

1. Inne metody

Ćwiczenie Picasso

- I. Wyobraź sobie, że jesteś wielkim artystą, Pablo Picasso. Znani i sławni ludzie przychodzą prosić mistrza o obraz „Stres”. Wykonaj to zamówienie. Stres można przedstawić tak jak tylko chcesz.
- II. Obejrzyj swój stres. Czy jest straszny? A może wcale taki nie jest?
- III. Opisz, co zawiera twój rysunek. Co jest w nim ładnego?

Rodzicu pamiętaj, że bardzo ważna jest także rozmowa z dzieckiem, co i dlaczego go stresuje oraz jak ten stres się u niego objawia. Jeśli są to konkretne sytuacje to możesz je przećwiczyć, odegrać scenkę, jak najlepiej zachować się w takiej sytuacji i jaką metodę walki ze stresem wybrać.

POWODZENIA!

BIULETYN PORADNI PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNEJ W MOGILNIE

STYCZEŃ 2017 r.

Jak radzić sobie ze stresem

Stres- stan wzmożonego napięcia nerwowego, będący reakcją na działanie negatywnych bodźców fizycznych lub psychicznych. Można go nazwać chorobą cywilizacyjną, syndromem XXI wieku. W mediach, prasie, literaturze fachowej zwraca się uwagę przede wszystkim na fakt, że długotrwały i intensywny stres ma destrukcyjny wpływ na funkcjonowanie i zdrowie człowieka.

Wymienia się niekorzystne **objawy stresu**: drażliwość, gniew, nerwowość, lęk, depresja, huśtawka nastrojów, obniżona samoocena, myśli samobójcze, agresja, drżenie, tiki nerwowe, zakłócony rytm serca, obniżona jakość pracy. Poza tym stres manifestuje się w postaci szeregu symptomów ze strony organizmu. Objawy somatyczne stresu to: częste przeziębienia i infekcje, palpacje serca, kłopoty z oddychaniem, ucisk w klatce piersiowej, bezsenność, skłonność do omdlenia, migreny, ciśnieniowe bóle głowy, bóle w krzyżu, niestawności, biegunki, zaparcia, problemy skórne, alergię, astmę, wzmożone pocenie się i lepkość rąk, szybka utrata wagi.

Poniżej prezentujemy kilka metod, które mogą pomóc Twojemu dziecku w radzeniu sobie ze stresem, należą do nich:

1. Techniki oddechowe
2. Relaksacja, wizualizacja
3. Ćwiczenia fizyczne
4. Inne metody

Dobór ćwiczeń zależy od indywidualnych predyspozycji dziecka oraz aktualnej sytuacji i miejsca gdzie się znajdujemy. Niektóre z poniższych ćwiczeń można wykonać tylko w domu, jednak część z nich dziecko jest w stanie zrobić wszędzie, np. podczas przerwy czy przed stresującym sprawdzianem. Jeśli wyposażymy dziecko w taką wiedzę, prawdopodobnie łatwiej będzie mu poradzić sobie w trudnych sytuacjach.

1. Przykłady ćwiczeń oddechowych oraz ćwiczeń z zastosowaniem kinezylogii edukacyjnej P. Dennisona.

- Odliczanie do 10 wprzód i wstyk.
- Wczuwanie się w oddech (głęboki wdech i uniesienie ramion w górkę, wydech i ramiona opadają w dół).
- Oddychanie przeponowe.
- Energiczne ziewanie (szerokie otwieranie ust i zamykanie).
- Pozycja orła- dziecko stoi prosto z rękoma wzdłuż ciała zamyka oczy, podczas wdechu powoli podnosi ręce na wydechu opuszcza.
- Krążenie szyją- powolnym ruchem przenosimy głowę od ramienia do ramienia, pozwalając, by broda była jak najbliżej klatki piersiowej. Robimy to na wdechu. W skrajnym bocznym położeniu głowy wykonujemy wdech i powtarzamy czynność.

- Leniwe ósemki- na wysokości oczu, naprzeciw nosa wyznaczamy punkt. Od niego rozpoczynamy kreślenie kciukiem koła-w lewą stronę do góry. Po powrocie do punktu wyjścia rozpoczynamy kreślenie drugiego koła w prawą stronę ku górze. Oczy podążają za ruchem ręki. Wielokrotnie powtarzamy ten ruch. Robimy go raz jedną raz drugą ręką, następnie obiema. Ósemki można kreślić w przestrzeni, na plecach drugiej osoby, na ścianie, na papierze, piaski, w kaszy, ryżu.

2. Relaksacja, wizualizacja:

Ogólne zasady:

Usiądź z dzieckiem wygodnie (miejsce zależy od was), zadбай o to, aby nic wam nie przeszkadzało (wyłącz TV, komputer, zamknij okno). Możesz włączyć cichutko spokojną muzykę. Na początek weź kilka głębokich oddechów, następnie poproś dziecko, aby zamknęło oczy i spokojnym głosem, rytmicznie, oddychając powoli mów do niego.

Przykład tekstu relaksacyjnego dla dzieci w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym:

Dziecko układa się w wygodnej pozycji, tak by nie przygniatać żadnej kończyny. Zaczyna brzmieć muzyka. Mówimy: *Posłuchaj bajki o pszczołce Słoduszce. Postaraj się przeżyć to, co ona.*

Było lato. Słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty lipy, koniczyzny i wiele innych. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami, żeby przefruwać z jednego kwiatka na drugi. Poczula zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów musze odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden,

dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć, jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo i robić pauzy). Słoduszcze zaczął się plątać język. Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę lata, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu, staje się ciężka, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej...Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest przyjemnie ogrzane letnim słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność. Zасыpiam, zasypiam, zasypiam...”

Teraz następuje chwila przerwy. Minuta lub dłużej (do 5 min.) w zależności od zachowania dziecka. Pierwsze oznaki wychodzenia ze stanu odprężenia, ruchy kończynami, czy inne wyrazy pobudzenia ruchowego powinny być sygnałem do wprowadzenia ze stanu relaksacji.

„A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki, wyprostowujemy je raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy – raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczka. I już znowu jesteś tylko dzieckiem, ale tak samo jak Słoduszka czujesz się dobrze i radośnie.

Przykład tekstu relaksacyjnego dla starszych dzieci:

Usiądź, lub połóż się wygodnie. Zamknij oczy i zacznij powoli i swobodnie oddychać. Z każdym oddechem poczuj, jak Twoje mięśnie stają się coraz cięższe. Wyobraź sobie, że napięcie zmniejsza się z każdym wydechem.

Wyobraź sobie wspaniałą lagunę otoczoną przez wysokie palmy i piękne kwiaty. Woda jest przejrzysta, zaś niebo bezchmurne i błękitne. Wokół panuje spokój i cisza. Czujesz jedynie powiew powietrza, który przenika Twoje ciało i dotyka Twojej twarzy lekkim niewidzialnym dotknięciem. Wyobraź siebie unoszącego się na spokojnej, delikatnej wodzie. Gdy tak unosisz się na powierzchni gorąca woda rozluźnia Twoje mięśnie. Poczuj jak woda masuje Twoje stopy, Twoje ramiona, i w końcu całe Twoje ciało. Woda staje się coraz gorętsza, podczas gdy Ty odczuwasz coraz głębszy relaks, zaś całe napięcie odpycha od Ciebie. Wyobraź sobie, że nic nie ważysz, unosisz się na powierzchni wody. Czujesz kompletny spokój. Dryfujesz delikatnie, swobodnie i powoli. Jesteś jednym/ą z wodą, która całkowicie Cię otacza i rozluźnia każdy mięsień w Twoim ciele. Z każdym oddechem, gorąca woda lekko Cię unosi i za każdym razem, gdy zapadasz się lekko w wodzie, Twoje napięcie się obniża. Powoli zaczynasz odczuwać, że stajesz się częścią akwenu.

Kontynuuj ćwiczenie. W myślach powtarzaj „czuję się wypoczęty/a i zrelaksowany”.

3. Ćwiczenia fizyczne

Strząsanie napięcia

1. Stań prosto, ręce opuść wzdłuż tułowia.
2. Zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wciągając nosem powietrze.
3. Zatrzymaj powietrze na krótką chwilę, po czym energicznie strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami.
4. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie.

Rozluźnienie mięśni szyi i karku sprzyjające lepszemu oddychaniu

1. Usiądź lub stań prosto, wyprostuj głowę, rozluźnij szczękę, barki, ramiona i ręce.
2. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia rytmicznie oddychaj przez nos.
3. Powoli i spokojnie obróć głowę w prawo, aż poczujesz lekkie opór.
4. Teraz powtórz czynność obracając głowę w lewo.
5. Wróć do pozycji wyjściowej, spleć dłonie na karku i powoli odchyl głowę do tyłu, napinając lekko mięśnie szyi.
6. Wróć do pozycji wyjściowej, rozluźnij ramiona i ręce.
7. Powoli i spokojnie, napinając lekko mięśnie karku, pochyl głowę do przodu tak, by dotknąć nią klatki piersiowej.
8. Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.
9. Powoli i spokojnie przechyl głowę w bok, w prawo, tak by dotknąć prawym uchem prawego ramienia.
10. Wróć do pozycji wyjściowej, odpocznij chwilę.
11. Powoli i spokojnie przechyl głowę w bok, w lewo, tak by dotknąć lewym uchem lewego ramienia.
12. Ćwiczenie można powtórzyć kilkakrotnie.

Zrywanie jabłek

1. Stań prosto w lekkim rozkroku, z opuszczonymi luźno wzdłuż tułowia rękami.
2. Wyobraź sobie, że wysoko nad Twoją głową wiszą piękne jabłka, które chcesz zerwać.
3. Wyciągnij prawą rękę tak wysoko, jak to możliwe, odrywając lewą stopę od podłogi i zerwij pierwsze jabłko.
4. Wróć do pozycji wyjściowej, odpręż ciało.

5. Teraz sięgnij lewą ręką po kolejne jabłko, odrywając prawą stopę od podłogi.
6. Wróć do pozycji wyjściowej, odpręż ciało.
7. Ćwiczenie możesz wykonać tyle razy, na ile jabłek masz ochotę.

Mokry pies

2. Nabierz powietrze i wypuszczaj je energicznie, ale nie za szybko, przez rozluźnione wargi tak, aby zostały wprowadzone w drgania i powstał dźwięk „brrrr”.
3. Powtórz to kilka razy.
4. Następnie rozchyl lekko usta, rozluźnij policzki i potrząśnij głową jak pies wychodzący z kąpieli i otrząsający się z wody.
5. Ten sam ruch wykonaj ramionami, klatką piersiową, biodrami, dłońmi i stopami.
6. Przez cały czas wykonywania ćwiczenia oddychaj spokojnie i swobodnie, nie wstrzymując powietrza w płucach.

Drzewo na wietrze

W postawie swobodnej dziecko rozstawia stopy na szerokość bioder, ramiona unosi w górę, imituje ruchy gałęzi na wietrze. Ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy, aż napięcie mięśni całkowicie zniknie.

Relaks od zaraz

Dziecko wybiera przedmiot, na który często spogląda w ciągu dnia. Następnie należy spojrzeć na tę rzecz i wziąć głęboki oddech, a po chwili wypuszczać powietrze ustami. Koncentracja na przedmiocie oraz powtarzanie ćwiczenia oddechowego pozwoli zrelaksować umysł i odciągnąć od dręczącego uczucia lęku.