



## Pomoc dla głowy, serca i ciała



Poniższe zalecenia mają służyć jako wsparcie i sugestie, które zawsze mogą być indywidualnie dostosowywane i modyfikowane.


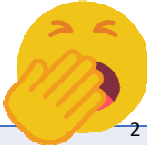



W stresujących czasach pełnych napięć może być trudno utrzymać równowagę i zadowolenie. Bo silne uczucia "szturchają" nas raz po raz i pokazują, że coś wypadło z równowagi i że powinniśmy coś zrobić, aby przywrócić nas na właściwe tory, by poczuć się znowu **Okej**.





Nasze myśli, nasze uczucia i nasze ciało są ze sobą ściśle powiązane i wpływają na siebie. Niektórzy ludzie czują, przede wszystkim w swoim ciele, że coś jest nie tak, inni są bardziej skłonni zauważyć, jak zmieniają się ich myśli lub uczucia. To samo odnosi się do "lekarstwa" na tego typu stany: Niektórzy ludzie są szczególnie dobrzy w wykorzystywaniu swojego ciała, aby poczuć się lepiej, inni są bardziej skłonni używać swoich myśli lub uczuć. Co tu jest dobre: Wszystkie możliwości działają równie dobrze, więc każdy, mały czy duży, może spróbować tego, co działa najlepiej i właśnie z tego skorzystać.

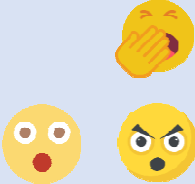
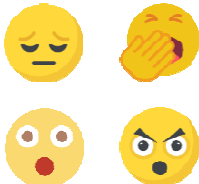

Dlatego też w tej broszurze znajdziesz różne ćwiczenia, które pomogą Ci zbliżyć się do stanu **Okej**. Aby to zrobić, ważne jest, aby najpierw stwierdzić, co się dzieje. Bo czasami musimy naładować się energią, żebyśmy znów poczuli się bardziej komfortowo, czasami jest odwrotnie i prawie "wybuchamy" pod presją, której trzeba się jakoś pilnie pozbyć.

Więc zawsze zrób trzy kroki, jeśli nie czujesz się dobrze:

1. Zadaj sobie pytanie, używając tabeli z bużkami. "Co się ze mną teraz dzieje?", "Jak się teraz czuję?"
2. Poszukaj ćwiczeń, które pasują do danej bużki.
3. Spróbuj mini-ćwiczeń, które pomogą ci dojść do Okej z poziomu smutku, wyczerpania, nadmiernej ekscytacji lub poirytowania i obserwuj, jak zmieniają się twoje uczucia

 1	 2	 3	 4	 5
<b>smutny</b>	<b>wyczerpany</b>	<b>okej</b>	<b>nadmiernie podekscytowany</b>	<b>poirytowany</b>
<p><b>Bycie smutnym</b> oznacza, że czujesz się smutny, dobitny, nie w nastroju lub że nic nie jest zabawne.</p>	<p><b>Bycie wyczerpanym</b> oznacza, że czujesz się wyczerpany lub zmęczony, że nie możesz się pozbierać lub że masz trudności z koncentracją. Brakuje energii i chęci do działania; ciało czuje się ciężkie.</p>	<p>Kiedy wszystko jest <b>Okej</b> czujesz równowagę między głową, duchem i ciałem. Wtedy jesteś spokojny, zrelaksowany, być może uważny, ciekawy, zadowolony, szczęśliwy lub bezpieczny i zadbany.</p>	<p><b>Bycie nadmiernie podekscytowanym</b> oznacza, że ciężko jest siedzieć spokojnie. Czujesz się nadmiernie nakręcony, może wszystkiego jest już za dużo. Czasami oprócz niepokoju, który nie może zostać wyciszony lub jakoś nie może wydostać się z głowy, pojawiają się strach i "czarne myśli".</p>	<p><b>Bycie poirytowanym</b> jest często ściśle związane z frustracją i złością. Możesz mieć poczucie, że „pękasz” i „wychodzisz z siebie”. Może wszystko cię pobudza, sprawia, że jesteś wściekły, a może jesteś okropnie nadwrażliwy.</p>

Mini Ćwiczenie	Na co?	Wykonanie
<p>Sprawdź co się dzieje</p>    		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Połóż jedną rękę na brzuchu i jedną rękę na sercu.</li> <li>- Obserwuj oddech i bicie serca.</li> <li>- Zadaj sobie pytanie: "Czy teraz jest w porządku? Czy jestem <b>smutny</b>, <b>wyczerpany</b>, <b>nadmiernie podekscytowany</b> lub <b>poirytowany</b>?"</li> <li>- Dołączenie kolejnego mini ćwiczenia, które pasuje lub pomogło już wcześniej</li> </ul>

Mini Ćwiczenie	Na co?	Wykonanie
Oddychanie w trudnych momentach		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wdychaj przez nos i policz do 4.</li> <li>- Wstrzymaj oddech na sekundę.</li> <li>- Oddychaj przez usta w sposób kontrolowany, jak gdybyś miał (a) zdmuchnąć świece na torcie urodzinowym, licząc do 6.</li> <li>- Poczuj różnicę i powtórz ćwiczenie, jeśli chcesz.</li> </ul>
Gimnastyka		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Połóż jedną rękę na klatce piersiowej, drugą na brzuchu.</li> <li>- Wdychaj tak głęboko przez nos, aby poruszała się ręka na piersi i także ręka na brzuchu. Następnie wydychamy całe powietrze przez usta. Powtórz ten krok trzy razy.</li> <li>- Napinaj wszystkie mięśnie w swoim ciele od dołu do góry (stopy, nogi, pośladki, brzuch, plecy, ręce, ramiona, łopatki szyja, twarz) aż do naprężenia całego ciała. Kiedy mięśnie będą już ciepłe lub lekko zapieką wytrzymaj przez kolejne 3 sekundy!</li> <li>- Rozluźnij wszystkie mięśnie i potrząśnij nimi delikatnie, jeśli chcesz. Poczuj, jak mięśnie lekko mrowieją, gdy wypływa z nich napięcie lub zmęczenie</li> <li>- Na koniec, wyciągnij się maksymalnie, najpierw jedną połowę ciała, potem drugą połowę, od palców u rąk do głów.</li> </ul>
Duszenie w sobie emocji		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Rozpoznaj uczucie, które zajmuje w tej chwili zbyt wiele miejsca i umieść je w dłoni jednej ręki w wyobraźni.</li> <li>- Użyj kciuka drugiej ręki, aby nacisnąć na dłoń lub masować ją kolistymi ruchami, aż napięcia zostaną zlikwidowane lub zredukowane.</li> </ul>

## Buczenie



- Połóż jedną rękę na brzuchu, a drugą na sercu.
- Weź głęboki oddech i wyślij go w kierunku obu rąk.
- Bucz wydychając cicho i poczuź wibracje.
- Jeśli nie jesteś sam i dlatego nie chcesz buczeć, wyobraź sobie tylko , że emitujesz dźwięk. To też działa.

## Pocieszanie



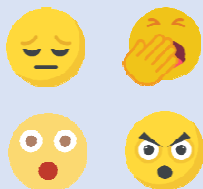
- Rozpoznaj uczucie, które trzeba obsłużyć i umieść je w swojej wyobraźni na jednej z dłoni.
- Możesz teraz położyć rękę, która trzyma to uczucie bezpośrednio na sercu lub delikatnie trzymać je przed klatką piersiową na wysokości serca.
- Wyobraź sobie, jak twoje serce zbiera siły przy każdym wdechu i świeci się przy każdym wydechu.
- Pozwól, aby twoje serce promieniowało w wyobraźni i zaopatrzyło w promienie uczucie w dłoni.
- Obserwuj, jak odpręża się uczucie, znika lub pozwala na pocieszenie

## Trzymanie się za ręce



- Rozpoznaj ciężące lub niespokojne uczucie i sprawdź, w której ręce jest ono wyraźniej odczuwalne.
- Włóż tę rękę razem z uczuciem w drugą rękę.
- Spróbuj, co jest dobre dla ciebie i tego uczucia. Czy druga ręka powinna po prostu trzymać pierwszą? Naciskasz, hamujesz, ograniczasz, głaszczesz, ogrzewasz czy uspokajasz? Co jeszcze możesz sobie wyobrazić?

## Muzyka



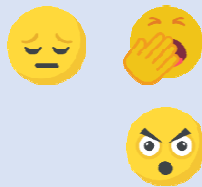
- To ćwiczenie wymaga pewnego przygotowania: Kiedy czujesz się dobrze, zastanów się, która piosenka lub utwór muzyczny sprawia zwykle, że czujesz się lepiej. Która piosenka cię pociesza, która przynosi relaks lub daje poczucie energii? Która muzyka trafia we właściwą nutę, gdy jesteś zły lub gdy wszystko jest głupie? Twórz różne playlisty i słuchaj ich w razie potrzeby. Może znajdziesz kilka piosenek, ale także jedna pewnie wystarczy.

## Seria zwierząt



- Skoncentruj się na następującej grze myślowej i pomóż swojej głowie, sercu i ciału odpocząć. Najpierw znajdź zwierzę na A, potem jedno z B, potem C, ... (Antylopa, bóbr, chomik....) i skoncentruj się tylko na obecnym zwierzęciu. Jeśli chcesz, zawsze możesz grać na zmianę z inną osobą. Poniżej inny z wariantów: W swoim umyśle lub na zmianę z inną osobą, wymień tyle zwierząt z danej grupy, ile możesz sobie wyobrazić: Zwierzęta futrzane, zwierzęta leśne, zwierzęta z piórami, zwierzęta w dżungli lub wodzie, ..

## Obejmij się sam



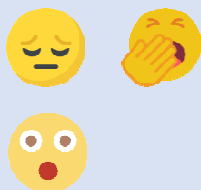
- Skrzyżuj ręce przed klatką piersiową, połóż dłonie na ramionach i przytul się.  
- Spróbuj, jaki rodzaj uścisku jest dla Ciebie dobry, delikatnie czy z mocnym naciskiem? Pasuje Ci głaskanie czy poklepywanie po ramionach?  
- Dodaj sobie trochę otuchy. Które zdanie teraz pomaga? Może "Weź głęboki oddech, będzie łatwiej" albo "Za chwilę będzie lepiej"?

## Latanie



- Połóż się na brzuchu i rozprostuj nogi i ręce na całej długości.  
- Zaciskaj mięśnie brzucha i pośladki oraz przyciskaj biodra do podłogi. Najpierw spróbuj podnieść ręce, potem może nogi z podłogi. Skieruj wzrok na podłogę przed sobą, aby kark był zrelaksowany.  
- Przy tym dalej oddychaj  
- Wyobraź sobie przez chwilę, że lecisz nad światem i patrzysz na niego z daleka w dół. Możesz zamknąć oczy, jeśli chcesz.  
- Utrzymuj brzuch, pośladki, ramiona, plecy i nogi napięte przez 10 sekund, aż się rozgrzeją.  
- Połóż ręce, nogi i głowę, rozluźnij wszystkie mięśnie i ciesz się uczuciem w swoim ciele.

Skoki w formie X-ów



- Skacz w powietrze i ląduj z szeroko rozstawionymi nogami i ramionami rozłożonymi po przekątnej do góry jak X.
- Znowu skocz i wyląduj z połączonymi nogami i rękami po bokach, przypominając literę I.
- Znowu skocz do formy X i znowu do I, i tak dalej.

Oczyszczyć umysł



- Jeśli twoje ciało czuje się zmęczone lub dotyczy to twojej głowy, która ma mgliste myśli, połóż obie ręce na głowie a koniuszki palców na skórze głowy.
- Masuj, aktywuj i rozluźnij skórę głowy dookoła, aż do czoła, skroni i szyi.
- Poszukaj palcami tych myśli i wypróbuj, jaki ruch, jaki nacisk, jakie tempo powoduje, że zaczynają one znikać a głowa staje się bardziej klarowna .

Grafika Designed by 1 Vectors Market, 2 Smashicons, 3 Pixel perfect, 4 Smashicons, 5 Vectors Market from Flaticon

Dane dotyczące źródła AETAS Kinderstiftung (2020): *Pomoc dla głowy, serca i ciała*. AETAS Kinderstiftung. München. Dostępne na stronie internetowej [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de), stoisko: 13.05.2020.

Sfinansowane przez:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Z przyjaznym  
wsparciem::



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**