

Moi Drodzy Uczniowie klas ósmych,

niestety czasami nasze plany krzyżują wydarzenia, których nie sposób było przewidzieć. Ja planowałam odwiedzić Was na godzinach wychowawczych i przeprowadzić warsztat antystresowy nt. sposobów radzenia sobie ze stresem przedegzaminacyjnym. Niestety nie udało nam się spotkać.

Aktualna sytuacja, w której znalazł się cały świat budzi różne emocje. Większość z nas przeżywa obecnie stres o różnym natężeniu. Nasze życie uległo ogromnej zmianie. Nawet jeśli bardzo lubimy swój dom i Kochamy naszą rodziną, to naturalne stają się takie emocje, jak irytacja, zmęczenie, smutek, tęsknota, złość z powodu ograniczenia możliwości wychodzenia z domu, spotykania się, realizowania swoich pasji, chodzenia na randki, uprawiania sportu. Rozumiem, że Wasz stres może wzmacniać niepewność, czy egzaminy się odbędą, a jeśli tak, to kiedy. Mam nadzieję, że wszystko zakończy się dobrze, a Wy zostacie przez Ministerstwo Edukacji Narodowej potraktowani z życzliwością i mądrością.

Tymczasem przesyłam Wam grafikę i listę sposobów radzenia sobie ze stresem.

Dbajcie o siebie, bądźcie dla siebie samych wyrozumiali, czuli, troskliwi.

Jestem do Waszej dyspozycji pod numerem telefonu **85 748 90 47**
od poniedziałku do środy w godzinach 12.00-16.00,
czwartek, piątek w godzinach 8.00-12.0
oraz mailowo **ewelina.swirydziuk@sp50.bialystok.pl**

Pozdrawiam Was serdecznie,

Ewelina Świrydziuk

#ZOTSTAŃ W DOMU



Ewelina Świrydziuk, kwiecień 2020 r.

CO MOŻE BYĆ POMOCNE W RADZENIU SOBIE ZE STRESEM?

1. DOBRA ORGANIZACJA CZASU

- Dobra organizacja dnia, stworzenie harmonogramu dziennego, tygodniowego pozwoli Ci uniknąć niepotrzebnych zaległości, wprowadzi ład w twoje życie, nada pewien rytm.
- Warto rozpisać swoje zadania i zaznaczać, co już zostało zrobione.

2. POZYTYWNE NASTWIENIE 😊

- Twój sposób mówienia i myślenia o sobie może Cię wzmacniać lub osłabiać i wzmacniać odczuwany stres. To nie sytuacja sama w sobie, a to co o niej myślisz wprawia Ciebie w określony nastrój. Kryzysy są przejściowe.
- Pozytywne myślenie, że mogę sobie z daną trudnością poradzić, programuje umysł na wysiłek urzeczywistniający taką opcję.
- Koncentruj się na swoich mocnych stronach i zasobach, które są pomocne np. systematyczność, umiejętności organizacyjne, poczucie humoru, wiedza. Koncentruj się na tym, na co masz wpływ.

3. SEN

- Ciało i psychika tworzą jedność. Wyspani sprawniej myślimy, lepiej zapamiętujemy, szybciej się uczymy i lepiej radzimy sobie w sytuacjach stresujących.
- Pamiętaj, ważna jest odpowiednia ilość snu – 7– 8 godzin na dobę. Dlaczego? Mózg potrzebuje regeneracji i oczyszczenia. W ciągu całego dnia produkuje wiele różnych substancji, które muszą być z niego usunięte podczas snu.

4. DBAJ O SWOJE CIAŁO I PSYCHKĘ - JEDZ ZDROWO

- Odżywiaj się racjonalnie. Dieta powinna być bogata w tłuszcze nienasycone, witaminy z grupy B, magnez, kwas foliowy, który wpływa na natlenienie mózgu, antyoksydanty.
- PIJ WODĘ (mózg składa się głównie z wody).
- Dla ciekawych: <https://longevity.pl/sposob-odwodnienie-wplywa-mozg/>

5. ĆWICZENIA ODDECHOWE

- Głębokie oddychanie to dobry sposób na rozluźnienie i odprężenie organizmu.
- Ćwiczenia te można wykonywać wszędzie, w dowolnym czasie – ważna jest wyłącznie wygodna pozycja ciała. Pomocne w ćwiczeniu może być położenie sobie ręki na brzuchu (brzuch powinien się unosić, oznacza, to że całe płuca napełniają się powietrzem).
- Ważne, by ćwiczenie było wykonywane spokojnie, bez pośpiechu, bez zmuszania się do czegokolwiek.

ĆWICZENIE RELAKSACYJNE UWALNIAJĄCE NAPIĘCIE 3/6

Usiądź lub połóż się w wygodnej pozycji otwartej.

Wykonaj głęboki wdech nosem.

Zatrzymaj powietrze licząc w myślach do 3.

Wykonaj wydech ustami licząc w myślach do 6

Powtórz kilka razy



6. SŁUCHANIE MUZYKI

- Muzyka wywiera ogromny wpływ na nasz mózg i pracę serca.
- Słuchanie relaksacyjnej muzyki sprawia, że uspokajamy się, ponieważ wytwarzana jest w naszym organizmie serotonina i endorfiny, rozładowujące nasz stres i uśmierzające ból.

7. RELAKS – DROBNE PRZYJEMNOŚCI

Drobne przyjemności pozwalają na odreagowanie napięcia emocjonalnego np.

- ☺ dobra książka
- ☺ ulubiony film
- ☺ rysowanie, śpiewanie
- ☺ gra na instrumencie
- ☺ gotowanie, pieczenie
- ☺ kąpiel relaksacyjna
- ☺ pielęgnowanie roślin
- ☺ TIK TOK
- ☺ tworzenie / oglądanie memów
- ☺ rozmowy z przyjaciółmi na czacie
- ☺ zabawa z psem, kotem
- i ☺ wiele innych

8. WSPARCIE - ROZMOWA

- Rozmowa z bliską osobą potrafi często zmienić postrzeganie trudności.
- Możesz też korzystać z pomocy nauczycieli on-line, telefonicznej porady psychologa szkolnego, telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (**jest czynny całą dobą, można dzwonić i pisać smsy**).

9. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

NA MIARĘ MOŻLIWOŚCI, JAKIE MASZ W SWOIM DOMU.

- Aktywność fizyczna przyczynia się do poprawy nastroju, dzięki wytwarzanym endorfinom czyli hormonom szczęścia.
- Pamiętaj, aby się do tego nie zmuszać i wybrać taką aktywność, która sprawia Ci przyjemność. Możesz skorzystać z dostępnych w Internecie programów przygotowanych przez trenerów.

10. PROWADZENIE DZIENNIKA EMOCJI

- Pozwala na codzienną obserwację swoich emocji i uczuć oraz lepsze rozumienie swoich potrzeb.
- Uważnie się przyglądaj swoim emocjom i pamiętaj, że one przychodzą i odchodzą. Te trudne, w sytuacji stresującej też mijają. Nie ma potrzeby z nimi walczyć, ich ukrywać, zaakceptuj je.
- Jeśli trudnych emocji jest bardzo dużo lub są bardzo silne, możesz wykorzystać następujące ćwiczenie z techniki mindfulness tj. uważności:

ĆWICZENIE WSPIERAJĄCE REDUKCJĘ STRESU

Zastosowanie: atak paniki, silny stres, sytuacja, gdy nie wiesz co się dzieje, emocje są silne

- * Odnajdź, zauważ i policz pięć przedmiotów w swoim otoczeniu.
- * Odnajdź, zauważ i policz cztery dźwięki.
- * Weź trzy nieco głębsze oddechy. Wydech niech będzie dłuższy niż wdech, głośny.
- * Odnajdź dłońią dwie różne powierzchnie. Zauważ, jakie są: chłodne, gładkie, twarde?
- * Postaw mocno stopy na ziemi. Skup uwagę na tym, jak Twoje stopy się opierają na ziemi, spróbuj podwinąć palce stóp. Pokoń się na boki, w przód w tył.

