

# SPECJALIŚCI SZKOLNI PODPOWIADAJĄ



PORADY



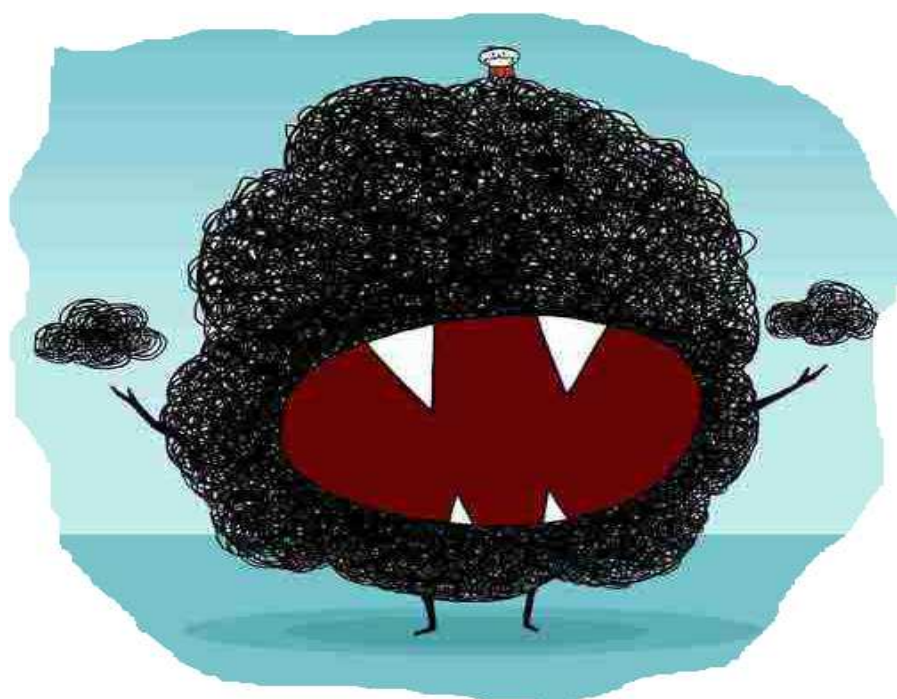
POMYSŁY



TECHNIKI RELAKSACYJNE

## JAK OSWOIĆ STRESOPOTWORA?

CZYLI JAK RADZIĆ SOBIE ZE STRESEM I LĘKIEM



Sytuacje stresowe wywołują szereg reakcji psychologicznych, fizjologicznych i biochemicznych. Budzą negatywne emocje. To wszystko może powodować trudności w wykonywaniu zadań, które stawia przed nami życie...

Jak rozpoznać sytuacje stresowe? Czy ze stresem można się oswoić? Jakie są reakcje naszego organizmu na stres i jak sobie z nim radzić?

**Postaramy się odpowiedzieć na te i inne pytania. 😊**  
Zostań z nami – czytaj dalej!



Stres sam w sobie nie jest szkodliwy. Zawsze będziemy na niego narażeni, ponieważ życie z natury jest zaskakujące i nieprzewidywalne. Szkodzi nam zatem nie sam stres, ale brak umiejętności radzenia sobie z nim.



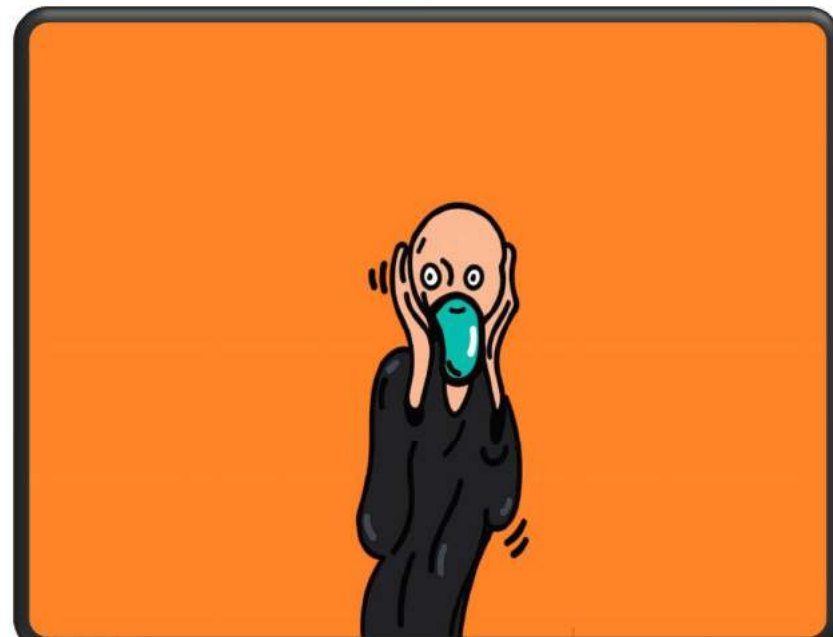
Stres jest nam czasami potrzebny. Sprawia, że człowiek rozwija się, uczy i przystosowuje do nowych okoliczności. A dzięki temu wiemy, jak wiele potrafimy osiągnąć. Jeśli nowe sytuacje traktujemy jako wyzwania, towarzyszy nam dobry stres. Taki, który pomaga pokonywać codzienne trudności i osiągać cele, które sobie wyznaczaliśmy.



Wiedza o sobie – na przykład wiedza o swoim stylu reagowania na stres – pomaga w radzeniu sobie ze stresem.

Potrzebne jest zrozumienie, co nas osobiście stresuje i jak na to reagujemy.

## - JAK OSWOIĆ STRESOPOTWORA? -



# CO NAS STRESUJE

## KORONAPOTWÓR

U dzieci stres bardzo często daje znać o sobie pod postacią różnych objawów fizycznych, sugerujących chorobę. Dzieje się tak dlatego, że dzieciaki mają stosunkowo słabo rozwinięte umiejętności komunikacyjne, a i wszystko postrzegają z poziomu odkrywcy. One dopiero zaczynają kolekcjonować doświadczenia – dlatego też przeżywają stres zupełnie inaczej niż dorośli.

W ostatnim czasie wszyscy jesteśmy narażeni na nieustający stres związany z chorobami – już nie tylko tymi „znanymi”, sezonowymi – ale przede wszystkim nowością – koronawirusem.

***Dzieci, które są przecież uczestnikami obecnej sytuacji też ją - po swojemu - przeżywają. Co robić, aby nie udzielał im się strach czy przerażenie, które być może odczuwamy w obcowaniu z epidemią?***

Najlepszym sposobem na to, by zapanować nad nerwową atmosferą i przejąć kontrolę nad emocjami, jest nazwanie tego, co się dzieje. A więc powiedzenie: „*To nowa sytuacja, pewne rzeczy muszą się teraz zmienić, ale wiemy co robić*”. Gdy dziecko dostanie taki komunikat, będzie spokojniejsze. Ważne, by dać mu sygnał, że do tych zmian dostosujemy się chętnie, bo to ma dać bezpieczeństwo. Wtedy nie zostanie to potraktowane jak kara i coś niepokojącego, lecz wręcz odwrotnie: dziecko zrozumie, że fakt, iż nie idzie do szkoły czy do przedszkola, wynika z przemyślanych decyzji, które nam służą. Jeśli uda się przeprowadzić taką rozmowę w sposób, który sam w sobie niesie ładunek spokoju i wsparcia, pokażemy mu, że wiemy, co mamy robić, mamy sytuację pod kontrolą, będzie czuło, że może nam zaufać i to je uspokoi.

Dzieci na pewno na tę sytuację reagują ciekawością, ale i niepokojem. Pamiętajmy, że one przywiązane są do codziennych rytuałów i **stałe punkty dnia dają im poczucie bezpieczeństwa**. Dlatego tym ważniejsze jest, aby wytłumaczyć, dlaczego z dnia na dzień to się zmieniło.

Dlaczego nie wstajemy jak zwykle? Dlaczego nie idziemy do przedszkola? Po to, żeby zostać w domu. A dlaczego mamy zostać w domu? Po to, żeby chronić zdrowie i zminimalizować ryzyko, że zachorujemy.

Ważne, aby dziecko widziało, że mamy na ten czas pomysł: na przykład dobry plan. Dobrze jest ustalić konkrety: godzinę pobudki, wspólne śniadanie, czas na naukę i zabawę. W ten sposób dziecko dostaje komunikat, że my tym czasem zarządzamy, że on będzie miał swój rytm, swoje punkty, zaplanowane aktywności. Nie egzystujmy w poczuciu niepewności – i co ja mam teraz robić? Pokażmy mu, że wiemy to, możemy nawet usiąść z kalendarzem i sobie to rozpisać.

Warto zwrócić uwagę, że wszystko co mówimy dzieciom i co je uspokaja – wpływa też kojąco na nas. **Tak więc jeżeli uspokajamy dzieci, to wspieramy również samych siebie.**

## - JAK OSWOIĆ STRESOPOTWORA? -

# SMUTEK, IZOLACJA...

## ...TAKA SYTUACJA

Człowiek jest zwierzęciem stadnym i warunki długotrwałej izolacji na pewno nie są dla niego komfortowe.

Możemy jednak kwarantannę potraktować jako okazję do zrobienia rzeczy, na które nie mieliśmy czasu wcześniej.

### Wypróbuj!

Aktualną sytuację możesz wykorzystać do rozmowy o tym, co się dzieje, co jest dla Was trudne, jak sobie z tym radzicie i wiele, wiele innych.

Na następnej stronie znajdziecie pierwszą propozycję: narzędzie opracowane przez naszego szkolnego psychologa, które pozwoli dostrzec pozytywne aspekty obecnej sytuacji.

Karty z przykładowymi pytaniami (dodajcie również swoje!) można rozłożyć na stole tekstem do dołu i losować. Na kartkach znajdują się pytania – np. o obecną sytuację czy o uczucia i emocje jej towarzyszące. Warto zaopatrzyć się w dodatkową kartkę na rysunki.

pamiętaj, że izolacja jest po to, by zapobiec rozprzestrzenieniu się wirusa

sprawdź, jak się czują Twoi bliscy, wpięramy się nawzajem

zajmij czymś głowę, np. poświęć się swojemu hobby

stosuj techniki relaksacyjne

zaakceptuj pojawiające się emocje

pozostawaj poinformowany, a nie przytłoczony informacjami



Damy mu radę!

pytaj i sprawdzaj źródła informacji przekazywanych przez innych

skup się na tym, nad czym masz kontrolę: odpowiednia higiena, dbanie o siebie, stosowanie się do zaleceń rządu

## DBAJ O SIEBIE I BLISKICH!

Obecny czas to również okres grypy czy przeziębienia. Niezależnie jednak od obecnie „hulających” wirusów – każda choroba wzbudza w nas lęk i niepokój.

Warto przypomnieć najważniejsze zasady dbania o zdrowie: częste i dokładne mycie rąk, unikanie dużych skupisk ludzi, używanie jednorazowych chusteczek higienicznych, kichanie i kaszlenie w rękaw lub łokieć...

**Ale trzeba pamiętać również o zdrowiu psychicznym!**

- Zająć myśli czymś przyjemnym – na przykład swoim hobby, lub znaleźć sobie nowe;
- Stosować techniki relaksacyjne – o tym przeczytasz w dalszej części;
- Korzystać tylko ze sprawdzonych źródeł informacji.

Ważna jest higiena życia. Zdrowy i zadbany człowiek z pewnością lepiej poradzi sobie ze stresem. Zadbaj o regularne, pełnowartościowe posiłki i zdrowe przekąski. Nie mniej cenny jest regenerujący sen. Postaw też na zabawy, które relaksują – nie ma to jak rodzinne wieczory przy grach planszowych, ale i aktywność fizyczną. Te wszystkie sposoby nie tylko pozwalają pozbyć się napięcia, ale i budują niezwykle więzy pomiędzy rodzicami i dziećmi.

Oglądajcie bajki z terapeutycznym przesłaniem, czytajcie takowe książki, a i sami snujcie historie (może napiszecie i zilustrujecie swoją książkę?), w których bohaterowie przeżywają stresi, niepokoje i lęki.

### Wypróbuj!

Plan samoopieki, który znajdziesz na ostatniej stronie.

- JAK OSWOIĆ STRESOPOTWORA? -

**Czego mógłbyś nauczyć kogoś w tej sytuacji ?**

**Czy w ostatnich dniach zrobiłeś coś, co sprawiło komuś radość?**

**Co dobrego powiedziałeś ostatnio komuś bliskiemu?**

**Czego potrzebujesz więcej i jak możesz o to zadbać ?**

**Co dobrego mógłbyś powiedzieć o tej sytuacji ?**

[www.smallsteps.pl](http://www.smallsteps.pl)

**Co Cię zaskoczyło ?**

[www.smallsteps.pl](http://www.smallsteps.pl)

**Jakich umiejętności można się nauczyć będąc w takiej sytuacji ?**

**Jak teraz wygląda Twój dzień ?**

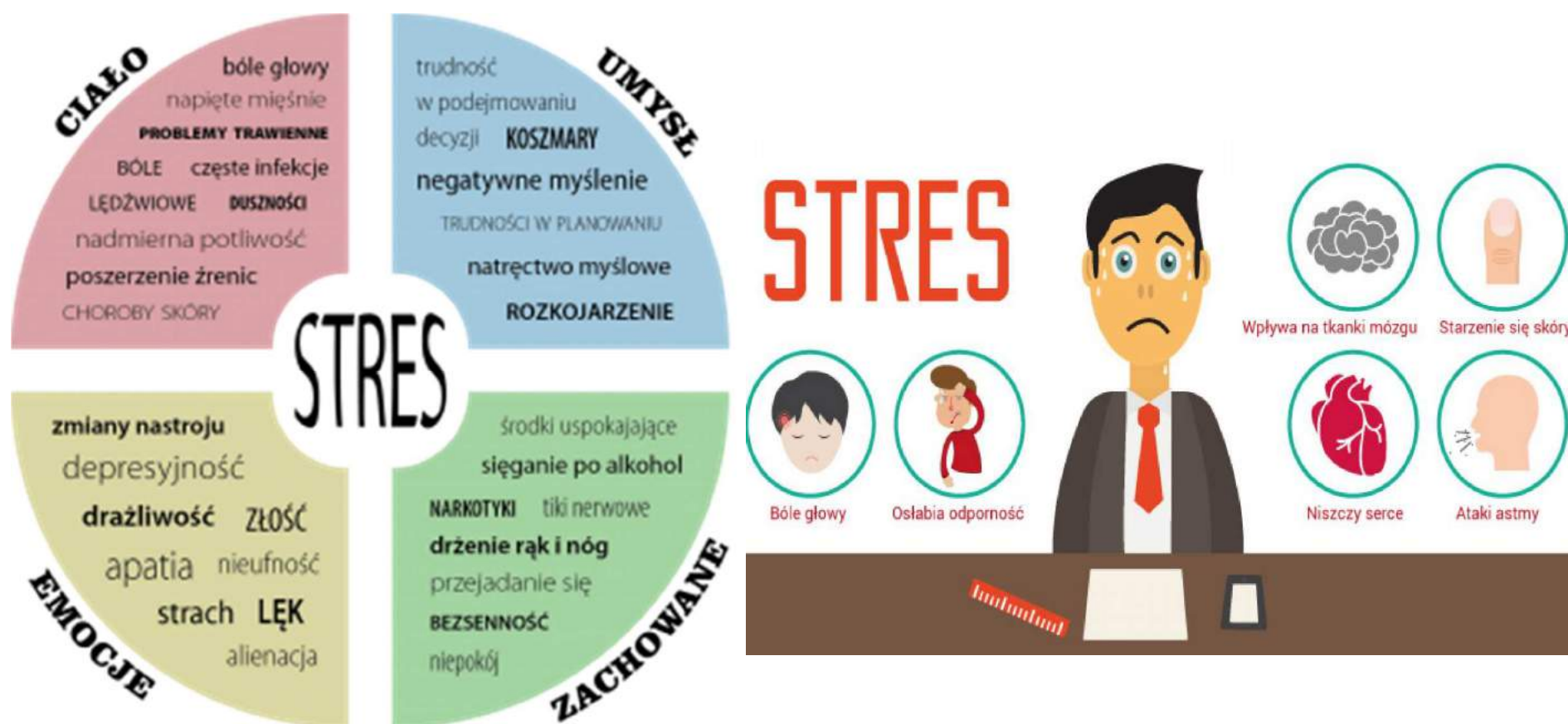
**Jak możesz zadbać o kontakty z osobami, za którymi tęsknisz ?**

[www.smallsteps.pl](http://www.smallsteps.pl)

**Czy jest coś lub ktoś, za kim tęsknisz będąc w domu ?**

[www.smallsteps.pl](http://www.smallsteps.pl)

## - JAK OSWOIĆ STRESOPOTWORA? -



## Co się z nami dzieje, gdy się stresujemy?

Każdy z nas reaguje na stres inaczej. Jedni mają kłopoty żołądkowe, inni przyspieszone bicie serca, cierpią na bezsenność, pogorszenie pamięci. Zwiastunami stresu mogą być brak apetytu albo napady głodu, rozdrażnienie lub ospałość. Jest nam na przemian gorąco lub zimno, pogarsza się nastrój, możemy mieć lęki.

Takich sygnałów nie wolno bagatelizować. Tym bardziej że na tym etapie możemy jeszcze pomóc sobie sami. Nie czekajmy, aż stres zrobi w organizmie prawdziwe spustoszenie. Naukowcy przestrzegają, że za długotrwały stres wcześniej czy później przyjdzie nam zapłacić. A jego skutki mogą pojawić się nawet po kilku latach.

Nie wolno dopuszczać do tego, żeby stres się kumulował. Wygadanie się przed przyjaciółką, a nawet wyłkanie, przynoszą odprężenie. Po ciężkim dniu można wziąć gorącą kąpiel z ulubionym olejkiem (np. lawendowym, rozmarynowym czy z melisy - te mają właściwości rozluźniające), albo pójść na masaż. Takie zabiegi rozluźniają mięśnie, poprawiają krążenie krwi i pozwalają pozbyć się nadmiaru hormonów stresowych – kortyzolu i adrenaliny.

Jednych relaksuje książka, innych muzyka czy fitness. Ważne, żeby rozwijać swoje hobby, robić to, co sprawia nam przyjemność. Dobre efekty przynoszą też specjalne techniki relaksacyjne.

### Wypróbuj!

*Proste ćwiczenia relaksujące:*

*Usiądź wygodnie albo się połóż, ręce załóż za głowę. Następnie:*

*- Ściągnij łokcie, nogi wyprostuj aż po końce palców, naprężając mięśnie;*

*- Napnij brzuch, wstrzymaj oddech i policz do siedmiu;*

*- Powoli wypuść powietrze, rozluźniając wszystkie mięśnie;*

*- Wczuj się w to błogie odprężenie – czerp przyjemność z tego, że ciało nabiera bezwładności;*

*- Wyciągnij się jak kot po drzemce i przeciągle ziewnij;*

*- Postuchaj muzyki relaksacyjnej.*



# MUZYKOTERAPIA DLA KAŻDEGO



Muzyka i muzykowanie istnieje od zawsze, w każdej epoce i każdej kulturze. Ludzie już dawno zauważyli leczniczy wpływ muzyki na człowieka i nadawali temu różny kształt. Muzykoterapia w pierwotnej formie była „magią”, dziś opiera się na założeniach naukowych. Muzyka przez wieki przeszła przez ogromną ewolucję, wciąż jeszcze zaskakuje i pokazuje nowe oblicza. W ciągu ostatnich lat muzyka bardzo umocniła swoją pozycję w szeroko rozumianej terapii; muzykoterapia stała się więc często stosowaną metodą pomocy i leczenia. Muzyka jest obecna wszędzie, a poprzez bogactwo dziedzin, które łączą się z muzykoterapią można śmiało stwierdzić, że dotyczy ona każdego człowieka. Każdy z nas posiada przecież osobiste doświadczenia pozytywnego czy negatywnego wpływu muzyki. Stale poszerzają się obszary stosowania muzykoterapii w wielu dziedzinach, szybko zyskała ona uznanie na całym świecie. Muzyka stosowana jest w terapii różnego rodzaju zaburzeń czy dysfunkcji - w psychiatrii, rehabilitacji niepełnosprawnych umysłowo, wzrokowo, ruchowo, słuchowo i autystycznych.

### Korzyści płynące ze słuchania muzyki:

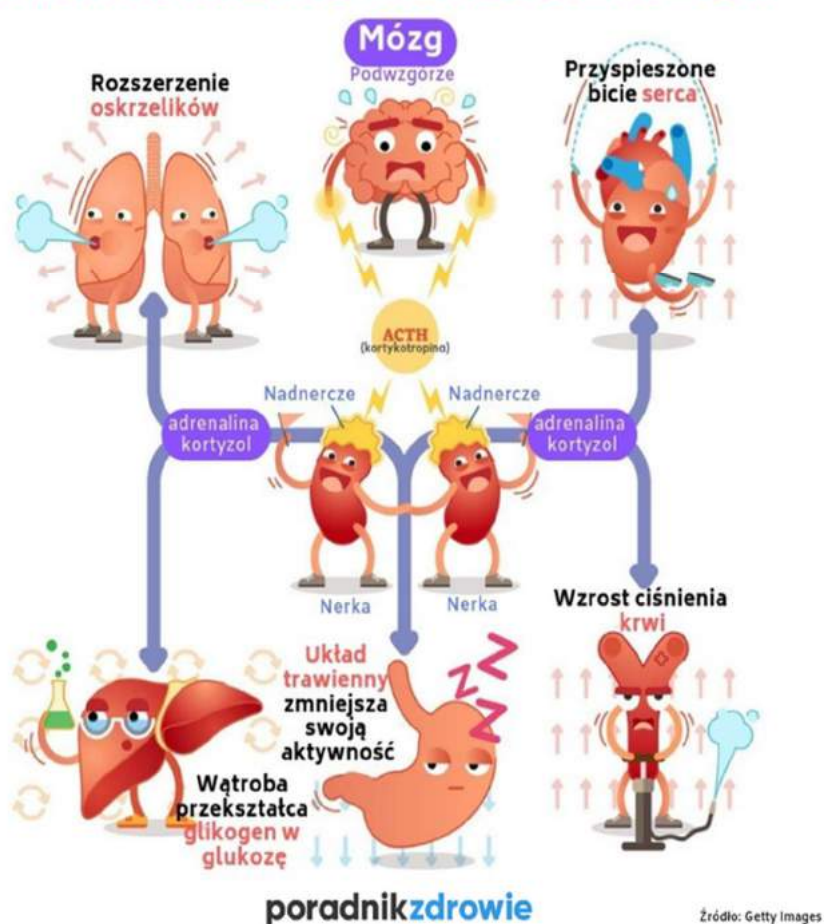
- poprawienie nastroju,
- uspokojenie, rozluźnienie,
- wyciszenie,
- aktywizacja i rozładowanie emocji,
- poprawa snu... *i wiele, wiele więcej!*

### Czego słuchać?

Przed wszystkim muzyki spokojnej, najlepiej bez słów (umysł będzie mógł się zrelaksować, a nie skupiać na śpiewanym tekście): znakomicie sprawdzi się tutaj muzyka instrumentalna takich kompozytorów, jak F. Chopin, F. Mendelssohn-Bartholdy, C. Debussy; muzyka filmowa, np. Hansa Zimmer czy Yiruma; muzyka popularna, np. Marconi Union „Weightless”, Ed Sheeran „Thinking out loud”, Birdy „Skinny love”, Labrinth „Beneath Your Beautiful”.

**Muzyka towarzyszy nam każdego dnia, w każdym okresie naszego życia. Jest równie ważna dla zdrowych ludzi jak i dla chorych. Muzykę tworzyć może każdy, można się przez nią porozumiewać- jest to niewątpliwie fenomen!**

## JAK NASZ ORGANIZM REAGUJE NA STRES?



## Jak działa muzyka?



- JAK OSWOIĆ STRESOPOTWORA? -

*Wypróbuj!*  
H. Z. B. O. P. I. I. I.

**STRES – JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ?**

- koloruj lub rysuj
- myśl o miłych rzeczach
- weź głęboki oddech
- porozmawiaj z kimś
- zrób listę plusów i minusów
- zrób sobie przerwę
- poczytaj książkę
- pogłaszcz zwierzątko
- obejrzyj zdjęcia
- mów do siebie pozytywnie
- idź na spacer lub poćwicz w domu
- zapisz myśli w pamiętniku

tłumaczenie: Sylwia Ciężka

Pathway 2 SUCCESS

Clipart by Kate Hadfield

*Szybkie sposoby na stres*



**NUCENIE** – zacznij cicho nucić sobie piosenkę, którą bardzo lubisz, skoncentruj się na jej słowach i rytmie

**WZRUSZANIE RAMIONAMI** – to ćwiczenie pozwala rozluźnić napięte mięśnie karku, barków i ramion

**MYŚLENIE O MIŁYM WIDOKU** – możesz na chwilę zamknąć oczy i przypomnieć sobie widok, który budzi w Tobie miłe skojarzenia



**UŚMIECH** – nawet kiedy wcale nie jest nam do śmiechu, możemy uśmiechać się – mózg sugeruje się reakcją mimiczną i dzięki temu zaczyna działać tak, jakby miało się faktyczny powód do radości

**ABCDEF**

**CICHE RECYTOWANIE ALFABETU** – recytowanie w myślach ciągu, który jest nam dobrze znany, pozwala się uspokoić – można również wymieniać dni tygodnia, miesiące, itd.

**ODDECH** – głębokie, regularne oddychanie jest zawsze skuteczne w chwilach

PODZAS, GDY SPECJALIŚCI WALCZĄ Z KORONAWIRUSEM, TY ZAWALCZ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE I STWÓRZ

**PLAN SAMOOPIEKI**

W OSTATNICH DNIACH TWOJE ŻYCIE SIĘ ZMieniŁO: PRZESTAŁEŚ/AŚ CHODZIĆ DO SZKOŁY, NIE WIDUJESZ SIĘ ZE ZNAJOMYMI, MUSIAŁEŚ/AŚ ZREZYGNOWAĆ Z WIELU RZECZY, KTÓRE LUBISZ. TO WSZYSTKO MOŻE WYWOŁYWAĆ STRES I NAPIĘCIE, A TE Z KOLEI EMOCJE JAK LĘK CZY SMUTEK. ZASTANÓW SIĘ I ZAPISZ JAK W TYM TRUDNYM OKRESIE MOŻESZ PRZEBYWAJĄC W DOMU ZADBAĆ O POSZCZEGÓLNE SFERY TWOJEGO ŻYCIA.



HOBBY



RELACJE RODZINNE



RELACJE ZE ZNAJOMYMI



RELAKS



ZDROWIE FIZYCZNE



ROZRYWKA



UMYSŁ

Co robisz?



Bawię się moim gadżetem.



Co to za gadżet?



Niebo.



Ma jakieś wbudowane opcje?



Tak, mnóstwo: słońce, księżyc, chmury, ptaki...



Musisz je często ładować?



Nigdy. To ono ładuje mnie.



Leung