekwatnymi do naszych potrzeb.

Relaksacja jest narzędziem pozwalającym na wyciszenie i odprężenie, zapewnia organizmowi możliwość regeneracji zarówno po stresujących wydarzeniach, jak i po wyzwaniach dnia codziennego.



Zastanów się:

- Jakie czynności wprowadzają Cię w stan relaksu? Jak często je wykonujesz?
- Czy uważasz, że powinieneś/powinnaś robić to częściej?
- Co możesz zrobić, żeby zapewnić sobie czas na relaks?



Techniki i metody relaksacyjne - dzieci

Dobrze dobrane i sprawnie prowadzone zabawy relaksacyjne mogą być atrakcyjną metodą wspierania procesu wychowawczo-edukacyjnego. Dają szansę jednocześnie zminimalizowania zużycia energii, jak i regeneracji organizmu. Umożliwiają dokładniejsze zapoznanie się z własnym ciałem, naukę kontroli nad nim oraz umiejętność opisanie doświadczanych odczuć. Dzieci praktykując relaksację stają się bardziej świadome siebie, uczą się, że są w stanie kontrolować swój organizm, a co za tym idzie również swoje zachowanie.

Wprowadzając techniki relaksacyjne dla dzieci należy pamiętać o:

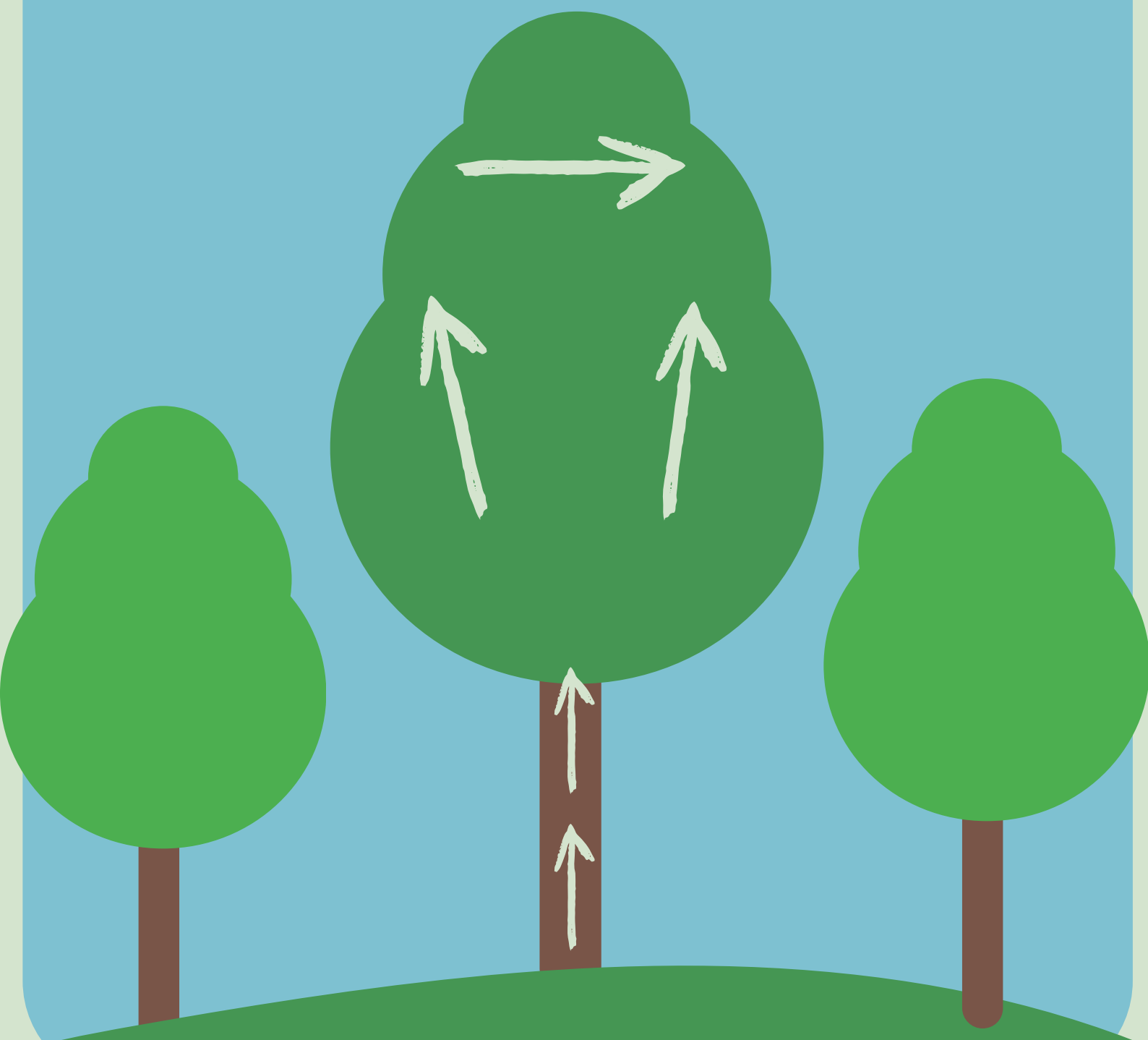
- doborze odpowiedniego słownictwa,
- umiejętności nazywania własnego ciała,
- odpowiednim dobraniu muzyki, oświetlenia, tonie głosu,
- odpowiednim przygotowaniu i zaangażowaniu prowadzącego,
- regularności praktykowania.

Na następnych stronach znajdą Państwo propozycje kart do pracy z dziećmi do 13 roku życia.

Bibliografia:

Cieślińska-Ryczko A, Dobińska G. (2019) Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii. Scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.
Hetmańczyk-Bajer H., Krzywoń D. Wykorzystanie relaksacji i ruchu w pracy z dziećmi.

Skieruj swój wzrok na pień drzewa.
Podążaj za strzałkami robiąc głęboki wdech nosem.
Następnie wypuść powietrze buzią rozdmuchując je to
na prawo to na lewo, jakbyś
chciał/a poruszyć wszystkie liście na koronie drzew



W trudnych chwilach Twoja głowa jest pełna różnych myśli,
które mogą sprawiać, że robi
się bardzo ciężka.

Aby pomóc jej uwolnić się od tego ciężaru, spróbuj
poćwiczyć uważność, naśladowując
ulubione zwierzątka.



Bądź jak obserwująca sowa.
Znajdź wokół siebie 5 rzeczy, które widzisz
i nazwij je. Np. wszystkie zielone rzeczy.

Tak jak uważny królik, wsłuchaj się
w dźwięki dookoła siebie i nazwij 4, które
słyszysz.



Bądź jak ciekawska wiewiórka, która lubi brać do
swoich łapek wszystko co znajdzie. Rozglądnij się,
czy w swoim otoczeniu możesz znaleźć 3 rzeczy,
których można dotknąć ?



Zamknij oczy i niczym słoń wciągnij spokojnie
powietrze do swojego nosa.

Co czujesz? Spróbuj
odgadnąć 2 zapachy dochodzące do Twojego
nosa.



A teraz, zabaw się w żabkę! Poszukaj wokół
siebie 1 rzeczy, którą można położyć na
języku i posmakować. Co to będzie?

Kiedy potrzebujesz szybkiego uspokojenia swoich myśli
zastosuj technikę **pizzowej**
ruletki.

Wydrukuj ten obrazek. Na środku pizzy wbij pinezkę
i przyczep ją do kawałka gumki do
mazania z drugiej strony.

Zakręć pizzą i wykonaj czynność znajdującą się na
kawałku pizzy bezpośrednio na wprost Ciebie.

Weź spokojny, głęboki wdech
nosem . Wstrzymaj powietrze na
3 sekundy. Wypuść
powoli powietrze nosem.
Powtórz, aż poczujesz,
że Twój oddech jest już
spokojny,
a ciało
rozluźnione.

Przywołaj
w pamięci najmiłsze
wydarzenie jakie
pamiętasz. Zastanów się
kto był razem
z Tobą, jak się wtedy
czułeś/aś?

Zatańcz
w rytm
ulubionej
piosenki

Podjedź do
ukochanej
osoby i przytul
ją z łagodnością

Następnie
namaluj to co
słyszysz/aś
Wstuchaj się w dźwięki
w swoim domu.
Połóż się i zaknij oczy.
Ćwicz na podłodze.
Rozłóż koc lub matę do

Weź do ręki rzeź,
która jest najbliższ[
Ciebie. Zastanów się
jaką ma fakturę, jaka
jest w dotyku, jak
jak! jest jej ciężar.
Skup swoje myśli!
tylko na wrażeniach
! obserwowania
z dotykania
phyngach

Ślimak w domku

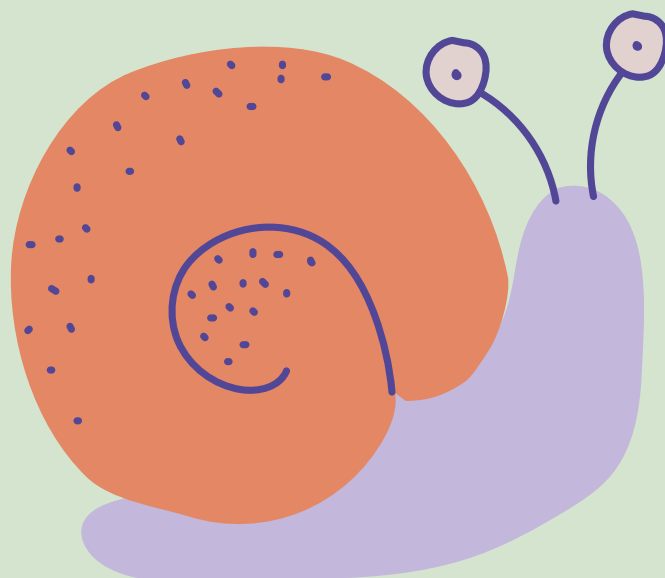
Kiedy małe dziecko przepełnione jest trudnymi emocjami i zaczyna być agresywne wobec siebie bądź innych można opowiedzieć mu historyjkę o rozżłoszczonym ślimaku i zaproponować zabawę.

Pewnego dnia mały ślimak bardzo złościł się na wszystko i na wszystkich. Nie wiedział co się z nim dzieje i nie umiał o tym powiedzieć, więc bił inne ślimaczki.

Wtedy usłyszał głos mądrej sowy, mówiącej, by ślimak wszedł do swojej muszli i liczył swoje oddechy, aż jego złość zrobi się małutka.

W trakcie opowiadania tej historyjki zachęcamy dziecko do przykucnięcia i wsunięcia głowy w ramiona oraz skupienia się na oddechu.

Najlepiej wykonać to ćwiczenie kilka razy z dzieckiem, kiedy jest spokojne, by nauczyć go tej techniki.



Słoik spokojnych myśli*

Aby ukoić malucha można mu zaproponować wykonanie słoika spokojnych myśli.

Do słoika nalewamy wodę, odrobinę mydła w płynie, dodajemy kolorowy brokat w kleju, małe gwiazdki z błyszczącego samoprzylepnego papieru, plastikowe brylanciki itp. Ogranicza nas tylko wyobraźnia. Słoik zakręcamy i zabezpieczamy wieko, tak by nie wylała się jego zawartość.

W chwili, gdy nasze dziecko jest pobudzone, możemy zaproponować mu tę zabawkę. Potrząsamy słoikiem- to metafora tego, co aktualnie czuje dziecko. Następnie proponujemy, by dziecko obserwowało jak drobinki brokatu osiadają na dnie i w ten sposób wyobrażało sobie, że to jego złość, smutek itp. również opadają na dno i uspokajają się.



TUTTI FRUTTI

Zabawa rozluźniająca ciało pełne napięć.

Wyobraź sobie, że jesteś jak suszone mango.

Twardy/a, sztywny/a, pomarszczony/a.

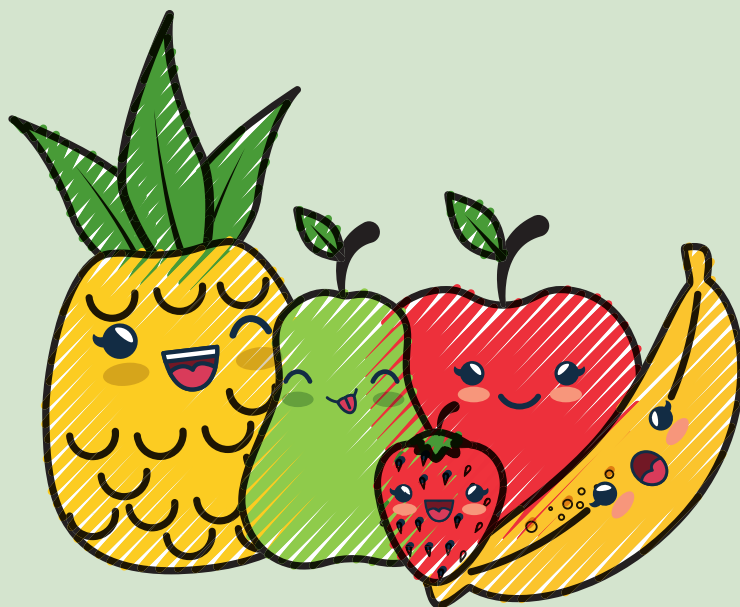
Teraz z całej siły napnij każdy mięsień swego ciała, zaciśnij pięści i zęby.

Policz do pięciu.

A następnie powoli rozluźniaj mięśnie twarzy, szyi, pleców, ramion, rąk, brzucha i nóg. Teraz wyobraź sobie, że jesteś soczystym, miękkim i słodkim mango!

Jeżeli w zabawie bierze udział więcej dzieci, każde z nich może wyobrazić sobie inny owoc.

A na koniec powstaje sałatka owocowa i owoce zamieniają się miejscami. :)



Techniki i metody relaksacyjne - młodzież

W okresie dojrzewania pojawia się wiele emocji, zachowań niepokojących zarówno dla rodziców, jak i samych nastolatków. Techniki relaksacyjne pozwalają na kształtowanie konstruktywnych technik radzenia sobie z napięciem, nadmiarem informacyjnym, pośpiechem, licznymi oczekiwaniami. Pozwalają na dokładniejsze przyjrzenie się doświadczanym emocjom, a co za tym idzie, utrzymanie większej stabilności emocjonalnej. Są dobrym sposobem na radzenie sobie z nadmiernym stresem wiążącym się ze szkołą, funkcjonowaniem w grupie rówieśniczej i nie tylko.



Zastanów się:

- Jakie znasz sposoby na relaks?
- Jakie są sposoby na relaks Twoich kolegów, koleżanek?
- Jak często udaje Ci się wygospodarować czas na wyciszenie?
- Jakie są Twoje ulubione sposoby na relaks?



Bibliografia:

Cieślińska-Ryczko A, Dobińska G. (2019) Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii. Scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą. Łódź: Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego.

Na następnych stronach znajdziesz najpierw kilka słów na temat możliwych i łatwo dostępnych technik relaksacji, aktywności relaksujących a następnie gotowe instrukcje, karty pracy.

Ćwiczenia relaksacyjne

Ćwiczenia relaksacyjne polegają m.in. na podążaniu za sugerowanymi formułami np. poprzez napinanie i rozluźnianie określonych partii ciała. Umożliwiają lepsze zrozumienie samego siebie, uwrażliwiają na napięcie w ciele, pozytywnie wpływają na koncentrację uwagi.

Zarówno teksty relaksacji, jak i gotowe nagrania są ogólnodostępne w internecie - wybrane znajdziesz również na następnych stronach. To, co będzie Ci potrzebne to miejsce, w którym będziesz się czuć komfortowo, przestrzeń do położenia się lub przyjęcia pozycji siedzącej, trochę czasu i otwarty umysł. Powodzenia!

Ćwiczenia oddechowe

Być może zauważyłaś/zauważyłeś kiedyś, że w sytuacjach stresujących Twój oddech staje się szybszy, płytszy. Przywrócenie spokojnego tempa oddychania pozwala na zmniejszenie wpływu trudnej sytuacji na funkcjonowanie organizmu, umożliwia osiągnięcie stanu wyciszenia i spokoju.

Początkowo może być trudno Ci utrzymać uwagę na procesie oddychania. Jeżeli Twoje myśli odpłyną od samego ćwiczenia, postarać się ponownie skupić na liczeniu. Spróbuj powtarzać to ćwiczenie codziennie.

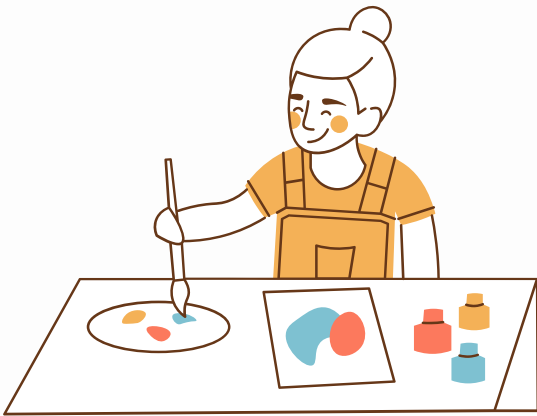
Zaobserwuj - czy czas ćwiczeń wydłuża się? Jak się czujesz? Czy czujesz się mniej zestresowany /zestresowana?



Ćwiczenia ruchowe

Zapewne nie raz słyszałaś/słyszałeś słowa „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Jazda na rowerze, joga, pływanie, jogging - wszystkie pozwalają na zapewnienie okazji do regulacji emocji doświadczanych w trakcie stresujących sytuacji.

Flow



Mihály Csíkszentmihályi wprowadził do użycia termin „flow” określający stan zaangażowania, zupełnej koncentracji na wykonywanej czynności. Możemy go osiągnąć m.in. angażując się w takie aktywności, które wymagają od nas kreatywności, twórczego myślenia.

Mindfulness/uważność

Świadomość chwili obecnej, zwracanie uwagi na własne myśli, uczucia oraz informacje płynące do nas ze środowiska odbierane przez zmysły. Mindfulness przyczynia się do obniżenia poziomu stresu, pozwala na osiągnięcie harmonii ciała i umysłu.

Muzyka, dźwięki

Wiele osób, chcąc się zrelaksować, sięga do muzyki. Nie ma zasady - każdy musi odkryć, co działa na niego najlepiej. Warto jednak zwrócić uwagę na to, czy słuchane piosenki nie działają nadmiernie pobudzająco.

W ostatnim czasie bardzo popularne stało się ASMR - wywoływane przez bodźce słuchowe, wzrokowe głębokie uczucie relaksu.



Uważność na dzień dobry!

Czy masz tak, że pierwszą rzeczą, którą robisz po przebudzeniu jest sięgnięcie po telefon i sprawdzenie, co nowego słychać w świecie mediów społecznościowych? A może warto zacząć dzień od krótkiego treningu uważności? Oczywiście bez wychodzenia z łóżka! Zajmie to nie więcej niż 5 minut, a zapewniam, że nabierzesz energii do rozpoczęcia nowego dnia.

Po przebudzeniu postaraj się wyprostować swoje ciało (nogi prosto, ręce wzdłuż ciała) i wyrównać oddech (głęboki wdech i wydech). Możesz zrobić to z zamkniętymi oczami. Następnie poruszaj stopami w górę i w dół (ok. 10-15 razy).

Potem poczuj swoje dłonie, zaciskaj je w pięści, a potem prostuj (ok. 10-15 razy).

Pamiętaj o regularnym oddechu!

Kolej na trening zmysłów. Możesz mieć nadal zamknięte oczy, bo dzięki temu pozostałe zmysły bardziej się wyostają.

- Wsłuchaj się w otoczenie i wymień w myślach 5 rzeczy, które słyszysz.
- Postaraj się nazwać w myślach 3 zapachy, które czujesz.
- Zastanów się nad 1 smakiem, który czujesz.

Na koniec otwórz oczy i powoli rozpocznij nowy dzień, pełen uważności na to, co tu i teraz.



Autor:

Marta Szymczyk | Nieszablonowa Pedagożka

„#toolbook - ćwiczenia na pogmatwane chwile”

Ćwiczenie oddechowe



Krok 1:

Zamknij oczy i wyobraź sobie czerwony balon, który jest przyłączony do rurki zaczynającej się w Twoim nosie, a kończącej się w brzuchu. Połóż dłoń na brzuchu, na wysokości pępka. Poczuj, jak w trakcie oddychania balon rośnie i maleje w rytmie unoszenia się i opadania Twojego brzucha.

Krok 2:

Trzymaj dłoń na brzuchu, wdychaj powietrze powoli i głęboko przez nos licząc do 3. Wstrzymaj oddech ponownie odliczając do trzech, następnie powoli wypuszczaj powietrze przez usta. Wyobraź sobie ten czerwony balon malejący razem z Twoim wdechem i rosnący razem z Twoim wydechem.

Powoli weź kolejny wdech nosem licząc do trzech.

Zatrzymaj na jeden-dwa-trzy, a następnie wypuszczaj powietrze powoli ustami. Zatrzymaj się na chwilę, a potem ponownie wdech jeden-dwa-trzy. Wstrzymaj na jeden-dwa-trzy i wypuść powietrze na jeden-dwa-trzy.

Uwaga:

Początkowo może być trudno Ci utrzymać uwagę na procesie oddychania. Jeżeli Twoje myśli odpłyną od samego ćwiczenia, postaraj się ponownie skupić na liczeniu. Postaraj się powtarzać to ćwiczenie codziennie.

Zaobserwuj - czy czas ćwiczeń wydłuża się? Jak się czujesz? Czy czujesz się mniej zestresowany/zestresowana?

Bibliografia:

Barkin J.R, McKay M., Tompkins M.A.(2018). The Relaxation and Stress Reduction Workbook for Teens: CBT Skills to Help You Deal with Worry and Anxiety (Instant Help) Canada: Raincoast Books

Świadomy spacer

Wybierz się samodzielnie na spacer do parku, lasu bądź innego spokojnego miejsca. Na tę dłuższą chwilę postaraj się zostawić wszystkie niezakończony sprawy, obowiązki w domu.

Spacerując postaraj się stawiać kolejne kroki z uważnością. Pozostawaj świadoma/świadomy swojego oddechu. Stawiaj kroki jeden w trakcie wdechu, drugi w trakcie wydechu.

Znajdź spokojne miejsce, gdzie będziesz mogła/mógł usiąść. Weź kilka głębokich wdechów. Poczuj, jak Twoje ciało styka się z powierzchnią, na której siedzisz.

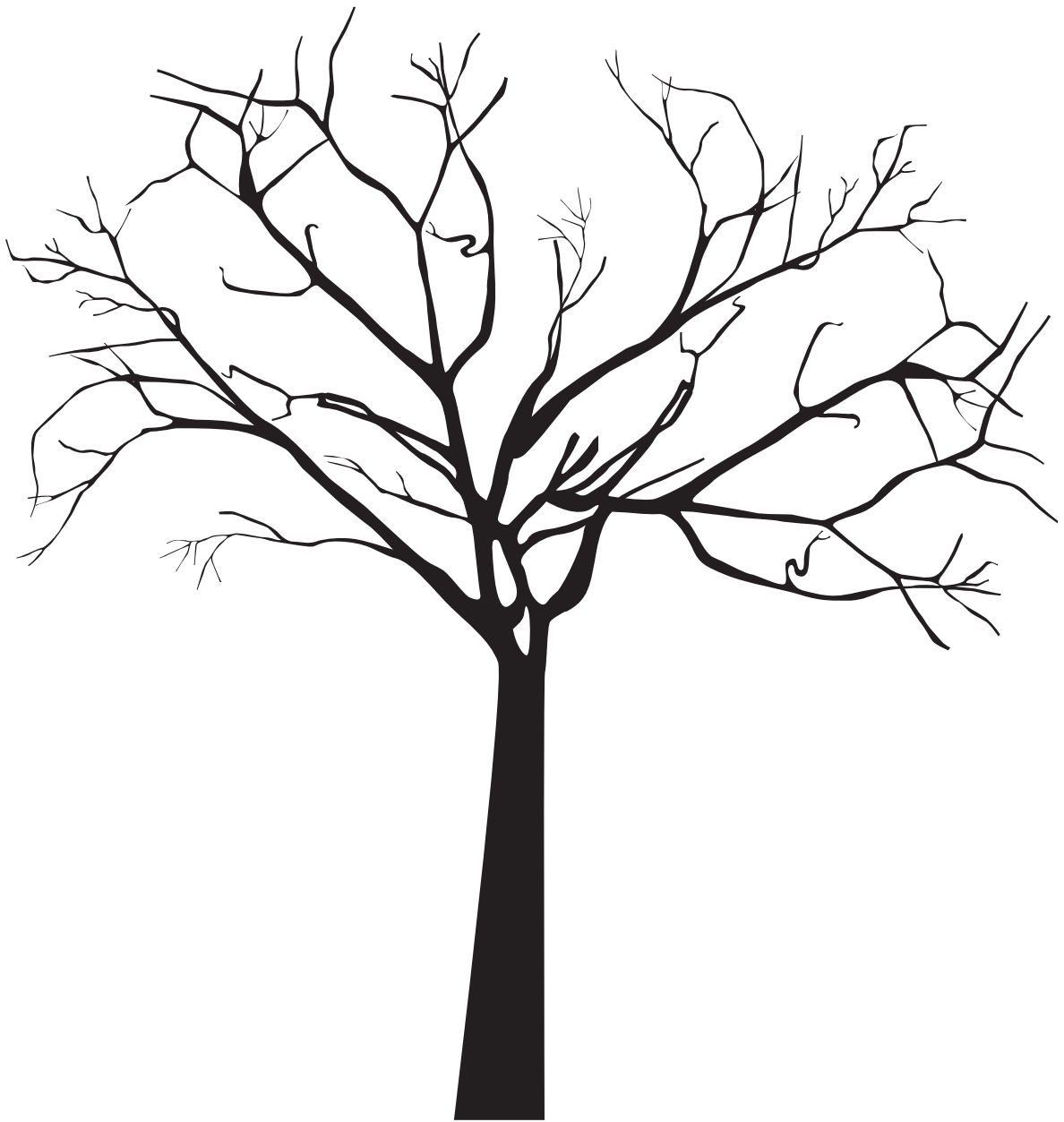
Rozejrzyj się wokół siebie. Nazwij 5 rzeczy które widzisz. Następnie, zamknij oczy i wsłuchaj się w dźwięki przyrody. Nazwij to, co słyszysz.

Zastanów się - czy czujesz powiew wiatru?
Jakie zapachy jesteś w stanie zidentyfikować?
Zastanów się - jak się teraz czujesz?
Jakie emocje Ci towarzyszą?



Rysunek drzewa

Dokończ rysunek drzewa, pokoloruj je. Skup się tylko na tym. Jeżeli zauważysz, że Twoje myśli odpływają, postaraj się skupić ponownie tylko na tej stronie.



Inspiracja:
Jocelyn De Kwant „Creative Flow - Rok uważnego życia”

Challenge !

Każdego dnia tworzymy plany - dotyczące szkoły, nauki, obowiązków domowych. Koncentrujemy się na tym co MUSIMY robić, a często zapominamy o konstruktywnym odpoczynku.

A gdyby tak go sobie zaplanować?

Zastanów się: co mogę zrobić, żeby się zrelaksować?

Zaplanuj najbliższy tydzień i spróbuj przeżyć go angażując się w dbanie o siebie!

Dzień 1

Dzień 2

Dzień 3

Dzień 4

Dzień 5

Dzień 6

Dzień 7

Jak się czujesz?

Czy w ciągu tego tygodnia zauważyłaś/ zauważyłeś zmiany w swoim samopoczuciu?

Techniki i metody relaksacyjne - dorośli

Wstajesz rano, za oknem słońce, myślisz sobie co zrobić z takim pięknym dniem i przypominasz sobie, że żyjemy w czasach pandemii. Ostatnio Twoją jedyną aktywnością jest zebranie się z łóżka, zrobienie sobie kawy i ćwiczenie palców pisząc na klawiaturze podczas zdalnej pracy z salonu własnego mieszkania. Jeżeli masz dzieci, to zapewne rozwijasz ostatnio także swój talent dydaktyczny. I tak codziennie- klasyczny dzień świstaka. Być może to ten moment, żeby ruszyć się z kanapy, ubrać dresy albo legginsy, założyć te adidasy które kupiłeś (no bo przecież tyle razy miałeś zacząć biegać) i ruszyć do lasu.



Aktywność fizyczna

Gdy spojrzysz na aktywność fizyczną (i mówię tutaj o jakiegokolwiek aktywności) uświadomisz sobie, że może wnieść bardzo dużo. Gdy jesteś już zmęczony monotonią życia codziennego, to właśnie zwykła przebieżka może dodać Twojemu organizmowi więcej adrenaliny, dać umysłowi szansę resetu. Ruszając w trasę po paru minutach możesz pomyśleć „Po co mi to? Nie mogę złapać tchu, mięśnie pieką jak diabli i jeszcze ta cholerna kolka!”. Ale z każdą minutą jest coraz lepiej. Każdy pokonany metr, kilometr sprawia że wpadasz w rytm. Skupiasz się na nim, wczuwasz w muzykę płynącą ze słuchawek wprost do Twoich uszu, nie myślisz już o płaczących dzieciach, narzekającej drugiej połówce czy szefie, który wiecznie się czepia. Wzbijasz się na wyżyny satysfakcji bo nagle okazuje się, że jesteś silniejszy niż myślałeś! Po prostu DAJESZ RADE! Poznajesz coraz to większe możliwości swojego organizmu i chcesz jeszcze! Chcesz więcej! Chcesz szybciej! To zmęczenie, ta satysfakcja po pokonanym dystansie, po 'wykręceniu' lepszego czasu, to wszystko uzależnia! Po jakimś czasie nie wyobrażasz sobie już tygodnia bez tych kilku chwil. Masz psa? Świetnie! Biegaj z psem! Z pewnością będzie Ci wdzięczny! :)



Jak intensywnie należy oddawać się aktywności fizycznej żeby zniwelować stres? Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie, gdyż każdy z nas jest inny i reaguje inaczej.

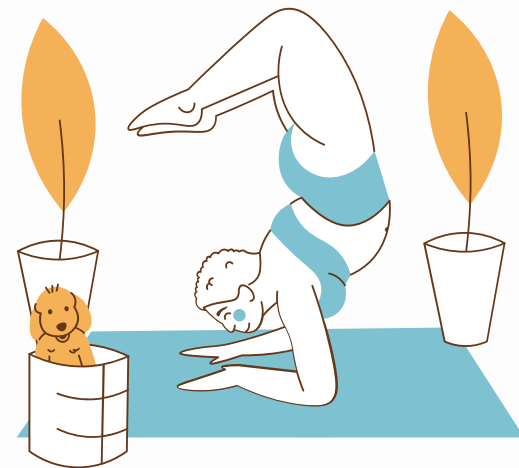
Wg psychiatry Andersa Hansena w pierwszej kolejności należy skupić się na treningu kondycyjnym. Należy się ruszać minimum 20 min dziennie (a najlepiej 30-45).

Źródło: Anders Hansen „W zdrowym ciele zdrowy mózg”

Joga

Jesteś osobą, która niespecjalnie czerpie radość z ganiań po parku czy lesie? A może po prostu przebywasz obecnie na kwarantannie. Myślisz, że pozostaje Ci tylko operowanie pilotem, jedzenie chipsów oglądając tv... nic bardziej mylnego! Idealnym rozwiązaniem może być joga. Kanały na Youtube oferują nam pełny wahlarz różnego typu ćwiczeń.

Każdy znajdzie coś dla siebie! Wystarczy mata albo przynajmniej w miarę miękki dywan (nie polecam jogi na zimnych i śliskich płytkach), trochę miejsca. Twoje początki mogą być trudne. Joga to czysta natura, umiejętność wyłączenia się na otaczający nas świat, na milion bodźców płynących z telewizorów, smartfonów, laptopów i innych urządzeń.



To umiejętność skupienia uwagi, kontroli własnego ciała a dopiero później rozciąganie i siła mięśni. Zaczynając praktyki być może będziesz się przewracać a nieumiejętne przejście w pozycję zwykłej krowiej mordki (swoją drogą urocza nazwa) czy syrenki (a wierzcie mi, że to już jest wyższy level) sprawi, że będziecie chcieli cisnąć waszą matą w najbliższy kąt i zakopać się z powrotem pod koczykiem sącząc drinka. Ale z dnia na dzień będziesz w tym lepszy!

Relaksacja

Ćwiczenia relaksacyjne mają na celu wykształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym i pomagają kontrolować reakcje swojego organizmu. Przykładowe propozycje:

- **Relaksacja progresywna Jacobsona**

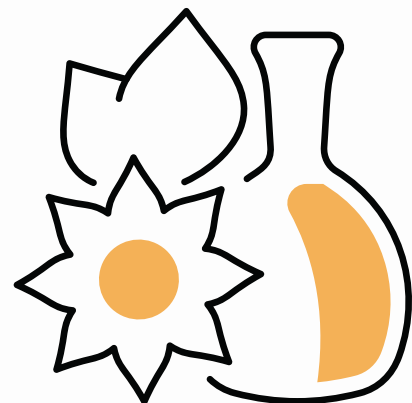
Podkreśla ona zależność między naszym stanem emocjonalnym oraz stanem naszych mięśni. Obserwując siebie lub inne osoby, można zauważyć, że w sytuacjach silnego wzburzenia nasze mięśnie stają się bardziej napięte. Bywa, że nasilają się dolegliwości bólowe - zwłaszcza w okolicach karku, kręgosłupa. Dzięki zyskaniu większej samoświadomości stanu napięcia swoich mięśni można zdecydowanie ograniczyć wszelkie stany bólowe oraz zwiększyć swój życiowy potencjał. Dodatkowo taka relaksacja może poprawić krążenie krwi, witalność i komfort emocjonalny. Czujemy się wtedy lepiej i mamy więcej życiowej energii. Relaksacja według Jacobsona polega na naprzemiennym napinaniu i rozluźnianiu swoich mięśni. Dzięki tym prostym ćwiczeniom zyskujemy coraz większą świadomość własnego ciała. Uczymy się, czym jest stan napięcia, a czym jest stan rozluźnienia. Stopniowo dochodzimy do umiejętności pełnego odczuwania stanu energetycznego naszych mięśni, dzięki czemu uwalniamy ciało i umysł od stresów, stajemy się odprężeni, zrelaksowani.

- **Trening autogenny Schultza**

Łączy on w sobie sugestie i ćwiczenia fizyczne, które mają regulować pracę organizmu. Trening polega na koncentrowaniu się na wybranych obszarach ciała i powtarzaniu w myślach sugestii. Te formuły dotyczą ciężaru i ciepła w poszczególnych częściach ciała. Dzięki regularnym ćwiczeniom można uzyskać efekty odprężenia i zniwelowania stresu. Trening pozwala również na kontrolowanie przez pacjenta rytmu oddechu i bicia serca. Panowanie nad odruchami fizjologicznymi pozwala zmniejszać odczuwalny lęk i napięcie emocjonalne. Ten rodzaj ćwiczeń należy wykonywać 2 razy dziennie po kilka minut. Nauczenie się całego zestawu ćwiczeń trwa ok. 3-4 miesięcy.

Nagrania relaksacyjne, aromaterapia

Aromaterapia jest techniką wykorzystującą zapachy do wpływania na samopoczucie człowieka. Podobnie do zapachów działają dźwięki. Odpowiednio dobrane materiały (np. śpiew ptaków, odgłosy lasu, morza, zapachy kojarzące się z okresem dzieciństwa, wywołujące poczucie bezpieczeństwa, błogości itp.) pozwalają osiągać oczekiwane efekty – przede wszystkim rozluźnienie mięśni, odpoczynek oraz pozytywne odczucia. Są prostą metodą, którą możemy stosować we własnym zakresie, w razie potrzeby (np. przed snem czy stresującym wydarzeniem).



Medytacja

Kolejna z technik relaksu pozwalająca na oczyszczenie umysłu wyzbycie się napięcia emocjonalnego oraz wejście w stan spokoju, odprężenia. Badania pokazują, że regularna praktyka medytacji przyczynia się do obniżenia poziomu odczuwanego stresu, zwiększa umiejętność koncentracji uwagi, rozwija empatię.

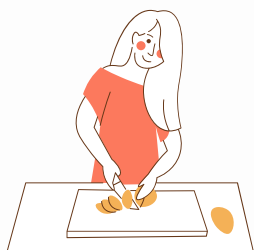
Jeżeli ciekawi Cię to zagadnienie, to więcej o medytacji dowiesz się np. z dostępnego na platformie Netflix „Poradnik Headspace - Medytacja”.



Hobby

Czas pandemii pokazał, jak kreatywni potrafimy być - warto z tego korzystać również w „normalnym” życiu. Lubisz czas spędzony na łonie natury? Może idealnym sposobem na relaks dla Ciebie będzie wędkarstwo. W Małopolsce znajduje się kilka świetnych miejsc, w które mogłabyś/mógłbyś się wybrać: Jezioro Czorsztyńskie, przełom Dunajca. Powrót do czasów dzieciństwa? Z pomocą przyjdą wielkie puzzle, które oderwą Cię od codzienności na długi czas, dostarczą relaksu zapewne w więcej niż jeden dzień. Jeżeli wolisz działanie bardziej kreatywne, wykorzystaj kolorowanki dla dorosłych. Jeżeli lubisz czytać, to sięgnij po historie na dobranoc „Nic się nie dzieje” Nicolai Kathryn (dla biegłych w języku angielskim - dostępne są również nagrania dźwiękowe w formie podcastu).

Niezależnie od tego, jaką czynność wybierzesz - pamiętaj, że ma ona być dla Ciebie przyjemna i relaksująca.



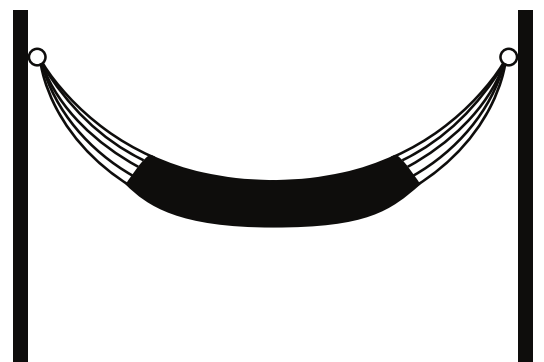
Spotkania z przyjaciółmi, rodziną

Przyjaźń daje nam poczucie bezpieczeństwa. Możemy szczerze z kimś porozmawiać i poradzić się. Przyjaciel, to też dobra osoba do milczenia i robienia głupot. Przyjaciel ma zawsze dla Ciebie czas, nie nudzą go Twoje opowieści, razem się śmiejecie i jesteście z sobą szczerzy (nawet, gdy „boli”). W dobie dzisiejszych czasów oraz możliwości technologicznych, spotkania mogą odbywać się on-line (służą ku temu najróżniejsze komunikatory). Ważne aby mieć poczucie przynależenia, żeby dbać o kontakt z drugim człowiekiem i regularnie spotykać się z ludźmi (choćby tylko on-line). Człowiek jest istotą społeczną, dlatego dla prawidłowego funkcjonowania potrzebuje „stada”, innych osób.

Ćwiczenie

Narysuj na tej stronie labirynt - zacznij od siebie, a skończ na hamaku.
Labirynt przedstawia twoją drogę do uważności i relaksu. Narysuj go tak, aby był trudny do przejścia. Możesz w nim narysować kilka codziennych źródeł stresu.

START



Technika szybkiej relaksacji umysłu

Wybierz kluczowe słowo dla siebie - może być to „spokój”, „równowaga” lub nawet „nic”. To słowo będzie działało w przyszłości jak włącznik odprężenia umysłu.

Położ dłoń na brzuchu - dzięki temu zyskasz pewność, że oddychasz przeponą, a nie klatką piersiową.

Zamknij oczy.

Zrób głęboki wdech nosem i wypowiedz w myślach wybrane słowo.

Zatrzymaj oddech i unieś barki wysoko do uszu.

Powoli wypuść powietrze ustami.

W czasie oddechu pozwól barkom opaść i pozbądź się wszelkiego napięcia.

Wydechając powietrze, powtórz w myślach kluczowe słowo.

Otwórz oczy.



Technika ta jest dobra do wykorzystania w stresujących okolicznościach. Można wykorzystać ją również pozostawiając oczy otwarte.



WIZUALIZACJA „POD OSŁONĄ NIEBA”

Wyobraź sobie, że teraz jesteś gdzieś na łonie natury, w swoim wymarzonym miejscu, w którym czujesz się bezpieczny. Może to być miejsce, w którym kiedyś byłeś lub chciałbyś być. Ważne, aby było to miejsce, w którym odpoczywasz i jesteś sam. Wyobraź sobie, że leżysz na ziemi okryty, okuty w śpiwór. Czujesz ciepło, wiesz, że obok jest dogasające ognisko, czujesz jego zapach. Patrzysz w niebo i widzisz gwiazdę, której blask słabnie... widzisz jak na wschodzie wyłania się gwiazda o wiele silniejsza, o wiele bardziej jaśniejąca. Tą gwiazdą jest słońce. Wiesz, że wstaje nowy dzień. Mrok znika, blask dnia jaśnieje coraz bardziej. Jeszcze świta, jeszcze krople rosy drżą na źdźbłach trawy, a kielichy kwiatów tulą się do ciepłej ziemi., lecz pierwsze padające promienie podnoszą, budzą po kolei wszystkie istoty. Patrzysz w niebo i widzisz, że istnienie tu na ziemi odbija się w niebie, co na dole to i na górze. Widzisz, czujesz jak jasny snop słonecznego światła nasyca Twoje myśli, Twoje ciało energią. Wstajesz, postanawiasz wyruszyć dalej, wiesz jaką drogę masz do przejścia, wiesz jaką pracę musisz wykonać. Ten dzień, jasny oraz szczęśliwy, zapowiada powodzenie. Pomyśl, że działania jakie podejmiesz nasycone światłem, skończą się najbardziej pozytywnym wynikiem. Choć jeszcze nie wiesz dokładnie jak to wpłynie na Twoje życie, czujesz, że jesteś pod opieką nieba. Teraz zaczynasz realizację marzeń, ze spokojem kroczysz coraz dalej, bez granic, bez lęku. Ufasz, że życie to misterium, w którym to, co się odbywa ma sens, dzieje się coś dla Twojego dobra. Teraz policz od 1 do 5, zanim otworzysz oczy powiedz: jestem spokojny i w pełni świadomy i widzę rzeczy takimi jakie są.

WDZIĘCZNOŚĆ

W pośpiechu dnia codziennego często zdarza się, że nasze pozytywne doświadczenia nikną w cieniu tych odbieranych jako negatywne. Zachęcam Cię dzisiaj do krótkiej koncentracji na tym, za co możesz być wdzięczny.

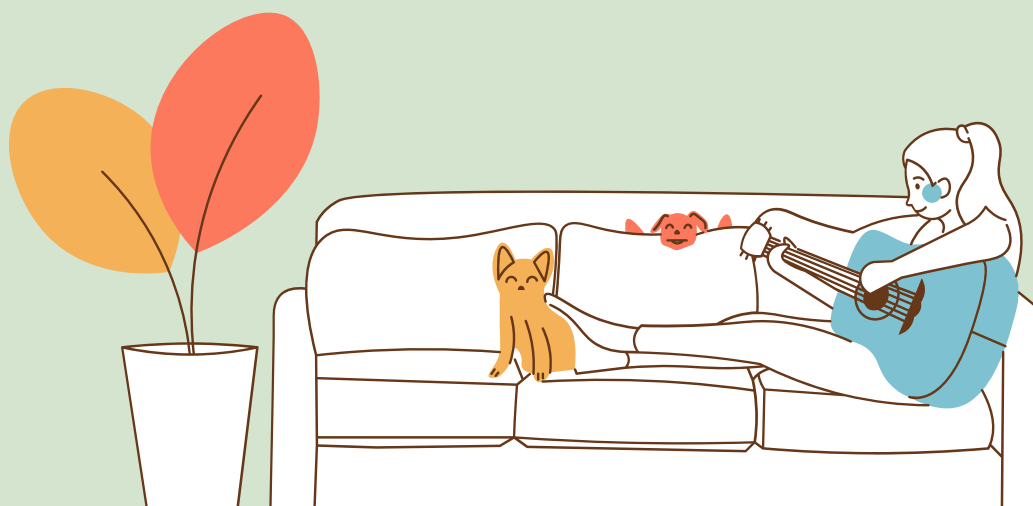
Rozpocznij od rozluźnienia ciała, krótkiego relaksu. Postaraj się uspokoić swój oddech, skoncentrować się na bieżącej chwili.

Kiedy poczujesz się odprężony, przekieruj swoją uwagę na doświadczenia tego, bądź poprzedniego dnia.

Zastanów się: co pozytywnego Cię spotkało?

Przyjrzyj się swoim relacjom z bliskimi - czy jest coś, za co możesz być wdzięczna/wdzięczny?

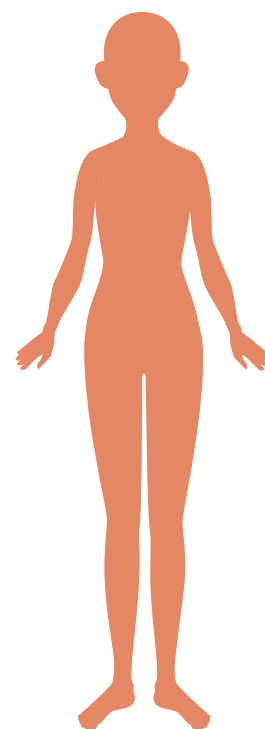
Zastanów się - czy jest coś, co udało Ci się dokonać? Czy może udało Ci się zrobić coś, czego się bardzo obawiałaś/obawiałeś?



Skup się na sobie!

Położ się i dokonaj analizy swojego ciała. Z każdym oddechem koncentruj się na innej jego części, zaczynając od palców u nóg, a kończąc na czubku głowy. Spróbuj przy tym rozluźnić wszystkie mięśnie.

Na rysunku zaznacz obszary, w których trudno Ci było wyzbyć się napięcia.



- Jak często pozwalasz sobie na relaks?
- Co wtedy robisz?
- Czy aby na pewno przynosi Ci to poczucie spokoju, regenerację?
- Jakie zmiany chciałabyś/chciałbyś wprowadzić?
- Czy jest coś, co stoi Ci na przeszkodzie?
- Co możesz zrobić, żeby pokonać te trudności?

Drogi czytelniku!

Pamiętaj o tym, że nadmierny stres, przemęczenie mogą nieść za sobą poważne konsekwencje zdrowotne.

Zadbaj o siebie!

Inspiracja:

Jocelyn De Kwant „Creative Flow - Rok uważnego życia”

Opracował zespół psychologów
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni:

mgr Kinga Pałka - dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej a przede wszystkim psycholog, socjolog, pedagog, trener Biofeedbacku. To miejsce chce poświęcić na podziękowania dla osób, które przygotowały niniejszą publikację, zarówno merytorycznie jak i graficznie.

Serdecznie dziękuję za czas, pracę i zaangażowanie.

mgr Karina Banaszczak - psycholog, logopeda, terapeuta SI. Najlepiej czuję się pracując z dziećmi w wieku 0-6 i ich rodzicami. W kręgu moich zainteresowań są zagadnienia z zakresu procesów integracji sensorycznej, rozwoju psychoruchowego i emocjonalnego małego dziecka, rodzicielstwa bliskości oraz mindfulness.

mgr Emilia Skołyiszewska - psycholog, socjoterapeuta. Poszerzam swoje kompetencje poprzez udział w szkoleniu przygotowującym do zawodu psychoterapeuty. Mam doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą, osobami dorosłymi chorującymi przewlekle. W obszarze moich głównych zainteresowań zawodowych znajdują się wsparcie psychologiczne oraz terapia młodzieży.

mgr Agnieszka Biernat - psycholog, pedagog, terapeuta. Na co dzień pracuję z młodzieżą oraz ich rodzicami/opiekunami. Specjalizuję się w tematyce: samookaleczenia, zagrożenie niedostosowaniem społecznym, depresja młodzieżowa oraz uzależnienia od mediów (internet). Ukończyłam liczne kursy, szkolenia jednak nadal staram się podnosić swoje kwalifikacje zawodowe. Aktualnie kończę kurs psychoterapii dzieci i młodzieży w nurcie poznawczo behawioralnym. Dodatkowo, prowadzę szkolenia oraz warsztaty profilaktyczne dla rodziców i nauczycieli.



POWIAT BOCHEŃSKI
SKARBNICA MOŻLIWOŚCI



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
im. Stefana Szumana w Bochni



Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

ul. gen. H. Dąbrowskiego 1b, 32-
700 Bochnia,
tel. +48 14 612 36 91
e-mail: ppp@powiat.bochnia.pl,
www.ppp.powiatbochenski.eu

Godziny pracy:

Poniedziałek: 8:00-18:00
Wtorek: 8:00-18:00
Środa: 8:00 - 18:00
Czwartek: 8:00-16:00
Piątek: 8:00-17:00

Poradnia oferuje pomoc dla dzieci w wieku 0-6 lat, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodziców i nauczycieli.

Aby skorzystać z usług Poradni nie trzeba mieć skierowania. Wystarczy wypełnić wniosek, dostępny w sekretariacie Poradni, na stronie internetowej lub w szkole/przedszkolu. Nasze usługi są **BEZPŁATNE**.

Nasze działania obejmują:

- badania psychologiczne, pedagogiczne i logopedyczne dzieci oraz młodzieży zakończone wydaniem stosownej opinii lub orzeczenia,
- porady wychowawcze dla rodziców, wsparcie w przezwyciężaniu trudności rodzicielskich,
- wskazówki dla rodziców dotyczące metod pracy z dzieckiem mającym trudności w opanowaniu umiejętności pisania i czytania,
- sieć współpracy i samokształcenia oraz grupy wsparcia dla pedagogów, rodziców służące wymianie doświadczeń i spostrzeżeń pomiędzy uczestnikami (stosownie do zapotrzebowań środowiskowych),
- terapię pedagogiczną dla dzieci z problemami w pisaniu i czytaniu,
- terapię psychologiczną i logopedyczną,
- terapię EEG Biofeedback
- warsztaty dla dzieci i młodzieży na terenie szkół.

