

## JAK WALCZYĆ ZE STRESEM

### ĆWICZENIA ODDECHOWO – RELAKSACYJNE

**1**

#### WYBIERZ MIEJSCE I ZACNIJ

Wybierz w swoim mieszkaniu miejsce, gdzie przez chwilę nikt nie będzie Ci przeszkadzał.

Ćwiczenie rozpocznij od wyciągnięcia rąk nad głowę. Stań na palcach i wyciągnij swoje ciało, jak najbardziej dasz radę. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji ok 15 – 20 sekund. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

**2**

#### STAŃ W ROZKROKU

A teraz stań w największym rozkroku, jakim możesz. Pamiętaj o bezpieczeństwie :) Połóż ręce na podłodze, jak najdalej od nóg (stopy nie powinny odrywać się od podłogi). Spróbuj oprzeć się na przedramionach. Wytrwaj tak przez 15 – 20 sekund. Ćwiczenie powtórz 5 razy.

**3**

#### WPRAW W RUCH

Stań tak, żeby stopy były ustawione na szerokość barków. Rozluźnij ręce. Zaczynij nimi energicznie poruszać (potrząsać). Następnie delikatnie wpraw w ruch ramiona i głowę. Przesuwaj ruch na tułów i nogi. Wpraw w ruch całe ciało. Po chwili przerwij ruchy, zrób swobodny skłon. Spróbuj dotknąć dłońmi podłogę. Wypuść ze swojego organizmu wszystkie troski.

**4**

#### UKŁĘKNIJ I ODDYCHAJ

Wykonaj klęk podparty. Staraj się, by ręce nie przekraczały barków. Weź głęboki wdech przez nos. Wydechając powietrze opuść delikatnie głowę, wyciągnij do góry kręgosłup. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji od 30 sekund do 2/3 minut.

**5**

#### URUCHOM WYOBRAŹNIĘ

Wyobraź sobie miejsce, w którym czujesz się przyjemnie, było Ci dobrze, które pozwoli Ci się odprężyć. Wyrównaj oddech i skup się na własnych myślach. Całkowicie odetnij się na kilka minut od otoczenia.



# PRZENIEŚ SIĘ W ŚWIAT WYOBRAŹNI

PROSTE ĆWICZENIE NA USPOKOJENIE  
I SZYBKIE ZREGENEROWANIE UMYŚŁU

WYOBRAŹ SOBIE, ŻE JESTEŚ W MIEJSCU, W KTÓRYM CZUJESZ SIĘ SPOKOJNIE  
I BEZPIECZNIE. TO MOŻE BYĆ PLAŻA ZE ŻŁOTYM PIASKIEM I BŁĘKITNYM NIEBEM,  
LAS PEŁEN DŹWIĘKÓW PTAKÓW CZY ŁĄKA PEŁNA LETNICH ZAPACHÓW I SŁOŃCA, ...  
USIĄDŹ LUB POŁÓŻ SIĘ WYGODNIE, ZAMKNIJ OCZY I PRZENIEŚ SIĘ W SWOJE  
MIEJSCE.

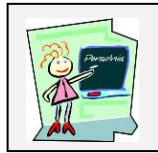
JAKIE KOLORY WIDZISZ?  
JAKIE DŹWIĘKI JESTEŚ W STANIE USŁYSZEĆ?  
JAKIE ZAPACHY MOŻESZ POCZUĆ?  
CZEGO DOTYKASZ?

SPĘDŹ KILKA MINUT W TYM SWOIM MIEJSCU,  
CZERP PRZYJEMNOŚĆ Z TEGO, CO JESTEŚ SOBIE W STANIE ZOBRAZOWAĆ.

WEŹ KILKA GŁĘBOKICH ODDECHÓW, POWOLI OTWÓRZ OCZY  
I Z TYM SPOKOJEM IDŹ DALEJ W DZIEŃ.

Opracowała Kaja Kowynia-Pietraszek na podstawie materiałów dostępnych na stronie [https://firststepsed.co.uk/wp-content/uploads/2020/04/First-Steps-ED\\_Coping-Guide\\_No2.pdf](https://firststepsed.co.uk/wp-content/uploads/2020/04/First-Steps-ED_Coping-Guide_No2.pdf)





**Zacznij od głowy i przemieszczaj się do stóp lub na odwrót - zacznij od dołu i powoli dojdź do głowy. Ćwiczenie wykonuj siedząc na krześle, kanapie lub fotelu.**

- 1. CZOŁO** - zmarszcz czoło jak najmocniej , wytrzymaj 10 sekund i rozluźnij
- 2. OCZY** - zaciśnij mocno oczy na 10 sekund i rozluźnij
- 3. RAMIONA** - mocno podkurcz ramiona na 10 sekund i rozluźnij
- 4. PLECY** - usiądź tak prosto jak tylko potrafisz, wytrzymaj 10 sekund i rozluźnij
- 5. RĘCE** - wyprostuj jak najmocniej ręce, wytrzymaj 10 sekund i rozluźnij
- 6. DŁONIE** - mocno zaciśnij dłonie w pięści na 10 sekund i rozluźnij
- 7. NOGI** - wyprostuj jak najmocniej nogi, wytrzymaj 10 sekund i rozluźnij
- 8. STOPY** - zwiń mocno palce u stóp na 10 sekund i rozluźnij



Opracowała Kaja Kowynia-Pietraszek na podstawie materiałów ze strony: [https://firststepsed.co.uk/wp-content/uploads/2020/04/First-Steps-ED-Coping-Guide\\_No2.pdf](https://firststepsed.co.uk/wp-content/uploads/2020/04/First-Steps-ED-Coping-Guide_No2.pdf)



**SPECJALISTYCZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO - PEDAGOGICZNA  
DLA DZIECI Z NIEPOWODZENIAMI EDUKACYJNYMI W KRAKOWIE  
UL. ŚW. GERTRUDY 2  
TEL. 12 422 43 83; 660 637 312; PPPDDD@OP.PL;  
WWW.PORADNIA-PSYCHOLOGICZNA.COM**

**Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi**

tel. +48 12 422-43-83, 660-637-312

pppddd@op.pl

31-046 Kraków, ul. Św. Gertrudy 2

[www.poradnia-psychologiczna.com](http://www.poradnia-psychologiczna.com)