Kiedy czujesz narastające napięcie w mięśniach możesz przeciwdziałać mu już na początku. Nie warto czekać, aż sparaliżuje ono Twoje funkcjonowanie!

Proponuję Ci ćwiczenia, które w szybki sposób rozluźnią Twoje napięte mięśnie.

Oto kilka z nich.

1. **Odprężające rozciąganie całego ciała – KOT**



1. Stań lub usiądź wygodnie. Wyobraź sobie, że jesteś kotem stopniowo wybudzającym się ze snu. Poprzez „wyciąganie” całego ciała od czubka głowy, aż do koniuszków palców, powoli,  
stopniowo i metodycznie rozciągaj każdy mięsień, każde ścięgno ciała tak, żebyś poczuł się dłuższy.

2. Rozciąganiu może towarzyszyć ziewanie i głębokie westchnienie.

3. Szczególnie przyjemne jest rozciąganie się, zaraz po przebudzeniu. Jednak jeśli w ciągu dnia poczujesz napięcie, przeciągaj się również.

1. **Strząsanie napięcia**



Jeśli czujesz napięcie w ciele, możesz spróbować zrzucić z barków ciężar.

1. Stań prosto. Ręce opuść wzdłuż tułowia.

2. Zaciśnij pięści, podnieś barki i ramiona do góry, jednocześnie wciągając nosem powietrze.

3. Zatrzymaj powietrze na krótką chwile, po czym strząśnij ramiona w dół, jednocześnie rozluźniając pięści i wydychając głośno powietrze ustami. Ten ruch ma być energiczny– zrzucasz z siebie napięcie.

4. Powtórz czynność trzy razy.

5. Uważaj, żeby nie zakręciło Ci sie w głowie. Jeśli poczujesz sie gorzej, przerwij ćwiczenia i usiądź.

1. **Rozluźnianie szyi i karku – PĘDZEL**

****

Ćwiczenie to pozwoli Ci odprężyć szyję i kark.

1. Stan tak, abyś miał wokół siebie dużo miejsca. Oczyma wyobraźni zobacz, jak Twój nos zamienia się w pędzelek.

2. Na wyimaginowanym płótnie zacznij nim malować symbol nieskończoności. Spróbuj jeszcze raz, tym razem kręcąc głową w druga stronę.

3. Po tym ruchu napisz swoje imię końcem nosa, patrząc w lewo, nazwisko – patrząc w prawo.

4. Napisz lub narysuj, cokolwiek chcesz. Pamiętaj, rób wszystko bardzo powoli

1. **Rozluźnienie i rozgrzewanie barków sprzyjające lepszemu oddychaniu**

****

1. Usiądź lub stań prosto, z głową wyprostowaną (ale pamiętaj, by nie odchylać głowy

do tyłu). Rozluźnij szczeki, ramiona i ręce. Oddychaj rytmicznie przez nos.

2. Podnieś kilkakrotnie ramiona, jakby chcąc dotknąć nimi uszu.

3. Rozluźnij barki.

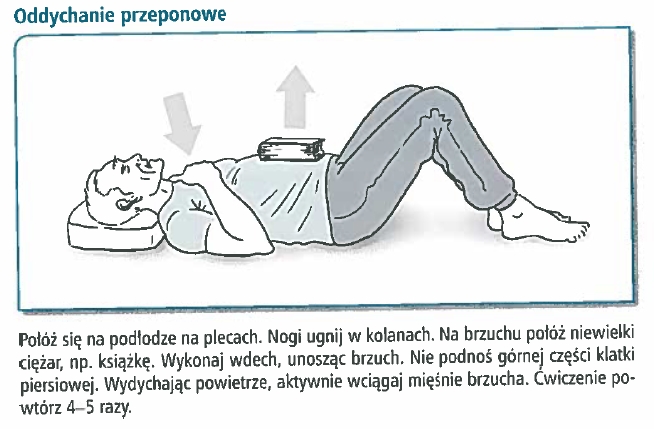
4. Powtórz punkty 2–3 kilkakrotnie.

5. Odpocznij przez chwilę.

6. Wykonaj ramionami kilka ruchów okrężnych, najpierw do przodu, później do tyłu.

7. Odpocznij przez chwilę. Oddychaj rytmicznie.

**E) Oddychanie przeponowe**

****

1. Połóż się płasko na plecach z poduszka pod głowa. Nie łącz nóg, rozsuń je lekko. Możesz zamknąć oczy. Rozluźnij mięśnie twarzy, szczęki. Rozluźnij mięśnie brzucha. Oddychaj spokojnie i rytmicznie.

2. Jedna rękę połóż na brzuch, tuż poniżej mostka. Drugą rękę połóż na klatce piersiowej.

3. Powoli i spokojnie wciągnij nosem powietrze, tak głęboko jak to możliwe, ale bez wysiłku. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, podczas wdechu powinna unieść sie do góry. Ręka, która leży na klatce piersiowej, nie powinna się poruszyć.

4. Powoli i spokojnie wypuść całe powietrze przez lekko uchylone usta. Powietrze wypuść lekko bez napinania się. Ręka, którą trzymasz na brzuchu, powinna opaść.

5. Powtarzaj wdechy i wydechy. Rozluźnij ramiona i ręce, i rytmicznie oddychaj.

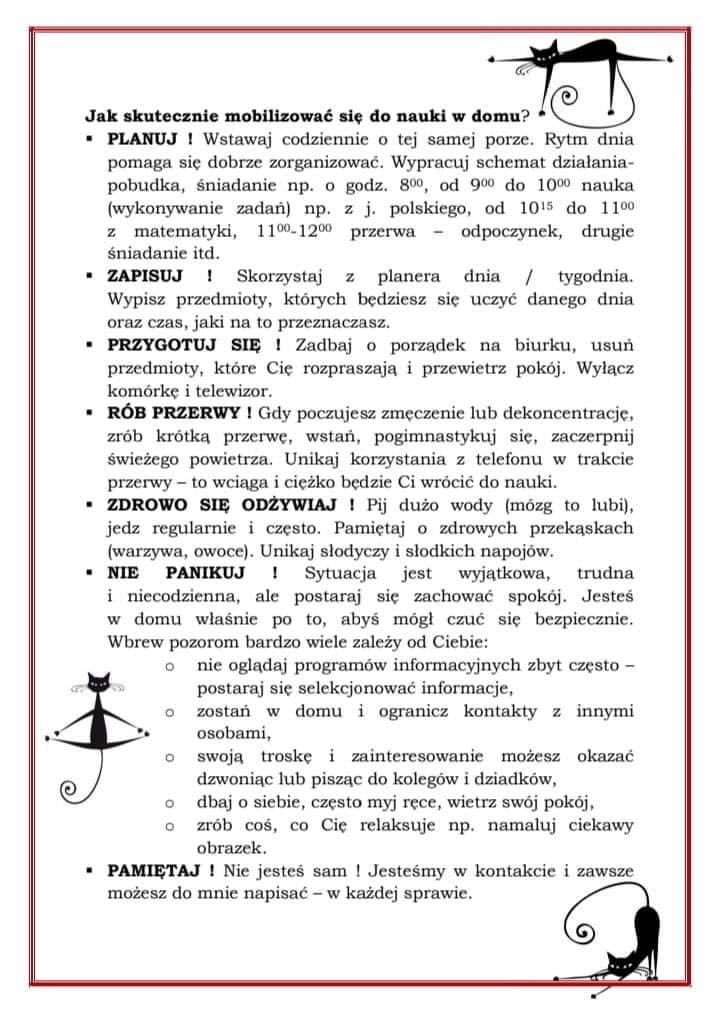
**F) Swobodne oddychanie**

****

1. Usiądź swobodnie na fotelu. Połóż ręce luźno na kolanach. Zamknij oczy i rozluźnij mięśnie twarzy  
 i szyi. Oddychaj swobodnie i rytmicznie.

2. Całą swoja uwagę skieruj na oddech, podążaj za nim.

3. Skup się na tym jak powietrze wchodzi przez Twoje nozdrza do nosa, płuc i wypełnia Twoje całe ciało. Zaobserwuj jak następnie wydychasz to powietrze, jak opuszcza Twoje ciało. Z każdym oddechem spokój coraz bardziej ogarnia Twoje ciało, a Ty regenerujesz się przez kilka minut.



Smutek.

**Zabawa ruchowa „Kształt smutku”**

Uczestnicy dobierają się w pary. Jedna osoba kształtuje drugą osobę tak, aby wyglądała na smutną. Określa jej natężenie smutku (mały, średni, duży, ogromny) i opisuje sytuację, która spowodowała odczuwany smutek. Gdy smutek będzie już pokazany zmienia ustawienie ciała tej osoby na radosną lub zrelaksowaną. Po prezentacji następuje zamiana ról. Druga osoba ustawia pierwszą z pary tak, aby jej ciało pokazywało smutek. Wykonuje te same czynności co jej poprzednik. Zabawa powinna zakończyć się ustawieniem ciała w radosną i spokojną pozycję. Omówienie zabawy:

 Jak się czułeś tworząc smutek?

 Jak się czułeś, gdy Twoje ciało pokazywało smutek?

 Jak się czułeś, gdy tworzyłeś radość?

 Jak się czułeś, gdy Twoje ciało pokazywało radość?

**Sposoby na smutek. Pogadanka.**

Krótka pogadanka na temat funkcji smutku. Ważne, aby prowadzący powiedzieli uczestnikom, że smutek pełni w naszym życiu bardzo ważną rolę. Zabiera nam energię, powoduje, ze spowalniamy tempo naszego życia, zmusza do zatrzymania się nad niektórymi sprawami i refleksji nad nimi. Smutek sprawia, że analizujemy sytuację, wyciągamy wnioski i odnajdujemy inne wyjścia z różnych sytuacji. Jest on uwalniającą emocją, szczególnie kiedy wcześniejsze działania nie przynosiły efektu a my staraliśmy się ze wszystkich sił odnaleźć rozwiązanie. W pewnym momencie trzeba pogodzić się ze stratą/niepowodzeniem i znaleźć inną drogę w danej sytuacji. Po krótkim wprowadzeniu prowadzący pyta się dzieci jak sobie radzą ze smutkiem ich rodzie, znajomi i oni sami. Wszystkie pomysły zapisywane są na tablicy. Po omówieniu sposobów radzenia sobie ze smutkiem każdy uczestnik dostaje kartę pracy indywidualnej, którą uzupełnia. Po zakończeniu karty następuje prezentacja i omówienie.

**Przykładowe sposoby radzenia sobie ze smutkiem:**

 ćwiczenia fizyczne

 uprawianie sportu

 porozmawianie z kimś o tym, co nas smuci

 pisanie pamiętnika i zapisywanie w nim naszych smutnych myśli o raz trudnych sytuacji

 wypisywanie smutnych myśli i zdarzeń na statku, następnie puszczanie tego statku na rzekę (statki z naszymi smutkami symbolicznie odpływają z nurtem rzeki)

 przeczytanie ciekawej książki

 obejrzenie komedii

 posłuchanie żywej muzyki

 wypicie pysznej czekolady

 wypicie pysznego kakao

 zjedzenie kawałka czekolady

 przytulenie się do mamy/taty/babci/dziadka lub innej bliskiej nam osoby

 przytulenie się do zwierzaka

 wyjście na krótki spacer

 wzięcie ciepłego prysznica lub kąpieli

 napisanie wiersza o naszym smutku

 prowadzenie Dziennika Wydarzeń Pozytywnych

