



Jak
poradzić
sobie z
lękiem,
strachem i
stresem w
obecnej
sytuacji?

Strach jest czymś naturalnym. Warto jednak pamiętać, że przez nasze zachowanie lub sposób myślenia możemy niepotrzebnie nakręcać swój stres. Jesteśmy w stanie nad tym zapanować! Wystarczy, że:

- ▶ Podejdziemy zadaniowo do problemu a da nam to poczucie kontroli
- ▶ Będziemy myśleć tylko o tym, na co mamy wpływ
- ▶ Po co myśleć o tym, co jeszcze się nie wydarzyło? Nie zamartwiajmy się na zapas!
- ▶ Strony z informacjami i wiadomościami oglądajmy/czytajmy max 2 razy dziennie
- ▶ Sprawdzajmy tylko wiarygodne źródła; nie wyszukujmy tych, które mają zabarwienie emocjonalne
- ▶ Nie angażujmy się w rozmowy, które nakręcają nasz niepokój

- ▶ Wyszukujemy pozytywnej informacji i wiadomości
- ▶ Oddychajmy spokojnie → patrz relaksacja niżej 😊
- ▶ Pamiętajmy, że nasze myśli wpływają na to jak się czujemy, zwracajmy uwagę w którą stronę płyną!
- ▶ Mamy sporo czasu w domu, więc wykorzystajmy go z pożytkiem dla nas i naszej rodziny (rozmawiajmy, grajmy w gry planszowe, czytajmy książki, oglądajmy komedie, ćwiczmy)
- ▶ Śmiejęmy się! Wygłupiajmy się! To wyzwala endorfiny - hormony szczęścia 😊
- ▶ Przede wszystkim! Rozmawiajmy z bliskimi! Dzwońmy do siebie

RELAKSACJA

Do zajęć potrzebne nam będzie:
miejsce, w którym można się
wygodnie położyć, urządzenie do
odtworzenia muzyki z youtube 'a.

Instrukcja: Część pierwsza - przed włączeniem muzyki czytamy poniższy tekst. W części drugiej całe swoje myśli skupiamy na danej części ciała tak, aby ją rozluźnić i zrelaksować. Część 3 , to nasze przemyślenia

Link do muzyki:

<https://www.youtube.com/watch?v=xARTyiOtS5E>

(znajdziecie go również w komentarzu pod postem)

Zaczynamy!

**Część 1: Kładziemy się wygodnie
(nie krzyżujemy rąk ani nóg).
Chwilę leżymy w tej pozycji,
normujemy oddech. Wciągamy
powietrze nosem, trzymamy
(1,2,3,4) i wypuszczamy ustami.
Powtarzamy kilkukrotnie.**

Zamknij oczy. Wyobraź sobie jakieś cudowne miejsce. Jesteś w ciepłych krajach. Spacerujesz. Podziwiasz piękno przyrody, cudowny krajobraz. Widzisz wysokie palmy, egzotyczne, kolorowe ptaki. Idziesz nad morze. Spacerujesz wzdłuż morza, podziwiasz jego ogrom. Woda jest błękitna, czyściutka a piasek złoty i ciepły. Zdejmujesz buty, idziesz dalej. Czujesz pod stopami przyjemny, delikatny piasek. Woda morską delikatnie Cię ochładza. Rozkładasz ręcznik i kładziesz się na nim. Zamykasz oczy. Czujesz błogość, jest Ci bardzo wygodnie i przyjemnie. Słyszysz szum morza i śpiew ptaków. To bardzo wspaniałe uczucie!

Część 2 : Skupiasz przez chwilę swoją uwagę na oddechu, starasz się go uspokoić i zrelaksować. Wciągasz delikatnie powietrze nosem i wypuszczasz ustami. (1 minuta)

- ▶ **Przenieś teraz swoją uwagę na barki pozwól im się odprężyć (2 minuty)**
- ▶ **Nakieruj teraz swoje myśli na ramiona i wyobraź sobie , że są lekkie i zrelaksowane (2 minuty)**
- ▶ **Pomyśl o swoich przedramionach i rozluźnij je (2 minuty)**
- ▶ **Kolej na dłonie - są lekkie i zrelaksowane (2 minuty)**
- ▶ **Nakieruj teraz swoją uwagę na plecy i rozluźniaj je powoli (2 minuty)**
- ▶ **Oddychaj spokojnie w rytm muzyki, którą słyszysz (1 minuta)**

- ▶ Przenieś teraz swoją uwagę na brzuch i zrelaksuj go (2 minuty)
- ▶ Pomyśl teraz o swoich udach i powoli je rozluźniaj (2 minuty)
- ▶ Teraz nakieruj swoją uwagę na podudzia wyobraź sobie, że są lekkie i odprężone (2 minuty)
- ▶ Kolej na stopy - zrelaksuj je (2 minuty)
- ▶ Pomyśl teraz o swojej szyi i rozluźnij ją (2 minuty)
- ▶ Skoncentruj teraz całą swoją uwagę na głowie, uwolnij ją od wszystkich myśli (szczególnie tych negatywnych). Pomyśl, że twoja głowa jest lekka , zrelaksowana i rozluźniona (3minuty)

Pomyśl teraz przez chwilę, której z części ciała nie udało Ci się jeszcze rozluźnić. Jeżeli taka znajdujesz, to rozluźnij ją teraz.

Jeżeli czujesz się w pełni zrelaksowany , to pozostań przez chwilę w tym stanie.

Część 3 : Otwórz oczy i bardzo powoli usiądź. Pomyśl, jak się teraz czujesz? Czy udało Ci się w pełni odprężyć? Jeżeli nie, nie martw się! Kolejnym razem na pewno się uda!

W ćwiczenia możecie zaangażować członków rodziny. Wtedy jedna osoba czyta polecenia powoli i cicho, aby umożliwić odprężenie pozostałym 😊 Może się okazać, że jest to bardzo przyjemna i pożyteczna forma spędzania czasu z bliskimi 😊

Życzymy udanej relaksacji:

**Psycholog szkolny - Urszula Jasiurkowska-
Radłowska**

Pedagog szkolny - Bożena Tworek