

Stres - Zachowaj spokój w czasach niepokoju

Stres, napięcie, niepokój, lęki w różnym nasileniu towarzyszą każdemu człowiekowi w codziennym życiu. Zarówno na dorosłych jak i na dzieci działa wiele czynników wywołujących nadmierne napięcia. Przeżywaniu tych emocji towarzyszą różnego rodzaju objawy fizyczne, do których należą m.in.: napięcie i bóle mięśni, przyspieszony rytm bicia serca, wzmożona potliwość, dreszcze i drgawki, skrócony i sploty oddech, suchość w ustach, zawroty głowy, nudności, biegunka, problemy żołądkowe, odczuwanie fal gorąca lub zimna, utrudnione przełykanie oraz ściśnięte gardło.

Realia obecnego życia, współczesnego świata stwarzają potrzebę aby dzieci już w wieku przedszkolnym nauczyły się odprężyć, regulować swój rytm i zbierać nowe siły. Ta niezbędna do życia umiejętność jest – niestety – w zaskakującym stopniu zagrożona lub niedostatecznie rozwinięta.

Taką pomocą mogą być ćwiczenia relaksacyjne, ponieważ są w stanie wspomagać dzieci, aby odnalazły właściwą równowagę między aktywnością, a ciszą, odprężeniem. Aby osiągnąć taką równowagę, dziecko musi mieć możliwość wsłuchania się w siebie i refleksji nad tym co przeżywa.

Hałas, niepokój i stres stają się coraz częściej udziałem najmłodszych dzieci. Dorosłym łatwiej jest poradzić sobie z napięciem, potrafią znaleźć przyczyny złego samopoczucia i tak pokierować własną aktywnością, aby rozładować napięcia emocjonalne, które im towarzyszą. Dzieciom natomiast my – dorośli: rodzice, nauczyciele musimy w tym pomóc.

Zaproponowane metody terapeutyczne, relaksacja stanowiąc mogą integralny element naszych codziennych oddziaływań wychowawczo – dydaktycznych.

Ćwiczenia mogą być wykorzystywane także w domu, przeprowadzane przez rodziców z dziećmi. Regularne stosowanie ćwiczeń relaksacyjnych pomoże dziecku osiągać stan wyciszenia, regulować poziom pobudzenia, radzić sobie z wymaganiami codziennego życia oraz wyposaży dziecko w umiejętności przydatne w dorosłym życiu.

Organizacja zajęć

W codziennej pracy z dziećmi można znaleźć różnorodne okazje do przeprowadzenia ćwiczeń odprężających:

Rozpoczynanie zajęć

Ćwiczenia w kręgu przeprowadzone każdego ranka stwarzają dzieciom możliwość „prawdziwego dotarcia” – tzn. dzieci obecne są nie tylko fizycznie, lecz również duchowo i emocjonalnie.

Odetchnąć w przerwie

Dzięki zabawom z oddechem można w razie potrzeby umożliwić dzieciom krótką, ale efektywną przerwę, w czasie której będą się mogły głęboko zregenerować i zaczerpnąć siły.

Zakończenie zajęć

Tak jak wspólne rozpoczęcie dnia może przygotować do wspólnej nauki i zabawy, tak też wspólne zakończenie umożliwia skupienie i podsumowuje wszystko to, co zostało przeżyte.

Ćwiczenia mogą być pomocnym uzupełnieniem, środkiem torującym dzieciom drogę do odprężonego dnia, który sprawi wszystkim prawdziwą radość.

Cele ćwiczeń

Celem ćwiczeń jest przekonanie i nauczenie dziecka, że może kontrolować rytm swojego życia, że jest w stanie skupić się mimo wszelkich zewnętrznych i wewnętrznych obciążeń, odprężyć się i na nowo znaleźć nowe Ja.

Dzieci uczą się tej ważnej do przeżycia techniki – która jest warunkiem poradzenia sobie ze stresem i całym trudem dnia codziennego- najłatwiej w wyniku częstych, mimowolnych i zaaranżowanych ćwiczeń. Mogą się wtedy dowiedzieć, że możliwe jest:

- odprężenie się w każdej chwili,
- stworzenie sobie interesujących przerywników
- pozyskiwanie na nowo energii i jej koncentracja,
- rozwijanie twórczości i wynalazczości, powodowanie współdziałania (ciała, duszy, uczuć) w przyjemny sposób,
- koncentrowanie się w coraz to nowy i interesujący sposób,
- kształtowanie swoich stosunków z innymi, dziećmi i dorosłymi, w bardziej żywy i naturalny sposób.

Wszystkie te cele mogą zostać osiągnięte jeśli dorośli, którzy towarzyszą dzieciom, umożliwić im będą tego rodzaju doświadczenia. Ponieważ w ćwiczeniach zwracamy się nie tylko do świadomości dzieci, lecz uwzględniamy ich podświadomość, ich intuicje, ich fantazję – wszystko to, czego dzieci nauczyły się w ciągu swojego życia i zapisały w swojej duszy.

Sposób realizacji

Ćwiczenia adresowane są do dzieci w wieku 6-10 lat, nauczycieli i rodziców. Realizacja odbywa się poprzez:

- działania terapeutyczne skierowane na dziecko,
- systematyczną współpracę z nauczycielami w zakresie zaspokojenia potrzeb uczniów,
- organizowanie warsztatów, spotkań dla nauczycieli, rodziców,
- poszerzenie swojej wiedzy dotyczącej zagrożeń i ich zapobieganiu poprzez uczestnictwo w szkoleniach organizowanych przez szkołę oraz czytanie literatury dotyczącej poruszanej problematyki.

Przykładowe teksty służące wprowadzaniu dziecka w stan relaksu.

Technika relaksacji wg Jacobsona w wersji B.Kaji.

Dzieci leżą wygodnie na kocykach lub dywanie. Nogi wyciągnięte swobodnie. Głowa złożona na małej poduszce. Ramiona wyciągnięte wzdłuż tułowia tak, aby się nie dotykały.

1. Zegnij prawe ramię tak, by naprężyć biceps.

Jesteś silny, bardzo silny, naprężaj go mocno (przez kilka sekund). Czujesz, jak bardzo napięte są twoje mięśnie? A teraz jesteś słaby, rozluźnij napięte mięśnie, połóż z powrotem rękę na dywan.

Teraz wyraźnie czujesz, jak rozluźniły się twoje mięśnie.

2. To samo, tylko lewą ręką.

3. Naciśnij, jak możesz najsilniej, pięścią prawej ręki na klocek (z tworzywa sztucznego) położony po twojej prawej stronie – jesteś silny, twoje mięśnie są napięte. A teraz rozluźnij mięśnie, jesteś znowu słaby, nie naciskaj już, czujesz ulgę. Mięśnie rozluźniły się.

4. To samo, tylko z pięścią lewej ręki.

A teraz odpocznij chwile, leż spokojnie i oddychaj spokojnie, równo, ręce twoje odpoczywają.

5. A teraz silna i słaba będzie twoja prawa noga.

Włóż klocek pod kolano zgiętej nogi i mocno ściśnij nogę w kolanie, a teraz noga słabnie, rozluźniasz mięśnie, wypuszczasz klocek.

6. To samo ćwiczenie, tylko z lewą nogą.

A teraz zobaczymy, czy masz tyle siły, by napełnić powietrzem swój brzusek. Wciągnij mocno powietrze w płuca i napnij brzusek jak balon, mocno, a teraz wypuść powietrze, rozluźnij mięśnie, czujesz ulgę.

8. Naciśnij mocno głową na poduszkę, na której leżysz, głowa jest bardzo silna, naciskasz mocno, a teraz rozluźnij mięśnie, głowa już nie naciska na poduszkę, odpoczywa, czujesz ulgę.
9. Jesteś niezadowolony i groźny, ktoś zniszczył twoją budowlę z klocków. Marszczysz mocno czoło, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij mięśnie, niech odpoczną, czoło jest gładkie.
10. Twoje oczy też możesz mocniej i słabiej zaciskać powiekami. Spróbuj teraz zacisnąć mocno powieki, jeszcze mocniej, a teraz rozluźnij je, odpocznij.
11. A teraz zaciśnij mocno szczęki, zęby dotykają zębów. I górna i dolna szczęka jest silna, zęby mocno naciskają na siebie. A teraz rozluźnij szczęki, czujesz ulgę.
12. Ułóż wargi tak jakbyś chciał powiedzieć „och” (lub zrób ryjek, jak u małej świnki) i napnij mocno mięśnie ust, a teraz rozluźnij mięśni

Trening autogenny Schultza w wersji A. Polender

Posłuchajcie dzisiaj opowiadania o małym, dobrym skrzacie (krasnalu, leśnym ludku, misiu, dobrym duszku, języku, ufoludku itp.). Malutki skrzacik żyje w dużym, ciemnym lesie, pod ogromnym muchomorem. Ma czerwoną czapeczkę, niebieski kubraczek i zawsze się uśmiecha. Przez całą wiosnę, lato, jesień skrzat ciężko pracował, wszystkim wokół pomagał, żeby każdy był szczęśliwy. Zbliżała się zima i skrzacik poczuł się ogromnie zmęczony. Zrobił sobie wygodne posłanie pod czerwonym grzybkiem i postanowił wreszcie wypaść się i solidnie odpocząć. Wszystkie dzieci będą teraz myślały o tym spracowanym, wesołym dobrym skrzacie i robiły wszystko to, co on robi. Skrzat układa się do głębokiego zimowego snu i kładzie się prościutko na posłaniu. Wy też kładzicie się na kocykach. Skrzat kładzie sobie pod głowę poduszeczkę z zielonego, puszystego mchu- wy też leżycie już z głową na poduszce. Skrzacik leży spokojnie, ma zamknięte oczy, czuje jak odpoczywają jego rączki, nóżki, głowa, buzia i oczka. Najpierw czuje, że jego lewa noga robi się taka ciężka, coraz cięższa, jakby była z drewna czy z żelaza. Skrzat nie może jej podnieść, noga stała się leniwa, ale tak jest dobrze, wygodnie. Ach, jak ciepłutko i przyjemnie. Prawa noga zazdrości lewej. Więc, aby jej nie było smutno, Skrzacik myśli o tej drugiej. Prawa noga też robi się taka ciężka, coraz cięższa, że nie można jej podnieść, więc się nie rusza, leży spokojnie, jest jej dobrze i ciepłutko. Ach, jak ciepło i przyjemnie. Obie nóżki skrzata są teraz spokojne, nie ruszają się. Jest im dobrze i ciepłutko. A łapki Skrzacika? Też chcą, żeby im było przyjemnie więc skrzat myśli o nich. Najpierw o lewej rączce. Ona chce odpocząć, bo się bardzo napracowała. Skrzacik położył rączkę wygodnie na posłaniu wzdłuż swego ciała. Paluszki leżą swobodnie. Są leniwe, nic im się nie chce robić. A prawa ręka? Skrzat myśli o niej, a ona robi się taka ciężka jak klocek z drewna, ale za to jest ciepłutka i jest jej przyjemnie. Teraz Skrzacik myśli o tej drugiej rączce. Najpierw sprawdza, czy jest jej wygodnie, czy paluszki się nie ruszają. Ojej! Ona też się robi taka ciężka, nie można jej oderwać od kocyka. Ale i jej jest dobrze i ciepłutko. Teraz i rączki i nóżki leżą już spokojnie, nie ruszają się. Jest im dobrze. Odpoczywają. Skrzat już o nich nie myśli. Ale za to przypomniał sobie o swojej głowie. Opuszcza ją swobodnie, aż zapada się ona w poduszeczkę. Główka leci, leci gdzieś w dół.... Jest jej dobrze. Buzia również jest spokojna. Oczka są zamknięte, nic nie widzą, jest ciemno. O jak przyjemnie, o niczym się nie myśli. Leżymy spokojnie, cichutko..., słuchamy razem ze skrzatem jak szumi las, jak drzewa śpiewają (nauczyciel nuci kołysankę). Teraz się budzimy i przeciągamy rozkosznie. O, jak dobrze... Skrzacik się wypaść i świetnie się czuje. Zatem spróbujmy, czy potrafimy wolno unieść w górę jedną nóżkę, potem drugą - w górę i bach! - na posłanie, teraz druga w górę i bach! Na posłanie. Skrzat podnosi się i wstaje. Wy też wstańcie, przeciągnijcie się mocno. A teraz, abra – kadabra, hokus – pokus, czary – mary zamieniam was z powrotem w dzieci i zapraszam do koła. Ma teraz do was pytanie: kto z was był naprawdę skrzatem, myślał i robił to samo co on? Co czuliście podczas zabawy? Co wam się najbardziej spodobało?

„Miś”

„Mały, maleńki Puszysty Miś, z miękkimi włoskami i czarnym noskiem, mieszkał z mamusią i tatusiem, i jeszcze mniejszym od siebie braciszkiem w wielkim ciemnym lesie. Wszyscy pracowali całe lato nad przygotowaniem domku na zimę i nad gromadzeniem zapasów jedzenia. Bo jak spadnie śnieg, to żadnego owocu, listka i korzonka nie będzie. Dziś nasz mały miś napracował się bardzo. Ze zmęczenia aż bolą go rączki i nóżki. A tu mamusia wyszła i Miś nie może się jeszcze położyć i odpocząć, bo musi pilnować swego małego braciszka. Robi się już ciemno, a mamusi jeszcze nie ma. Miś niecierpliwi się i niepokoi: Co się stało? Ale mamusia wraca! Jak dobrze! Teraz może odpocząć. Mały miś układa się na pościeli z pachnącego sianka. Pod głowę kładzie poduszeczkę z miękkiego mchu. Teraz Miś wyciąga się na pościeli. Zamyka oczy. Rączki kładzie swobodnie i wygodnie wzdłuż ciała. Nóżki są wyprostowane, leżą swobodnie. Jak dobrze i spokojnie jest Misiowi. Miś czuje, że jego rączka staje się ciężka, o! Jaka ciężka! Jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. Teraz druga rączka staje się ciężka, o! Jaka ciężka jakby była z kamienia. Miś nie może jej podnieść. Rączka leży bezwładnie i jest taka ciężka, jakby w ziemię chciała się zapaść. A teraz Miś czuje, że jego nóżka staje się ciężka, że zapaść chce się w ziemię. I druga nóżka robi się teraz ciężka i chce zamienić się w bryłę z kamienia. Druga nóżka jest już taka ciężka, bezwładna, ale Misiowi jest dobrze, przyjemnie. Miś jest spokojny, odpoczywa, słuch jak wiatr szeleści liśćmi. Ale oto Miś spostrzega, że jego rączka zrobiła się ciepła. Jest taka ciepła, jakby na nią słońeczko padało i ogrzewało ją swymi promieniami. Obie rączki są ciepłutkie. Jest im przyjemnie. Promienie słońeczka przesuwają się na nóżki. Najpierw jedna nóżka robi się rozkosznie ciepła, teraz druga nóżka jest ciepłutka. Miś jest rozleniwiony, nic mu się robić nie chce, jest mu dobrze, przyjemnie, spokojnie”.

Teraz następuje chwila przerwy. Minuta lub dłużej (do 5 min.) w zależności od zachowania się dzieci. Pierwsze oznaki wychodzenia ze stanu odprężenia, ruchy kończynami, czy inne wyrazy pobudzenia ruchowego powinny być sygnałem do wyprowadzenia wszystkich dzieci ze stanu relaksacji.

„ A teraz znowu trzeba stać się dzieckiem. Zginamy rączki, wyprostowujemy je raz, dwa, trzy, głęboko oddychamy – raz, dwa, trzy. Teraz otwieramy oczka. I już każde z nas jest znowu tylko dzieckiem. Mis został w lesie, ale my teraz tak jak Miś czujemy się bardzo dobrze, jesteśmy wypoczęci i radośni.”

Pszczola Słoduszka- (adaptacja treningu W.Schulza)

Dzieci układają się w wygodnej pozycji, tak by nie przygniatać żadnej kończyny. Zaczyna brzmieć muzyka.

Mówimy:

Posłuchajcie bajki o pszczołce Słoduszcze. Postarajcie się przeżyć to, co ona.

Było lato. Słońce mocno grzało. Pachniały kwiaty lipy, koniczyny i wiele innych. Słoduszka od rana zbierała z kwiatów słodki nektar. Musiała bardzo szybko poruszać skrzydełkami, żeby przefruwać z jednego kwiatka na drugi. Poczwała zmęczenie. Ile to jeszcze kwiatów muszę odwiedzić? Zaczęła liczyć: jeden, dwa, trzy, cztery, pięć, sześć, siedem, osiem, dziewięć, dziesięć, jedenaście, dwanaście (przy liczeniu należy zwalniać tempo). Słoduszcze zaczął się plątać język...Położyła się wygodnie na dużym liściu, rozluźniła zmęczone nóżki i łapki, zamknęła oczy. Jej brzusek zaczął spokojnie oddychać. Jak mi dobrze, słyszę tylko piękną, cichą muzykę lata, pomyślała Słoduszka. Moja prawa łapka staje się coraz cięższa, nie chce mi się jej podnieść. Moja lewa staje się leniwa, nie chce mi się jej podnieść. Tylko mój brzuch równiutko, spokojnie oddycha. Prawa noga z przyczepionym woreczkiem miodu staje się ciężka, coraz cięższa i cięższa. Lewa noga, też z woreczkiem miodu, staje się ciężka, coraz cięższa. Nie chce mi się jej podnieść. Głowa jest tak wygodnie ułożona. Jestem spokojna, słyszę piękną muzykę. Czuję jak słońce ogrzewa moje nogi i łapki. Jest mi coraz cieplej...Ciepło z łapek i nóg przepływa do brzuszka. Całe ciało jest

przyjemnie ogrzane letnim słońcem. Jestem spokojna, czuję się bezpiecznie. Ogarnia mnie senność.
Zasypiam, zasypiam, zasypiam...”

Masaż relaksacyjny

Puszek

Jedno dziecko z pary kładzie się na plecach. Drugie dziecko kawałkiem postrzępionej papierowej serwetki lekko gładzi czoło, policzki, szyję, ręce i odsłonięte do kolan nogi leżącego dziecka. Towarzyszy temu cicha, spokojna muzyka.

Toczek i skoczek

- Dzieci dobierają się parami. Jedno kładzie się na brzuchu, drugie klęka przy nim z boku i :
- a) naśladuje taniec „toczka”: przy muzyce granej płynnie, jedną lub dwiema piłęczkami zatacza kółka na leżącym dziecku przesuwając ruch od pięt do czubka głowy,
 - b) naśladuje taniec „skoczka”: przy muzyce granej skocznie, (odrywając) dotyka piłkami ciała dziecka. Głowę należy pominąć lub dotykać delikatnie.

Masaż należy powtórzyć przynajmniej dwukrotnie, a potem zamienić role dzieci.

Pierzynka

Troje dzieci kładzie się na brzuchu obok siebie. Policzek opierają na dłoniach ułożonych jedna na drugiej. Prowadzący lub dzieci delikatnie kładą kolejno na ich podudziach, udach, biodrach, plecach i głowach zawiązane w płótnie lub w worku piłki, kasztany lub żółędzie. Zawartość worka uciska ciała dziecka i przesympując się wewnątrz worka lekko je masuje wywołując przyjemne uczucia. Relaks wynikający z doznań fizycznych uspokaja psychicznie. Pełnię komfortu uzyskują dzieci słuchając równocześnie spokojnej muzyki. Po minucie lub dwóch następuje zmiana ról.

Balonik

Dziecko otrzymuje po jednym baloniku.

- Dziecko chwyta delikatnie ustnik kciukiem i palcem wskazującym i próbuje nadmuchać balonik.
 - Drugą dłonią kontroluje powiększanie się balonika.
 - Wypuszcza z balonika powietrze, łapie oddech i ponownie dmucha w ustnik balonika.
 - Po każdym wydechu zaciska na ustniku i kontroluje wzrokiem wielkość balonika. Powtarza ćwiczenie aż do osiągnięcia pożądanej wielkości balonika.
- Możliwe są wówczas dwie zabawy:
- 1) Dziecko zawiązuje węzeł na ustniku.
 - Ćwiczenia dla jednego dziecka:
 - Dziecko podrzuca balonik i starając się nie spuszczać go z oczu, obserwuje jego powolne opadanie. Podbija balonik w górę, zanim ten dotknie ziemi.
 - W chwili gdy dotyka ręką balonika, skupia myśl na jego znikomych ciężarze.
 - Próbuje odbijać balonik głową, łokciem, barkiem, plecami, by w pełni zdać sobie sprawę z jego niewielkiego ciężaru.
 - Przy okazji przypomina sobie i wymienia nazwy poszczególnych części ciała.

· Ćwiczenia dla dwójki dzieci:

- Dzieci rzucają do siebie baloniki i próbują odbijać je, zanim któryś balonik upadnie na ziemię.
 - Obserwują, jak lot balonika zależy od siły włożonej w jego uderzenie.
- 2) Dziecko ścisną kciukiem i palcem wskazującym ustnik nadmuchanego balonika
 - w pewnym momencie puszcza balonik i obserwuje tor jego lotu oraz wsłuchuje się w świst uciekającego powietrza.
 - zbliża nadmuchany balonik do twarzy i stopniowo wypuszcza z niego powietrze tak, by poczuć jego powiew na policzkach, szyi, czole itp.

Dłonie i oddech

Podczas ćwiczeń dziecko siedzi lub leży.

- dziecko dmucha na wnętrze dłoni, kilkakrotnie przesuwając dłoń powoli przed ustami, od nadgarstka po czubek dużego palca i z powrotem. Następnie powtarza czynność, ale przerywa dmuchanie na czubku dużego palca i zaczyna od nadgarstka.
- Między dwoma wydechami wstrzymuje na kilka chwil oddech. Stopniowo uświadamia sobie, że nie sposób żyć bez oddychania.
- Podobne ćwiczenia dziecko powtarza z pozostałymi palcami, oczekując chwilę przed każdym z nich.

Kontynuuje ćwiczenie, tym razem z zamkniętymi oczyma, skupiając uwagę na bodźcach dotykowych, docierających z palców, To właśnie kombinacja świadomych i podświadomych działań pozwala dzieciom na nawiązywanie kontaktów z ich bardzo osobistym, wewnętrznym życiem, z ich indywidualnym Ja. Dziecko potrafi odczuwać w sobie to tajemnicze miejsce, w którym może być radosne, pewne siebie, kompetentne, współczujące, naturalne, spontaniczne, spokojne, przyjaźnie nastawione do innych i odprężone.

- wewnątrz dłoni, nadgarstka.
- Powtarza ćwiczenie na wnętrzu drugiej dłoni, później na wierzchu obydwu dłoni.
- Robi głęboki wdech i dmucha na swoją dłoń jak najdłużej potrafi, do wyczerpania całego zebranego w płucach powietrza.

Ćwiczenia oddechowe

Jak ptak

Ustawcie się wyprostowani. Wasze stopy rozstawione są na szerokość waszych bioder. Spójrzcie, czy na pewno stoją one pod waszymi kośćmi biodrowym.

Spróbujcie oddychać cały czas przez nos.

Wypuście powietrze i przysuńcie na wysokości klatki piersiowej wyciągnięte do przodu ramiona, aż dotkną się one wewnętrznymi powierzchniami dłoni. Górna część pleców jest przy tym trochę zaokrąglona, głowa lekko pochylona.

Przy każdym wdechu odsuńcie wyciągnięte ramiona tak daleko do tyłu, jak to tylko możliwe.

Jednocześnie unieście głowę do góry i uwypuklicie klatkę piersiową.

Z każdym wdechem otwieracie się w ten sposób na wpływające do waszych płuc powietrze, a przy wydechu zamykacie się.

Wyglądacie jak duże, latające ptaki.

Powtórzcie te ruchy dłoni koło sześć razy, a potem wsłuchajcie się w swoje wnętrze z zamkniętymi oczami.

Jak czuje się teraz twoje ciało?

Czy czujesz ożywiające działanie tego ćwiczenia oddechowego?

Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz, zrób sześć wdechów i wydechów

A potem na siedząco wsłuchaj się w swoje wnętrze.

„Chmurka”

Wyobraź sobie, że jesteś białą pierzastą chmurką, płynącą po niebie. Wyglądasz ślicznie na tle błękitnego nieba, przemykając między promieniami słońca. Delikatny wiaterek przemieszcza chmurki we wszystkie strony, nie jesteś sam, płyną obok ciebie inne białe chmurki. Jest Wam razem dobrze. Przed Wami przelatują ptaki, a w dole wciąż zmienia się krajobraz. Płynąc po niebie widzisz w dole piękny las, rozległe łąki, pola z łanami zbóż, pola przecina rzeka, a wzdłuż niej droga, ale to wszystko jest w dole. Ty beztrudnie płyniesz po niebie, czujesz się radosny i bezpieczny, kąpiesz się w promieniach słońca, jesteś szczęśliwy, masz swoje miejsce, jesteś potrzebny i ważny, jesteś jedyny i niepowtarzalny. Czujesz, że jesteś kochany, akceptowany. Zapamiętaj te wszystkie odczucia, zawsze będziesz mógł do nich wrócić. A teraz powoli wracasz do sali na swoje miejsce i przestajesz być chmurką”.

Materiał został opracowany na podstawie stron internetowych, opracowań własnych oraz literatury:

- Leahy, L. R., Tirsch, D. i Napolitano, L. A. (2014). Regulacja emocji w psychoterapii. Podręcznik praktyka. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- Padesky, C. A. i Greenberger, D. (2004). Umysł ponad nastrojem. Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.
- <https://www.eteach.com/blog/remaining-calm-in-an-age-of-anxiety>
- <https://www.profesor.pl/>

Przygotowała Agnieszka Kraskowska, psycholog , PPPP Nakło