

Kochani uczniowie,

W codziennym życiu przychodzi nam się mierzyć z przeróżnymi sytuacjami, które wzbudzają w nas często skrajne uczucia i emocje. Zdarza się, że na to samo wydarzenie dwie osoby zareagują zupełnie inaczej; jedna radością, druga smutkiem bądź złością. A zatem jedno jest pewne: nie ma dwóch takich samych ludzi i nie ma rozróżnienia na dobre i złe uczucia – wszystkie są potrzebne.



Bez względu na to, których w danym momencie doświadczamy, naszym zadaniem jest postarać się je zrozumieć i ośwoić...



...a następnie nauczyć się reagować na nie w odpowiedni sposób – tak, aby nikomu nie zrobić krzywdy. Miejmy na względzie stare przysłowie: „Nie czynь drugiemu, co Tobie nie miłe”.

Poniżej kilka porad, jak radzić sobie z trudnymi dla nas emocjami i stanami.

7 prostych sposobów na uspokojenie się w każdej sytuacji



Dzieciom często trudno jest regulować swoje emocje, ale istnieją proste narzędzia, które im w tym pomogą, do zastosowania wszędzie i w każdych okolicznościach.

1. POLICZ DO 5



Liczenie to wspaniały sposób na powstrzymanie impulsywnej reakcji na gniew. Ta prosta metoda pozwala dziecku zdecydować, jak zareaguje.

2. WEŹ GŁĘBOKI ODDECH

Głęboki oddech (lub dwa) zawsze wpływa uspokajająco na całe ciało



3. DMUCHNIJ W DŁONIE



Dmuchając prosto w dłonie, dziecko może poczuć siłę swojego oddechu, co pomaga mu go pogłębić.

4. WŁÓŹ DŁONIE DO KIESZENI

Wykonując taki gest, dziecko usuwa część napięcia z ciała. Może też zacisnąć mocno pięści i je rozluźnić, albo usiąść na dłoniach.



5. ROZPOZNAJ ZWIASTUNY GNIEWU.



Ważne, aby dziecko umiało rozpoznać zbliżającą się emocję:
- co się dzieje z jego twarzą, jak czuje napięcie w ciele?
Wtedy łatwiej będzie mu zareagować w odpowiedni sposób.

6. WYKONAJ "SKANOWANIE CIAŁA"

Sprawdź, jak czuje się twoje ciało, poczynając od głowy, a potem rozluźnij wszystkie miejsca, gdzie czujesz napięcie.



7. POPROŚ KOGOŚ O PRZYTULENIE.



Uścisk czyni cuda. Niech przytuli cię ktoś, kogo kochasz.



**Nawyki, które
obniżają poziom**

STRESU



ODDZIELENIE CZASU WOLNEGO OD PRACY

Część dnia przeznaczona na pracę powinna być jasno oddzielona od tej części, którą przeznaczamy na odpoczynek.



OBSERWACJA CIAŁA

Kiedy doświadczamy stresu i czujemy się źle (zaciśnięte szczęki, skurcze w nogach, spięta szyja) czasem wystarczy zrobić kilka przysiadów, rozluźnić szczękę, czy pokręcić głowę.



ODDECH

Kilka głębokich oddechów, gdzie wydech jest nieco dłuższy od wdechu potrafi dużo zdziałać. Należy pamiętać, aby nie sptycać, nie przyspieszać mimowolnie oddechu.



AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Endorfiny, które powstają w ciele na skutek aktywności fizycznej niwelują hormony stresu.



ODPOCZYNEK

Najlepszy odpoczynek to zmiana otoczenia i zupełnie inne aktywności. Jeśli pracujemy na siedząco, najlepiej odpoczywać aktywnie.



PICIE WODY

Im lepiej nawodniony organizm tym lepiej broni się przed stresem i znosi wszelkie obciążenia.

CZYTAJ WIĘCEJ >>>





Trzeba również zauważyć, że czasem mimo naszych usilnych starań i tak nie wychodzi. Wtedy pamiętajmy: jesteśmy tylko ludźmi i mamy prawo popełniać błędy.



Sztuką jest robić wszystko, aby je naprawić. Mistrzostwem – umieć prosić o pomoc.