



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

## INNOWACYJNE NARZĘDZIA EDUKACYJNE



**Temat: „STRES”**

*Materiały dydaktyczne przygotowali:*

*dr Tomasz Załona*

*dr Monika Makowiecka*



### Ćwiczenie 1

Znajdź w sobie pozytywne cechy, napisz pięć przykładów:

Np.: Jestem dobry z matematyki albo umiem dobrze gotować

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

### Ćwiczenie 2

Jak reagujesz na stres?

Opisz, co dzieje się z tobą, kiedy czujesz, że jesteś „w stresie”? Co się dzieje z twoim ciałem?

.....

.....

.....

.....

.....

### Ćwiczenie 3

Wymień 3 osoby, które pomogły ci w trudnych chwilach.

1. ....
2. ....
3. ....

### Ćwiczenie 4

Pomyśl przynajmniej o kimś jednym, kto sprawił, że poczułeś się kimś wyjątkowym. Napisz kto to był i kiedy tak się poczułeś.

.....

.....

.....



### Ćwiczenie 5

Napisz na karteczce samoprzylepnej, za co cenisz pozostałe osoby w grupie, co uważasz za ich mocne strony, w czym dana osoba jest według ciebie dobra. Chodzi o to, by skoncentrować się na samych pozytywach.

Następnie każdy indywidualnie podchodzi i przykleja osobie odpowiednią karteczkę do pleców, która zawiera opisy na temat tej osoby.

### Ćwiczenie 6

Wymień:

1. dwie cechy własnego wyglądu, które ci się najbardziej podobają;

.....  
.....

2. dwie cechy osobowości, z których jesteś zadowolony;

.....  
.....

3. umiejętności lub talenty, które posiadasz;

.....  
.....

4. osiągnięcia, z których jesteś dumny;

.....  
.....

5. przyjaciele, na których możesz polegać;

.....  
.....

6. największe marzenia, które chciałbyś zrealizować

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Ćwiczenie 7

**Jeśli znasz osoby, na widok których stresujesz się (np. nauczyciel, nieprzyjazny kolega, sprzedawca w sklepie) – należy to zmienić! Jest na to skuteczny i zabawny sposób, który raz na zawsze pozwoli Tobie pozbyć się stresu w takiej sytuacji.**

**Krok 1.** Przywołaj obraz osoby, wywołującej stres. Określ wielkość obrazu i odległość (w cm, m). Przypomnij sobie głos tej osoby. Najlepiej jak mówi coś, co wywołuje stres.

**Krok 2.** Wyobraź sobie, że osoba zaczyna zmieniać się w clowna z cyrku. Przyjrzyj się czerwonej kulce na nosie, wysmarowanej na biało twarzy z narysowanym szminką uśmiechem, łysinie i wielkich uszach. Usłysz jak mówi głosem myszki miki swoje teksty.

**Krok 3.** Teraz zobacz, jak ta osoba zaczyna się kurczyć. Robi się coraz mniejsza i po chwili jest już wielkości skrzata, biegając obok kostek u Twoich nóg. Jeszcze cieńszym głosikiem piszczy.

**Przerwa (złamanie stanu):** pomyśl o czymś zupełnie innym, np. wykonaj proste obliczenie matematyczne.

**Krok 4.** Pomyśl o osobie wywołującej negatywny stan emocjonalny. Jak zmieniły się odczucia?

## Ćwiczenie 8

Gdy tylko czujesz, że coś zaczyna ci dokuczać: gwałtownie wypuść powietrze z płuc. Ten wydech musi być mocny i głośny, chodzi o to by usunąć powietrze z samego dna płuc. Zaczynij powtarzać w myśli sowo: „spokój” i powoli nabierz głęboko powietrza i znów wypuść je długim powolnym wydechem – ze słyszalnym „uff” na końcu. Opuść ramiona. Powtórz kilka razy. Natychmiast poczujesz się spokojniej. Ciało powróci do równowagi.

**To ćwiczenie pozwala w każdej sytuacji wyzwolić się z błędnego koła stresu.**



## Ćwiczenie 9

**Każdy z nas ma takie miejsce w swojej przestrzeni życiowej, gdzie czuje się wyjątkowo dobrze.** Może to być ulubiony fotel, kawałek kanapy czy biurko. **Wyobraź sobie jak by to było, gdybyś mógł zawsze mieć takie miejsce przy sobie... Jak bardzo byłoby to użyteczne, gdybyś mógł poczuć się naprawdę komfortowo w każdym miejscu i sytuacji.**

Cokolwiek co do tej pory wywoływało u Ciebie stres, niechęć czy jakiegokolwiek negatywne emocje.

**Takie możliwości daje jedna z technik, zwana „kręgiem doskonałości”. Pozwala ona stworzyć pewnego rodzaju przenośną przestrzeń, będąc w której czujesz się tak jak tego pragniesz.**

Krąg ten możesz zaprogramować w taki sposób, abyś czuł nie tylko pełen komfort i swobodę, ale także **potrzebne Tobie stany emocjonalne i energie.** Mogą to być: **pasja, motywacja, pewność siebie, luz, spokój, opanowanie, energia do działania,**

1. Zastanów się nad tym, co w określonym kontekście oznacza dla Ciebie doskonałość. Czego potrzebujesz, jakich stanów emocjonalnych chcesz użyć, aby w osiągnąć doskonałość w danym kontekście? Nazwij je.
2. Wyobraź sobie przed sobą, na podłodze krąg. Do tego kręgu powkładaj po kolei wszystkie stany emocjonalne, których potrzebujesz. Zobacz kolor, poczuj temperaturę, zapach a nawet smak każdego ze stanów (im więcej odczuć/obrazów tym lepiej dla Ciebie). Może to być wspomniana pewność siebie, motywacja, energia do występowania, luz i opanowanie. Zobacz teraz, jak to wszystko miesza się w jedną całość. Jak wygląda teraz krąg?
3. Teraz spokojnie wejdź w ten krąg i pozwól, aby te wszystkie stany i energie wypełniły Ciebie.
4. Załóż teraz kotwicę: ściśnij konkretny palec u ręki (będziesz go za każdym razem dotykał, aby ponownie wywołać stan).
5. Teraz wyjdź z kręgu, pozostawiając w nim stan doskonałości i przełam stan (tzn. pomyśl o czymś zupełnie innym, np. o numerze swojego telefonu lub policz żarówki w pokoju).
6. Odpal kotwicę (ściśnij palec, ten sam co poprzednio i w taki sam sposób), aby wypróbować doskonałość.

### ***Wykorzystaj krąg doskonałości:***

1. Teraz znajdź problem, w jakim chciałbyś użyć kręgu doskonałości. Wejdź do kręgu i odpal kotwicę, myśląc i przeżywając sytuację (w wyobraźni) która ma nastąpić w przyszłości. Przeżyj ją dokładnie, pamiętając o zasobach jakie Ciebie wypełniają. Pamiętaj o obrazach, abyś był z nimi w asocjacji (Ty w roli głównej, a nie jako obserwator), aby były kolorowe, wielkie, abyś słyszał dźwięki, czuł głosy, zapachy, nawet smak.
2. Wyjdź z kręgu i złam stan emocjonalny.
3. Przetestuj siebie, myśląc o sytuacji która powodowała wcześniej stres. Jak wiele się zmieniło?



### **Kilka dobrych rad:**

Można relaksować się na wiele innych sposobów, w zależności od możliwości czasowych i swoich wewnętrznych potrzeb. Oto kilka sugestii:

- Medytacja, cisza, refleksja, modlitwa
- Medytacyjna koncentracja na oddechu
- Pisanie dialogu ze sobą samym
- Rozmowa z oddanym przyjacielem
- Patrzenie „medytacyjne” w płomień świecy czy w ogień siedząc przy ognisku lub przed kominkiem
- Pływanie, bieganie, taniec, rozciąganie, ćwiczenia jogi
- Przeczytanie i weryfikacja swojej wizji na dany rok
- Kontemplacja na fragmencie wiersza
- Spacer
- Głaskanie swojego ulubionego zwierzaka
- Przytulenie się do drzewa (najlepiej brzozy)
- Śmiech i poczucie humoru!