



STRATEGIE

RADZENIA SOBIE

ZE STRESEM

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



Ruch osłabia reakcję stresową organizmu i poprawia nastrój.

Zadbaj o ruch!

Chociażby kilka minut dziennie podczas spaceru na świeżym powietrzu.



ĆWICZENIA ODDECHOWE- *najważniejsza czynność życiowa człowieka*



Dlaczego pomagają radzić sobie ze stresem?

rozluźniają,
informują mózg, że **nie** znajduje się w niebezpieczeństwie,
uspokajają ciało i umysł.

Co warto zrobić w sytuacji stresowej?

Zamknąć oczy, policzyć w głowie do 10 i w dół
oraz wykonać kilka wdechów.

Pamiętaj!

Zadbaj o to, aby wydech był nieco dłuższy niż wdech
np. wdech (liczę do 4) - wydech (liczę do 8).



UŚMIECH!

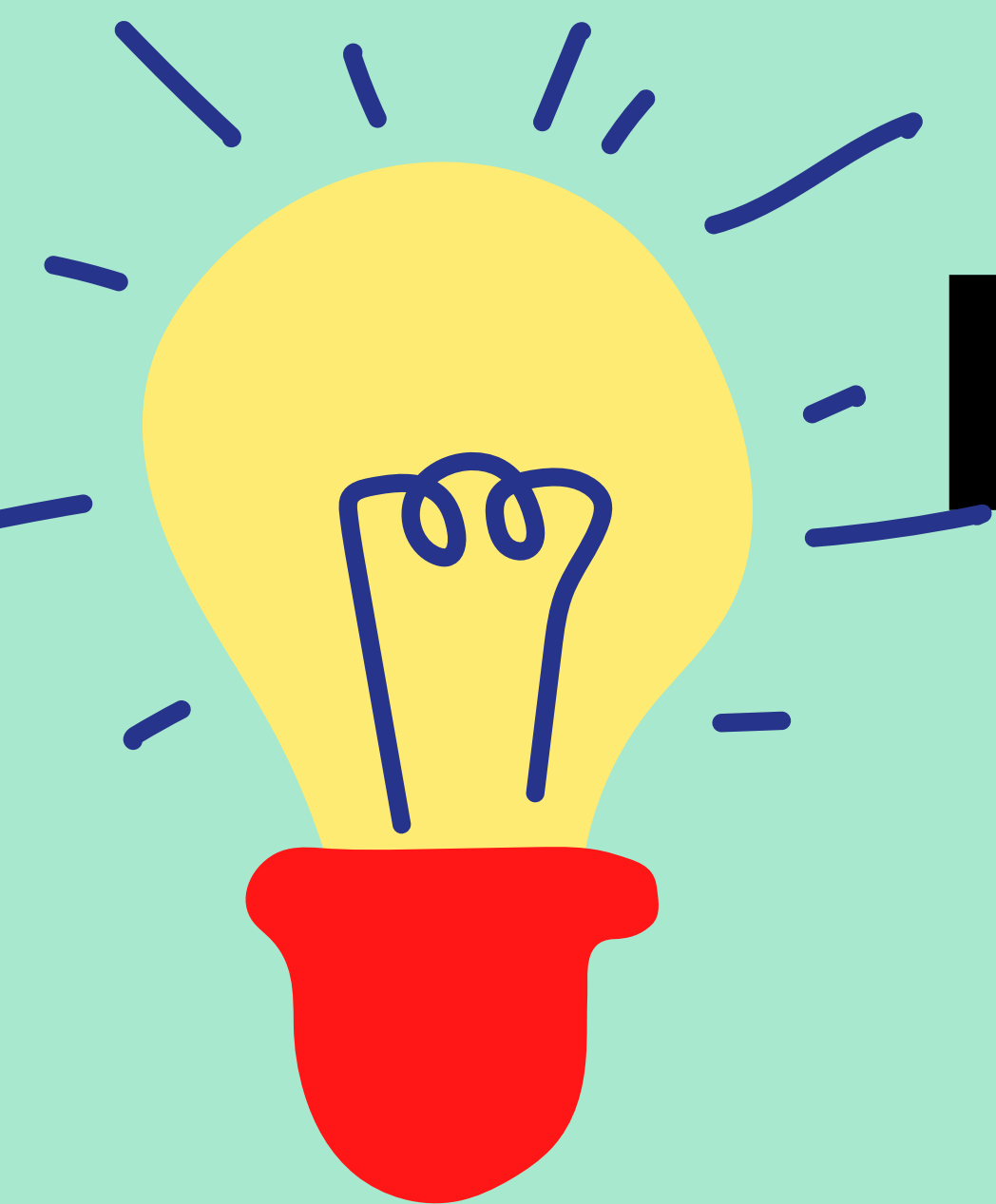
ŚMIECH:

dotlenia, relaksuje, rozładowuje
stres, uśmierza ból, pomaga
odreagować
napięcie i zdenerwowanie.

Ciekawostka- osoby, które często
się śmieją, mają lepszą odporność.

Poprawiajmy sobie humor śmiejąc
się :)

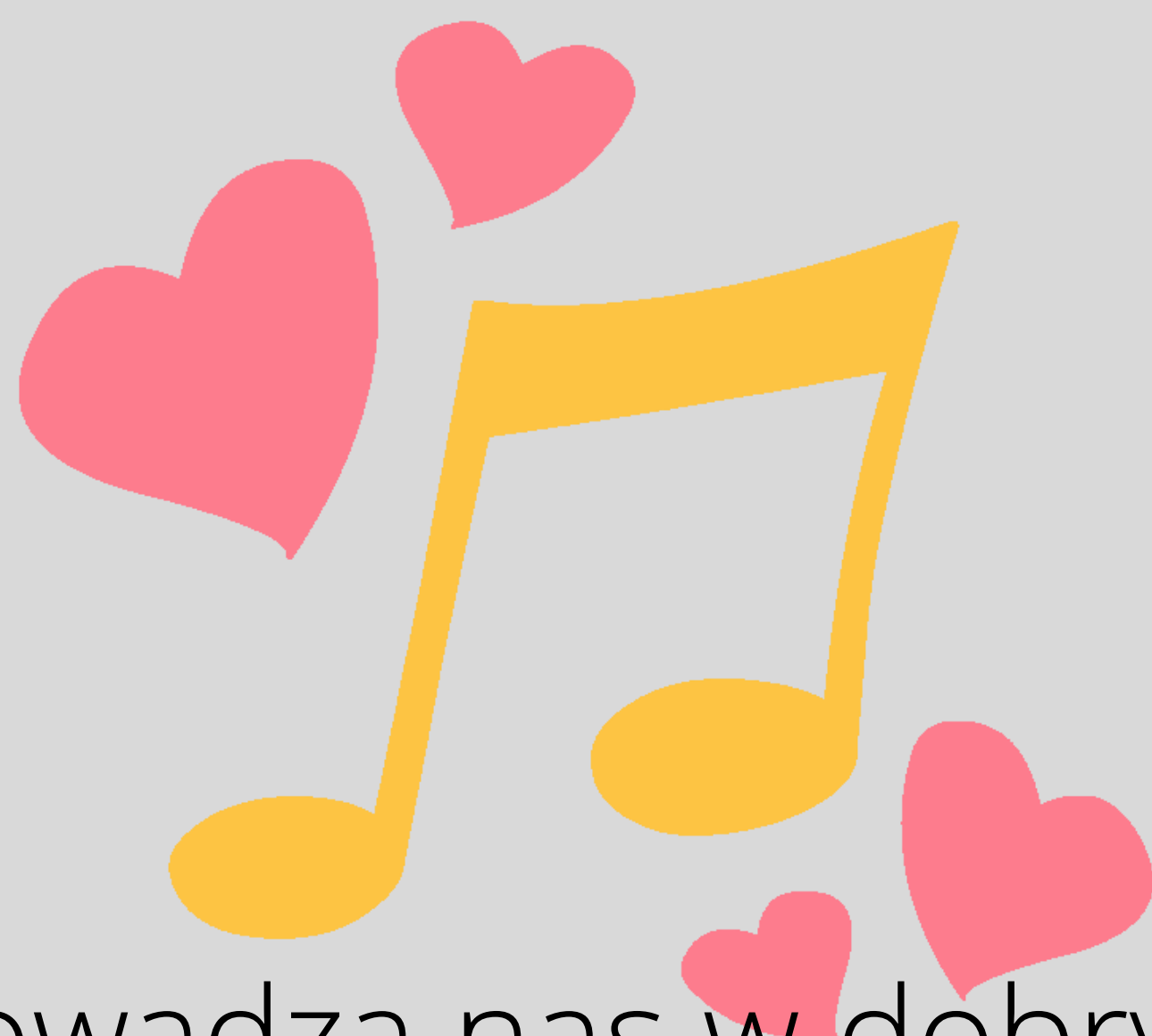




POZYTYWNE MYŚLENIE

czyli odwoływanie się do
pozytywnych doświadczeń,
pokonywanych trudności.
W trudnych chwilach warto
myśleć o pozytywnych
zdarzeniach, słowach,
komplementach otrzymanych
od innych.

MUZYKA



Muzyka, którą lubimy wprowadza nas w dobry nastrój, dobrze nam się kojarzy, wpływa na rozładowanie doświadczanego stresu.

W czym pomaga nam słuchanie muzyki?

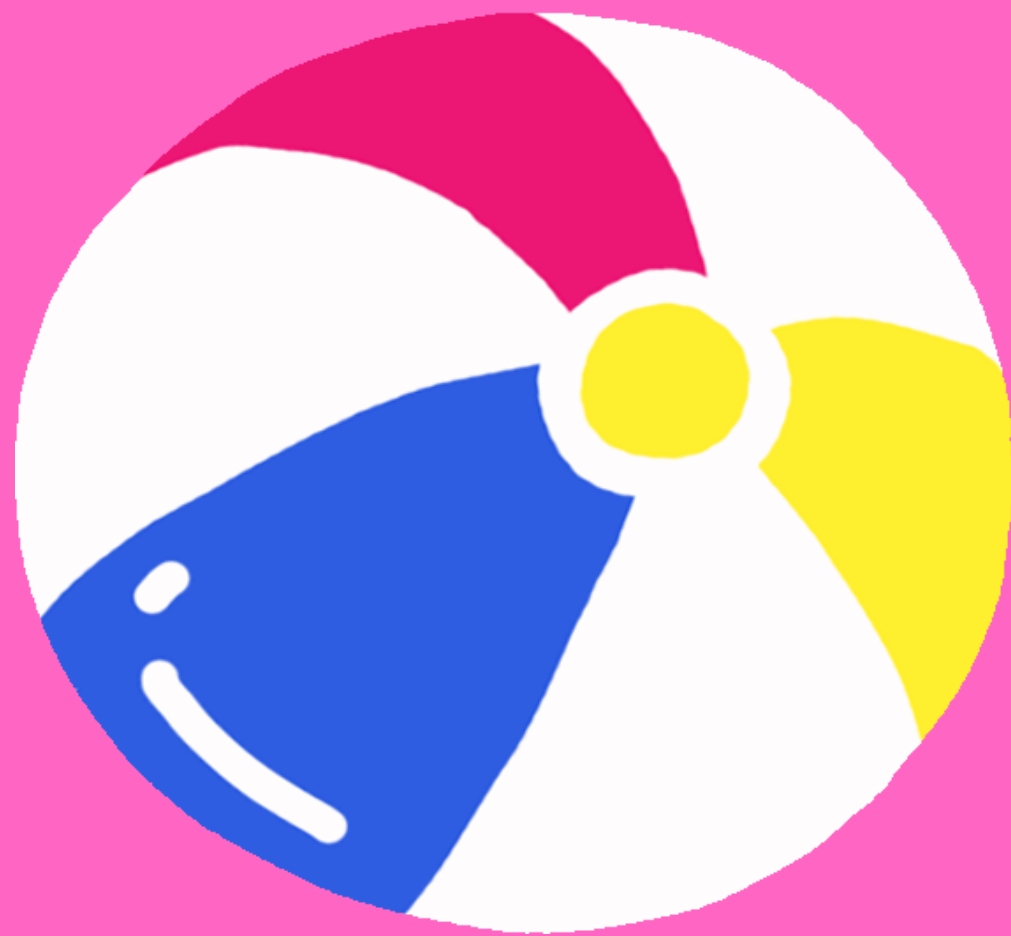
spada tętno,
obniża się ciśnienie krwi oraz poziom
kortyzolu- hormonu stresu,
oddech staje się spokojniejszy.

Warto wsłuchać się w muzykę relaksacyjną oraz klasyczną.

Muzyka relaksacyjna poprawia jakość snu,
zmniejsza dolegliwości bólowe.

Muzyka klasyczna sprzyja koncentracji
i efektywnemu uczeniu się.

ANTYSTRESOWE GNIOTKI, PIŁECZKI



**Nasze mięśnie są spięte?
Pomogą nam miękkie gniotki
oraz piłeczki!**

Pomagają redukować stres, poprawiają
krążenie, pobudzają receptory czucia,
zmniejszają napięcie mięśniowe,
pozwalają ćwiczyć uchwyt.

STARE GAZETY? BIAŁA KARTKA?

**Stare gazety czy niepotrzebne kartki
pozwolą nam rozładować stres?**

*- Tak, poprzez spontaniczne pogniecenie
czy porwanie i wrzucenie do kosza.*

Biała, czysta kartka zredukuje napięcie?

*- Tak, pozwala przelać na papier w postaci
rysunku swoje złości, frustracje czy
napięcie.*

PAMIĘTNIK

Pisanie pamiętnika umożliwia nazwanie swoich uczuć- zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Przynosi to ulgę, redukuje stres. Umożliwia uporządkowanie myśli oraz usystematyzowanie, co powoduje frustrację.

Inną formą alternatywną dla pisania pamiętnika jest napisanie listu do przyjaciela, rodzeństwa, rodziców.



DZIĘKUJEMY



Oktawia Łagowska

Natalia Jachowicz

psycholog szkolny