

Podstawowe techniki relaksacyjne – ćwiczenia (10 min)

Technika Jestem słoniem— to propozycja kontroli tempa własnego zachowania w sytuacjistresu. Zwolnienie tempa reagowania, nawet gdy odbywa się w sposób niespontaniczny, nieco wymuszony, powoduje zwiększenie poczucia pewności siebie i kontroli nad sytuacją.

Wyobraź sobie, że jesteś uczestnikiem jakiejś trudnej sytuacji... Będąc w tej sytuacji, wyobraź sobie, że jesteś dużym, ciężkim, powolnym słoniem... Oddychaj głęboko, poruszaj się ociężale i powoli, wczuj się we własne przeżycia... Zanim zareagujesz, zrobisz coś lub odpowiesz, zrób wdech i wydech, a następnie daj sobie prawo i czas do zastanowienia. Jesteś dużym, ciężkim, powolnym słoniem...

Wariant I — oddychanie z wykorzystaniem plastikowych słomek.

W sytuacji przeżywania stresu, w celu zmniejszenia napięcia, wystarczy zrobić 5–10 oddechów, pamiętając o tym, aby po wdechu nosem nastąpił długi wydech ustami. W ćwiczeniu długiego wydechu można wykorzystać cienkie, plastikowe słomki.

Zróbcie wdech nosem i dłuuuugi wydech powoli przez słomkę, tak jakbyście zjeżdżali nasankach z bardzo wysokiej góry... Zróbcie 10 takich oddechów, każdy w swoim rytmie i tempie, wdech, dłuugi wydech przez słomkę....

Wariant II — liczenie oddechów.

Efektywność tej techniki opiera się na dwóch elementach.

Po pierwsze oddychanie przeponowe (brzuszne) bardzo uspokaja, a po drugie liczenie w myślach przenosi uwagę z codziennych spraw na monotonne powtarzanie liczb.

Instrukcja:

- *Usiądź wygodnie. Niech twoje ręce i nogi opierają się swobodnie, nieskrzyżowane.*
- *Staraj się oddychać głęboko, przeponą, niech powietrze zejdzie poniżej klatki piersiowej aż do brzucha. Między wdechem a wydechem rób odstępy.*
- *Kiedy robisz wydech, licz w myślach. Raaaz....*

- *Wdychasz, pozwalasz, aby tlen wypełniał całe twoje płuca, przez chwilę zatrzymujesz powietrze w płucach.*
- *Kiedy robisz wydech, licz w myślach.*
- *Wdychasz, pozwalasz, aby tlen wypełniał całe twoje płuca, zatrzymujesz przez chwilę powietrze w płucach i wydychasz. Dwaaa...*
- *Kontynuuj to ćwiczenie przez kilka minut.*
- *Zwróć uwagę, jak zachowuje się twoje ciało. Jak się odpręża, oddech zwalnia i stabilizuje się, a umysł odpoczywa.*

Jak wrażenia i samopoczucie?

M. Król-Fijewska, P. Fijewski, Asertywność menedżera, Polskie Wydawnictwo Ekonomiczne, Warszawa 2000.

M. Karbowski, 7 dróg do relaksacji. Naucz się pokonać stres, Wydawnictwo Helion, 2001.

Załącznik 1 „Jak odpoczywam”

Porozmawiaj z dwoma osobami bliskimi — mamą, tatą, wujkiem czy babcią na tematy podane w tabeli. Zapisz ich odpowiedzi. Pomyśl również o tym, jak Ty odpoczywasz i zapisz swoje odpowiedzi.

	Bliska osoba dorosła	Bliska osoba dorosła	Ja
Miejsca, w których najbardziej lubię przebywać			
To, co sprawia mi największą przyjemność			
Moje najlepsze sposoby relaksu i odpoczynku			
Kiedy ostatnio czułem się naprawdę wypoczęty i zrelaksowany?			

Jeśli będziesz konstruktywnie odreagowywać napięcia dnia codziennego i zdrowo odpoczywać, łatwiej Ci będzie uczyć się i realizować swoje cele.

Załącznik 2 „Ku refleksji”

Czy musimy aż tak się wysilać, aby cieszyć się pięknem błękitnego nieba?

Czy musimy ćwiczyć, aby móc radować się nim? Nie, po prostu się cieszymy.

Każda sekunda, każda minuta naszego życia może być właśnie taka. Gdziekolwiek jesteśmy, o każdej porze możemy radować się słońcem, obecnością innych, a nawet oddechem.

Jeśli w najbliższym czasie zdarzy Ci się sytuacja stresująca, spróbuj zastosować poznane techniki – wyobraź sobie, że jesteś słoniem, policz do 10, oddychaj głęboko, docień słońce, błękit nieba i obecność bliskich Ci osób.

Mam nadzieję, że zastosowane techniki dadzą Wam relaks i rozluźnienie.

Doradca zawodowy

Agnieszka Izewska