

Pierwsza pomoc emocjonalna.

Jak zarządzać stresem własnym,
by nie wzmacniać reakcji stresowych
naszych dzieci.



AKADEMIA
CZUJNEGO
RODZICA



7 marca 2023 r. godz. 18.00

**Starostwo Powiatowe w Piasecznie
ul. Chyliczkowska 14**

Prowadząca: Lucyna Kostkowska, nauczycielka historii i sportu, holistyczna trenerka personalna.



**POWIAT
PIASECZYŃSKI**

PIGUŁKA ĆWICZEŃ NA LEPSZE FUNKCJONOWANIE SYSTEMU NERWOWEGO

- I. Pobudka – łagodny dźwięk budzika, przeciąganie ciała, „dzisiaj będzie wspaniały dzień”, budzimy tygrysa i pijemy szklankę ciepłej wody.
- II. Używanie GŁASKÓW w ciągu dnia (zauważenie, że Twoje ciało istnieje i jest Twoim przyjacielem):
 - ▶ Dbaj o wygodę pozycji pracy BHP,
 - ▶ Pij systematycznie wodę,
 - ▶ Dbaj o wartościowe i zrównoważone pożywienie,
 - ▶ Wstawaj zza biurka co 1h minimum, chyba że potrzeba jest inna (częściej),
 - ▶ Nie ignoruj potrzeb fizjologicznych,
 - ▶ Użyj piłeczki do masowania stóp, gdy siedzisz przy biurku i pracujesz,
 - ▶ Gdy dużo siedzisz, warto mieć poduszkę sensoryczną (beret),
 - ▶ Gdy czujesz dyskomfort lub ból w ciele, najpierw skontaktuj się z nim rękoma (dając mu uwagę, delikatność, zauważenie),
 - ▶ Parę razy w ciągu dnia skoncentruj się na JEDNEJ rzeczy, czynności (np. na makijażu, goleniu, popatrzeniu na zieleń, pogłaskaniu kota, muzyce, ćwiczeniu np. pies głową do dołu), inwencję masz na pewno dużą... czas trwania minimum 30 sekund,
 - ▶ Dbaj o ODDECH ŚWIADOMY, kieruj go do brzucha, w dół od przepony (zwłaszcza w chwilach odczuwalnego stresu np. przed wystąpieniem, ważnym spotkaniem),
 - ▶ Gdy odczuwasz pobudzenie, a musisz się skoncentrować, to zrób ćwiczenia gruntujące na SIEDZĄCO – oczy zamknięte, stopy na podłodze, siedzisz świadomie na kościach kulszowych, plecy dotykają oparcia krzesła, oddech za przeponę, kolejno plecy już się nie opierają, wykonujesz delikatny taniec tułowia (na boki, kółko, przód, tył, po każdej sekwencji zatrzymanie i oddech świadomy). Na koniec lokalizacja, skręty głowy. Na STOJĄCO – stopy na szerokość bioder (czucie stóp), luźne kolana, poczucie ciała jako całości i co zwraca Twoją uwagę w ciele ... tam możesz pomasażować, dotknąć, poruszać, skontaktować się,
 - ▶ Gdy czujesz samotność, smutek, rozdrażnienie, lęk:
 - Obejmij się w uścisku motyla,
 - Obejmij twarz pogłaszcz, pomasuj żuchwę,

- Sięgnij do swojego ZASOBU, w postaci wspomnienia, miejsca, osoby, zapachu, smaku ... i odnieś się do ciała, obserwuj co się zmienia,
- Połóż się na podłodze na brzuchu, poczuj podłogę,
- ▶ Gdy czujesz zmęczenie:
 - Połóż się na plecach (oddaj ciężar) możesz zrobić scanning ciała, oddychaj świadomie,
 - Podczas wydechu osadzaj się bardziej na podłodze,
 - Oddychaj 1min, za przeponę ok 7-8 oddechów,
- ▶ Gdy czujesz frustrację, pomieszanie uczuć, użyj WUU,
- ▶ Na co dzień używaj umiarkowanego ruchu (dopasowanego do Twoich upodobań, możliwości),
- ▶ Spacer też jest super!
- ▶ Automasaż głowy,
- ▶ Automasaż szyi,
- ▶ Przed snem: abstynencja od niebieskiego światła i przebodźcowania! Podziękowanie i wdzięczność do SIEBIE I ŚWIATA.
- ▶ **ĆWICZENIA BĘDĄ SKUTECZNE, GDY BĘDZIECIE ICH UŻYWAĆ !**

SERDECZNOŚCI

Lucyna Kostkowska TRE® Konstancin



STAROSTWO POWIATOWE

W PIASECZNIE