Pomoc przy zmartwieniach cz. 3

Witam Drogich Uczniów i Rodziców w ostatnim naszym spotkaniu i starciu ze zmartwieniami. Zapraszam do poznania bardzo przydatnych technik (także w wielu innych życiowych sytuacjach). Przypominam, że przedstawiam je w oparciu o poradnik dla dzieci „Co robić, gdy się martwisz" dr Dawn Heubner.

Kolejny sposób nazwany jest „Resetujemy program". Sięgamy po niego gdy mimo naszego wysiłku czujemy się źle, zmartwienia nas męczą. Resetowanie oznacza zrobienie czegoś, co „wyzeruje zachodzące w naszym ciele procesy" i są na nie dwas psosby.

Sposób nr 1 to RUCH.

Jest on ważny bo powoduje pozbyć się napięcia w ciele, które powstaje gdy się martwimy, stresujemy. To napięcie sprawia, że źle się czujemy. Aby sobie poradzić należy się ruszać i bawić… Tak zabawa ruchowa jest najlepszym sposobem. Oto kilka przykładów:

Zadanie 1 - sprawdź czy uda Ci się cztery razy wbiec po schodach, zanim mama/tata/brat/siostra (lub inna osoba) policzy do 100.

Zadanie 2 - zbierzcie członków wszystkich rodziny z domu i zagrajcie w głupiego Jasia

Zadanie 3 - zamień się z rodzicami rolami – stań się nauczycielem wychowania fizycznego i poprowadź rozgrzewkę

Zadanie 4 - zorganizujcie bezpieczną wycieczkę rowerową

Pamiętajmy, że możemy nie mieć ochoty na aktywność fizyczną, czuć się osłabieni, bez energii i nastroju na zabawę. Warto jednak się przełamać i spróbować – ruch czyni cuda.

Zadanie 5 – narysuj lub wypisz zabawy, które pomogą ci zresetować program

Sposób 2 to RELAKSACJA.

To takie resetowanie programu w ciszy. Polega na rozluźnianiu ciała i głowy.

A po kolei wygląda to tak. Na początku zajmiemy się ciałem - napinamy i rozluźniamy mięśnie.

Wykonujcie kolejne zadania - 6:

- zaciśnij dłonie w pięści

- napnij mięśnie nóg tak mocno, aby stały się twarde jak skała

- zmarszcz twarz i postaraj się utrzymać wszystkie mięśnie napięte, a w myślach licz powoli do 5

- jak skończysz liczyć rozluźnij wszystkie mięśnie – to relaksowanie ciała

Następnie skupimy się na oddychaniu. Pamiętajcie o wdychaniu powietrza przez nos i wydychaniu go ustami.

- biorąc oddech wyobraź sobie powietrze, które dostaje się do twojego organizmu przez nos i spływa coraz niżej aż do żołądka (wtedy twój brzuch podniesie się do góry; jeśli położysz dłoń na swoim brzuchu poczujesz jak unosi się razem z nim do góry)

- policz w myślach do 4 i wypuść powietrze przez usta (może nawet będziesz słyszeć ten ruch)

- weź kolejny głęboki oddech i wyobraź sobie, jak zimne powietrze spokojnie wypełnia twoje ciało

- a teraz wydech… gorące i pełne napięcia opuszcza twoje ciało

- wdech…. I wydech

- wdech…. I wydech; powtarzamy jeszcze 5 razy

Teraz, gdy ciało jest zrelaksowane należy zająć się głową. Relaksacja umysłu to WIZUALIZACJA.

Zacznij od wybrania wspomnienia, wyjątkowego, jednego, konkretnego wspomnienia. To chwile kojarzące się z radością, powstają w takich momentach naszego życia, gdy dobrze się bawimy, zrobimy coś co nas cieszy, zakończymy coś ważnego lub trudnego, osiągniemy sukces itp. Np. strzelenie kilku goli dla drużyny, w której grasz, występ dla publiczności nagrodzony oklaskami na stojąco, dzień kiedy w domu znalazł się wymarzony zwierzak.

To wydarzenie ma za zadanie poprawić nasze samopoczucie.

Zadanie – pomyśl o wydarzeniu, wyobraź sobie tyle szczegółów, ile tylko potrafisz. Swój strój, kolory, otoczenie, zapach, pogodę, co słyszysz, jak się wtedy czułeś/czułaś, co widziałeś/widziałaś, osoby, które były z tobą, jeśli były. Poczuj się jak wtedy, uruchom wszystkie zmysły.

Zadanie 7 – narysują ablo opisz swoje wyjątkowe wspomnienie

Pamiętajcie – wizualizacja jest umiejętnością wymagającą treningu. Gdy będziecie trenować przekonacie się, że nie tylko pamiętamy te pozytywne emocje, ale przywołanie wspomnienie powoduje, ze odczuwamy te same pozytywne emocje. A radość, ekscytacja, zadowolenie wypychają zmartwienia z naszych głów.

Dlatego każdego dnia ćwicz 5 minut, w dogodnym dla siebie czasie, nie tylko wtedy gdy się martwisz. Najpierw rozluźnij ciało, zrób 5-6 oddechów i …wizualizuj.

I tak dobrnęliśmy do końca. Im częściej będziecie ćwiczyć poznane techniki, tym wy będziecie silniejsi i a zmartwienia mniejsze.

Podsumowanie – jak pokonać zmartwienia?

1. Pomyśl logicznie
2. Wyobraź sobie, że zamykasz wszystkie swoje zmartwienia w dużej, ciężkiej skrzyni.
3. Rozkaż zmartwieniom, aby zostały w skrzyni do momentu gdy będzie czas na zmartwienia.
4. Rozkaż zmartwieniom, aby odeszły.
5. Poruszaj się, aby ……..

6. Zrelaksuj się i przypomnij sobie swoje ulubione wspomnienie.
7. Dbaj o siebie, aby mieć siłę – w ciele i umyśle.

Pozdrawiam bardzo serdecznie i życzę miłych ćwiczeń i sukcesów w treningu.

Joanna Maciakiewicz – psycholog