

Feszültségoldás, stresszkezelés, relaxáció

A gyermek-relaxáció segíti a testi jelzések tudatosítását, például, hogy természetes dolog az, hogyha izgul, hevesen ver a szíve, illetve, hogy a szorongáshoz testi jelek társulnak, amelyek kevésbé lesznek szorongáskeltőek, ha felismeri őket. Ezen kívüli hosszú távú hatásai:

- jobb közérzet és hangulat
- önmegnyugtatás elsajátítása
- önbizalom növelése
- szorongás oldása
- agresszivitás csökkentése
- képzelőerő, kreativitás aktív használata
- önkontroll megerősítése

Hasonlóképpen csökkentheti a szorongást és a stressz-reakciót a „**mindfulness**”, **vagyis a tudatos jelenlét**, amely javítja a figyelmi funkciókat, az érzelem és-viselkedésszabályozást. A mindfulness állapotában tudatosan és nyitott, kíváncsi odafordulással figyeljük meg külső és belső élményeinket. Gyermekes esetében az látható, hogy jobban rálátunk a magukban zajló folyamatokra (érzések, gondolatok), ezáltal erősebb lesz önszabályozó képességük is. A kisebb gyakorlatok a külső és belső élmények felé való kíváncsi, megfigyelő beállítódást erősítik. Jelen helyzetben fontos lehet, hogy jobban tudjanak figyelni testi reakcióikra, azok ne keltsenek pánikot, illetve, hogy a közvetlen környezetükben is meg tudják figyelni azokat az élményeket, amelyek korábban nem kaptak figyelmet, illetve, hogy a jelen pillanatra tudjanak fókuszálni a megoldandó feladatok tengerében. Mindezek megismerésével a gyerekek hamar megértik, hogy a „rossz” vagy negatív gondolatok vagy például az aggódás természetesek, csak gondolatok. Nem tények. Léteznek, jelen vannak egy időre, majd ismét eltűnnek.



Családi mindfulness napirend

Egy szülő segíthet elérni gyermekének a mindfulness állapotát azzal, ha ő maga is gyakorolja, vagy ha megtanítja, hogyan fókuszáljon a jelen pillanatra. A megadott technikák egy sűrű, tevékeny napon is alkalmazhatók, arra fókuszáljunk, hogy inkább egyet csináljunk nagyon jól egy nap, mint sietve többet!



Felkelés

5 érzék: Szánj időt arra, hogy az érzékszerveiddel is felfedezed a reggelt. Nevezd meg a dolgokat, amiket láatsz, hallasz, érzel, beszívsz, ízlelsz. Próbáld meg észrevenni olyan dolgokat, amiket általában figyelmen kívül hagynál. Pl. a párna puhasága, vagy a szomszédból érkező zajok.

Mi az az 5 dolog, amit láatsz? Vegyél észre 5 dolgot a szobában, amelynek nem szenteltél nagyobb figyelmet korábban.

Mi az a 4 dolog, amit érzel? Például érezheted, ahogy a talpad a padlóhoz ér, vagy ahogy megfogsz egy tárgyat.

Mi az a 3 dolog, amit hallasz?

Mi az a 2 illat, amit érzel?

Mi az az egy dolog, aminek érzed az ízét? Például ahogy megiszol valamit, vagy megeszel valamilyen nassolnivalót.

Test-scanner: Kezdd a lábujjaidtól egészen a fejed búbjaid, vedd észre a testi érzéseket minden testrésztedben. Pl. Vedd észre a ruhát, ahogy hozzáér a lábadhoz, vagy a levegőt, ahogy megfújja az arcodat.



Étkezés

Mindful-evés: Az étkezés jó lehetőség a tudatos figyelem gyakorlására. Ízek, illatok, látvány, textúra – mind megfigyelhetőek. Persze csak akkor, ha közben nem a TV, vagy telefon köti le a figyelmünket.

Mindful-gondoskodás: Kezdeményezz beszélgetést a gyermekeddel, hogy osszanak meg egy érzést, ami fizikailag éreznek, valamit, amin éppen gondolkoznak, és valamilyen érzelmet, amit éreznek. Hogyha nehéz szavakba önteniük, kínáljunk nekik válaszlehetőségeket!



Az autóban

A kém: A gyermek feladata, hogy megnevezzen egy színt, amit lát, nekünk pedig ki kell találni, milyen tárgy lehet az. Ez lehetőséget ad arra, hogy felfedezzen olyan dolgokat a környezetében, amelyeket elkerülne.



Szabadidő

Készítsünk egy mindfulness dobozt, ahova a gyermek olyan dolgokat tehet, amiket a ház körül, az udvaron gyűjtött. Ez ösztönzi arra, hogy ne csak szemmel fedezze fel a környezetét, hanem érzékelje az anyagokat, súlyt.



Alvásidő

„Csukd be a szemed, és képzelj el, hogy két narancsot tartasz a kezekben. Kezdd el összenyomni a narancsokat úgy, hogy öklöbe szorítod a kezedet. Szorítsd erősen, hogy kifacsard a narancsot. Figyeld meg milyen érzés, amikor erősen szorítod az öklöd. Most engedd el a narancsokat, és pihentesd a kezed. Figyeld meg milyen jó érzés elengedni őket. Most képzelj el, hogy egy strandon, vagy a tengerparton ülsz. Szorítsd össze a lábujjaidat, mintha homokot próbálnál felvenni közéjük. Tartsd bent a homokot úgy, hogy még erősebben szorítod a lábujjaidat. Most engedd el a homokot és pihentesd a lábad. Figyeld meg milyen érzés, amikor hagyod pihenni őket. Most tégy úgy, mintha egy légy az orrodra szállt volna. Le akarod venni, anélkül, hogy megfognád a kezekkel. Rázd a fejed, mozgasd az arcod, csinálj bármit amivel elhessegetheted. Most állj meg és hagyj az arcod megpihenni. Figyeld meg milyen érzés!”

Audio mindfulness anyagok:

https://www.scolar.hu/tartsdoketkozel?fbclid=IwAR2Ys_E6jvT3w1TwtJB0oTSe3v_24yevu46PNrv015bLuWDBQ0z82aoj-iY

Relaxációs technikák

Légzés

A mély lélegzetvételek stresszreakció esetén olyan üzenetet küldenek az agyban, amely megkezdí a test megnyugtatóását. Gyakorlás után a test jóval hatékonyabban fog reagálni a légzésre, mint korábban!

„Lassan szívj be a levegőt legalább öt másodpercen keresztül. Figyeld meg, hogyan tölti fel a tüdődet a levegő. Tartsd bent a levegőt öt másodpercen keresztül, figyelj arra, hogy ne legyen kellemetlen érzés, de tovább tartson, mint általában a levegő benntartása. Újabb öt másodperc alatt nagyon lassan fújd ki a levegőt. Tégy úgy, mintha egy szívószálon keresztül fújnál. Ismételd ezt a folyamatot addig, míg nyugodtabbnak nem érzed magad.”

Imagináció

Gondolj a kedvenc és a legkevésbé kedvelt helyeidre. Hogyha elég erősen gondolsz erre, ha tényleg megpróbálsz elképzelni milyen, elkezdesz majd olyan érzéseket érezni, amik ezekhez a helyekhez kapcsolódnak. Az agyunk képes arra, hogy érzelmi reakciót váltsunk ki akár csak a gondolatainkkal, ami itt hasznunkra válik!

„Gondoskodj róla, hogy egy ne túl zajos helyen legyél, ahol nem tudnak zavarni. Szükséged lesz néhány percre, amit csak csendben, gondolkodva töltesz. Gondolj egy helyre, ami megnyugtató számodra. Például a strandon, a hegyekben, otthon a szobádban, a barátaiddal vagy az állataiddal játék közben. Fess egy képet a felyedben erről a helyről. Képzeld el minden egyes apró részletét. Menj végig minden egyes érzékszerveden és képzeld el, hogy mit éreznél velük azon a helyen. Pl. Mit láatsz, mit hallasz, mit érintesz meg, milyen ízeket érzel, milyen illatokat érzel.”

Progresszív izomrelaxáció

A technika lényege, hogy bizonyos izomcsoportokat tudatosan megfeszítünk, majd ellazítunk úgy, hogy közben a légzésünkre is figyelünk. A módszer hatására a felgyülemlett feszültség és a szorongás is csökken.

Tippek a stresszkezeléshez



A stressz nem feltétlenül rossz dolog – Arra motivál minket, hogy a nehézségeink megoldásán dolgozzunk. Hogyha a gondolatainkat, hozzáállásunkat változtatjuk meg a stresszel kapcsolatban, hogy egy elfogadható érzésnek, eszköznek lássuk sok zavaró tünetünk csökkenhet. Az a cél, hogy **kezeljük** a stresszt, ne megszüntessük.



Beszélg arról, ami bánt, akkor is, ha nem lesz rá megoldás attól, akinek elmondod. Ha beszélünk arról, ami miatt aggódunk csökkenti a rossz érzéseinket. Beszélg minél többet azokkal, akiket szeretsz!



Oszd fel a feladataidat! Ebben az időszakban nagyon stresszes lehet a rengeteg teendő, amit egyedül kell kézben tartanod. Írj listát, végezd el először a gyorsan elvégezhető feladatokat, majd fókuszálj a nagyobbakra. Minél többet ki tudsz pipálni a listáról, annál elégedettebb leszel!



Koncentrálj az alapvető örömekre! A különleges, szokatlan helyzet könnyen elterelheti a figyelmet az alap szokásainktól, amelyek biztonságos keretet adnak a mindennapjainknak. Figyelj arra, hogy rendszeres étkezz, mozogj, aludj jól!



Hagyj magadnak szabadidőt! Az iskolai teendők hangsúlya mellett jelölj ki egy olyan időpontot a napban, amit valami olyannal töltesz, amit te magad választasz meg és teljesen megnyugtat.



Nézd a nagyobb képet! Amikor valamilyen megoldandó nehézség jön az életünkbe a látásunk beszűkül és az egész életünkhöz viszonyítva sokkal nagyobbnek tűnik, mint amilyen valójában. Tegy egy lépést hátra és nézd meg, hogy ami aggaszt, vajon fog-e számítani egy hónap vagy egy év múlva? Ha leírod szintén sokat segíthet.

Megküzdési stratégiák

Szorongás

Légzés

Miért jó? Hatékony, ugyanakkor nem látványos, bárhol, bármikor könnyen használható.

Helyezkedj el kényelmesen, egyik kezedet tedd az alhasadra. Lélegezz be az orrodon keresztül, elég mélyen ahhoz, hogy a kezed felemelkedjen a hasadról. Tartsd bent a levegőt, majd lélegezd ki lassan a szádon keresztül. A titka a lassúság! A belégzés 4 másodperc, a szünet 4 másodperc, a kilégzés 6 másodperc. Gyakorold 3-5 percig!
<https://www.therapistaid.com/therapy-video/deep-breathing-exercise/anxiety/children>



4 s



4 s



6s

Győzd le az irracionális gondolatokat!

A szorongást legfőképpen a negatív, irracionális gondolataink növelik. Például az olyanok, mint „Valami rossz fog történni”, „Hibázni fogok”, amelyekre semmilyen bizonyíték nincs, mégis befolyásolják, hogyan érezzük magunkat. Hogyha megvizsgáljuk a korábbi eseteket, bizonyítékokat és felülvizsgáljuk ezeket a gondolatokat, csökkentjük a szorongást.

Elemezd a gondolatokat:

Válassz ki egy gondolatot, ami hozzájárul a szorongásodhoz. Gyűjts bizonyítékokat, ami alátámasztja ezt a gondolatot és olyanokat, amelyek nem. Vessd össze a bizonyítékokat, és dönts el, hogy valós lehet-e a félelmed.

Kérdezz magadtól!

- A gondolataim tényeken vagy érzéseken alapulnak?
- A legjobb barátom hogyan látná ezt a helyzetet?
- Mennyire valószínű, hogy a félelmem bekövetkezik?
- Mi a legvalószínűbb, ami történni fog?
- Hogyha a legnagyobb félelmem bekövetkezik fog számítani egy hónap, vagy egy év múlva?

Mi a szorongás?

Olyan kellemetlen gondolatokkal jár, amiket nem tudsz kiverni a fejedből. Olyanok, mint a zümmögő legyek, amelyek nem hagynak békén. Normális, hogy vannak aggodalmaink, félelmeink -mindannyiunknak vannak időről időre. Ez akkor gond, hogyha a félelmeink túl nagyok és befolyásolják az életünket, boldogtalanná tesznek. Mi miatt aggódsz most?

Karikázd be a listában!

Család	Iskola	Barátok	Egyéb
Veszekedés, vita	Követni a szabályokat, betartani a feladatokat	Beilleszkedés	Megbetegszem, fizikai fájdalom érhet
A család biztonsága	Osztályzatok	Barátságok	Megjelenés, külsőségek
Nem tudsz találkozni egy családtaggal	Prezentáció, szereplés, felelet	Bántalmazás, zaklatás	Szégyenlősség, félelem a megszégyenüléstől
Bánt valamelyik családtagod	Dolgozat	Nincs miről beszélgetni, nehéz kapcsolódni	
Bajba kerülsz valamiért a családban	Házi feladatok, tanulás		

Amikor szorongunk a testünk megannyi változáson megy keresztül. Ezek a változások lehetnek kellemetlenek vagy néhányunknak akár ijesztőek is. Karikázd be azokat a tüneteket, amiket már éreztél, amikor aggódtál valami miatt!

Gyors szívverés

Izzadás

Szédülés, rosszullet

Hasfájás

Melegség érzet, láz

Remegés, kézremegés

A jó hír az, hogy kis gyakorlással a szorongás kontrollálható. Van-e olyan dolog, amit már most alkalmazol, hogy javíts a szorongásodon?