

Ćwiczenia pozwalające zapanować nad stresem 😊

1. Jak radzę sobie ze stresem ?

- Uzupełnij tabelkę wpisując sytuacje wywołujące u Ciebie stres i sposoby jak sobie w nich dotychczas radziłeś.

	Sytuacja wywołująca u mnie stres	Sposób radzenia sobie z nią
1		
2		
3		
4		

- Zastanów się (sam, z rodzicami, z rodzeństwem) czy te sposoby są odpowiednie.
- Wytypuj propozycje, które wiążą się z zachowaniami agresywnymi czy nieakceptowanymi społecznie i zastanów się dlaczego nie są dobre. Pomyśl jak można je zmienić albo zastąpić innymi.
- Znajdź pozytywne sposoby radzenia sobie, które zostały wpisane do tabelki.

Zadanie:

Wypróbuj przynajmniej jeden pozytywny sposób radzenia sobie ze stresem.

2. Sport i prawidłowe odżywianie jako ważne elementy walki ze stresem.

Kondycja fizyczną i prawidłowe odżywianie to czynniki, które bardzo wyraźnie wpływają na nasze samopoczucie i pomagają kontrolować reakcje na stres.

- Opracuj i wypisz jak najwięcej sposobów dbania o kondycję fizyczną i prawidłową dietę (burza mózgów)



3. Wizualizacja WYSPA

Możesz sam czytać opis lub poprosić kogoś. Postaraj się wczuć i wyobrazić sobie WYSPE ☺



*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 bosą 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 w tył, w przód i w tył, przypytyw – odpływ, przypytyw – 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 gęszcz 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 gęszcz.
Zapachy – słodkie, tajemnicze.
Ciepło, światło, jasne południe.
Jesteś zupełnie spokojny, rozluźniony, zrelaksowany.
Czujesz ciepło, jest ci dobrze, jesteś spokojny i rozluźniony.
Teraz wracasz do swojego pokoju. Zwijasz dłoń w pięści, napinasz ramiona, przeciągasz się i wyciągasz, ziewasz i otwierasz oczy.*

4. Moje zaklęte miejsce ☺

Spróbuj przywołać z pamięci miejsce, w którym czułaś/czuteś się wyjątkowo przyjemnie i bezpiecznie. Robiłaś/robiłaś to, na co miałaś ochotę, nie martwiłaś/martwiłaś się o nic, było bardzo przyjemnie. Spróbuj przyjrzeć się każdemu szczegółowi, gdzie to miało miejsce, kto był obok Ciebie, co wtedy robiłaś/robiłaś. 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.



5. Doskonalenie pracy z oddechem



- Dmuchiwanie ciągłym strumieniem na różne lekkie przedmioty i wprawianie ich w ruch np.: wiatraczek, piłeczka pingpongowa, watka, piórko

- Ćwiczenie siły i długości wydechu: gaszenie świecy z bliska i z większej odległości, lekkie dmuchiwanie powodujące drganie płomienia świecy

- Wymawianie: samogłosek na długim wydechu (aaaa..., ooo..., iii....., uuu,... yyy..., eee...), ciągu samogłoskowego na jednym wydechu (aeiouy), sylab na długim wydechu (mamamama..., babababa..., tatatata..itd.)

- zamykamy oczy

- bardzo powoli robimy wdych (10s) i wydech (10s)- powtarzamy tak 6 razy

- pocujemy, dokąd udaje się powietrze

- zarejestrujemy wszystkie otaczające nas odgłosy

- ponownie oddychamy 6 razy

- otwieramy oczy. Rozmawiamy o tym, co słyszeliśmy, jak wędrował oddech i jak się czujemy

6. Stos patyków

Do ćwiczenia możemy wykorzystać zapalki, pateczki z szaszłyków, wykałaczki, gałązki, itp. Stawiamy małe pudełeczko (oczywiście adekwatne do rozmiarów patyczków) i naszym wspólnym zadaniem jest próba ułożenia stosu na pudełeczku, tak aby nie rozpadła się całość. Każdy ma pulę swoich patyczków i za każdym razem dokłada tylko jeden. Jeżeli stos rozpadnie się przy ruchu jednej osoby, wszystkie patyczki przechodzą na jej własność. Wygrywa ten, który jako pierwszy pozbędzie się wszystkich patyczków.

Wersja alternatywna – podobna do gry w bierki (ze stosu wyciągamy po jednym patyczku).

