

2.1. ZROZUMIEĆ STRES

JAK DZIAŁA STRES?

Wyobraź sobie, że słyszysz za oknem nagły hałas. Najprawdopodobniej w takiej sytuacji zareagujesz automatycznie i wybierzesz działanie, które zapewni największe szanse na ochronę Ciebie i Twoich bliskich. Może to być spontaniczne zasłonięcie uszu, położenie się na podłogę, odejście od okna albo – jeśli uznasz to za bezpieczne – podejdźcie do niego i sprawdzenie, co było przyczyną hałasu.

Co się dzieje w Twoim ciele w takiej sytuacji? Zazwyczaj oddech staje się płytszy, rozszerzają się źrenice i wzrasta czujność na sygnały z otoczenia. Serce bije szybciej, zaczynasz się pocić, możesz też poczuć ucisk w gardle oraz napięcie mięśni ramion i nóg, które stają się gotowe do natychmiastowego działania.

Warto zauważyć, że to, co robimy w silnie stresujących sytuacjach, nie jest wynikiem świadomych, przemyślanych decyzji, ale właśnie automatyczną reakcją. Za wybór działania odpowiada wtedy autonomiczny układ nerwowy, który reguluje podstawowe funkcje naszego ciała. Jego ważną częścią jest nerw błędny – najdłuższy z nerwów czaszkowych, który wychodzi z pnia mózgu i oplata klatkę piersiową oraz jamę brzuszną. Żeby zapewnić nam bezpieczeństwo, autonomiczny układ nerwowy stale rejestruje sygnały ze środowiska i te dawane przez nasze narządy wewnętrzne. Jeśli uzna, że sygnały te świadczą o zagrożeniu, uruchamia określone reakcje, które mają na celu nas chronić, wprowadzając ciało w stan mobilizacji. W zależności od szybkiej oceny sytuacji dokonanej przez układ nerwowy uruchamiana jest reakcja walki lub ucieczki. Kiedy nasi przodkowie spotykali w lesie niedźwiedzia, decydowali się właśnie na konfrontację lub jak najszybsze znalezienie bezpiecznego schronienia – wybierali tę opcję, która dawała największe szanse na ochronę życia.

Co ważne, działanie zostaje wybrane poza obszarem naszej świadomości, a struktury neurobiologiczne odpowiedzialne za decyzję nie zmieniły się od czasów, kiedy nasi przodkowie żyli w grupach łowców i zbieraczy i spotykali w lasach niebezpieczne zwierzęta. Oznacza to, że także dzisiaj w stresujących sytuacjach organizm podlega takim samym mechanizmom mobilizacji. Widać to niekiedy w sytuacjach społecznych lub dotyczących codziennych działań. Kiedy ktoś nas obraża, możemy użyć wobec niego obraźliwych słów (walka) albo zerwać z nim kontakt (ucieczka). Kiedy mamy przed sobą trudny egzamin, możemy się zmobilizować do konfrontacji z wyzwaniem (walka) albo odkładać pracę na później, czyli poddawać się prokrastynacji (ucieczka).

Możliwy jest jeszcze trzeci sposób reakcji. Kiedy system nerwowy uznaje, że zagrożenie nas przerasta, włącza inny tryb, tzw. tryb przetrwania lub zamrożenia. Jest to reakcja, która pojawia się w odpowiedzi na bardzo silny stres, odbierany przez nas jako zagrożenie życia. W takiej sytuacji organizm „zamiera” – przytępia się nasze odczuwanie (możemy przestać czuć ból), nie docierają do nas sygnały z otoczenia (np. nie słyszymy, co ktoś mówi, i nie reagujemy na słowa), tracimy kontrolę nad ciałem. Mogą się też pojawiać zaburzenia pamięci. Przykładem takiej reakcji

są zachowania niektórych ofiar wypadków, które w stanie szoku nie odczuwają bólu. Mówi się wtedy o zjawisku dysocjacji, czyli skrajnie silnego stresu, który powoduje oddzielenie człowieka od rzeczywistości. Inny przykład „zamarcia” to silny stres przed wystąpieniem publicznym, który sprawia, że jesteśmy bliskie lub bliscy omdlenia, mamy zawroty głowy i brakuje nam powietrza.

1. Jakie trzy sposoby reakcji na stres zostały wymienione w tekście? Wypisz je i podaj przykłady.

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

2. Przypomnij sobie sytuację, kiedy doznałeś lub doznałaś silnego stresu. Jak wtedy zareagowało Twoje ciało? Co czułeś lub czułaś? Czy pamiętasz, co wtedy myślałeś lub myślałaś?

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

3. Przyjrzyj się, jak Twój organizm mobilizuje się do radzenia sobie ze stresem. Wypisz takie zachowania i odruchy, które możesz zaobserwować w swoim codziennym funkcjonowaniu. Nawet jeśli wydają Ci się niewłaściwe czy nieproduktywne, staraj się ich nie oceniać, po prostu je zauważ. Do którego ze sposobów reakcji na stres opisanych w powyższym fragmencie można je przypisać?

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

CO WYWOŁUJE STRES?

Według Stuarta Shankera, psychologa i autora metody wspomagającej regulację emocjonalną Self-Reg, istnieje pięć obszarów, które mają wpływ na poziom stresu u ludzi. Czynniki wywołujące stres nazywamy stresorami. Dzielimy je na:

- biologiczne (np. klimat, dieta, sen, hałas, oświetlenie, bodźce dotykowe);
- emocjonalne (np. przeciążenie, przytłoczenie, silne emocje);
- poznawcze (np. natłok informacji, duże wymagania co do koncentracji, brak zrozumienia tego, co się dzieje);
- społeczne (np. trudności w relacjach, konflikty rówieśnicze, przemoc);
- prospołeczne (np. brak przynależności, konfrontowanie się z silnymi emocjami wyrażanymi przez innych, poczucie winy, konflikty związane z systemem wartości, np. między domem a szkołą).

Jednym z najpopularniejszych stresorów biologicznych jest hałas. Liczne badania wskazują, że długotrwałe przebywanie w głośnych pomieszczeniach ma wpływ na wydzielanie hormonów stresu – sprawia, że organizm mobilizuje się do walki, a tym samym przeznaczając mniej energii na budowanie relacji społecznych. Dzieci stale narażone na hałas mają wyższe ciśnienie krwi, łatwiej się dekoncentrują, gorzej radzą sobie z czytaniem i są bardziej skłonne do poddawania się, gdy napotkają na trudności. Potwierdzają to badania, które przeprowadzili w latach 1980–1981 Cohen, Glass i Singer. Podobne skutki wywołuje też przebywanie w zatłoczonych pomieszczeniach.

Innym stresorem hamującym budowanie relacji społecznych jest funkcjonowanie w środowisku, w którym nasze zachowanie podlega ciągłej ocenie. Stephen Porges, psychiatra i autor teorii poliwalgalnej, która tłumaczy neurobiologiczny mechanizm powstawania stresu i traumy, zwraca uwagę, że kiedy nasz system nerwowy jest fizjologicznie nastawiony na obronę przed stresem (np. związanym z ciągłą oceną), nie ma dostępu do obszarów mózgu związanych z kreatywnością i rozwojem⁵. Warto mieć to na uwadze, jeśli chcemy zadbać o dobrostan uczennic, uczniów i kadry nauczycielskiej w szkołach oraz zapewnić im dobre warunki do nauki i pracy.

Wydarzenia, które wiążą się z silnymi emocjami (np. choroba, egzamin, przeciążenie obowiązkami, zmęczenie czy problemy w pracy lub w domu), także często mobilizują nasz organizm do walki lub ucieczki. Co ważne, reakcja mobilizacji organizmu może też zostać wywołana przez jakieś wspomnienie – nie musi być związana z tym, co dzieje się w danej chwili.

Warto odnotować, że zagrożenia związane z naszym funkcjonowaniem społecznym, np. brak akceptacji otoczenia czy odrzucenie przez grupę mogą być równie stresujące jak te związane z bezpośrednim zagrożeniem fizycznym. Dzieje się tak dlatego, że przynależność do grupy jest z punktu widzenia naszego bezpieczeństwa i przetrwania bardzo ważna. Człowiek jest „zwierzęciem społecznym” i bez wsparcia innych przedstawicieli i przedstawicieli gatunku nie jest w stanie

5 S.W. Porges, *Teoria poliwalgalna*, tłum. A. Gomola, WUJ, Kraków 2020, s. 18.

przetrwac. Dlatego tez silne reakcje stresowe, np. agresywne zachowania dzieci wzgledem siebie, sa czesto wyzwalane w sytuacji, kiedy czuja sie one odrzucone przez grupe.

Sytuacja, ktora niewatpliwie wiazze sie z ogromnym stresem, jest migracja. Jesli przyjrzymy sie jej procesowi, dojdziemy do wniosku, ze idace za nia zmiany wywo- lujaa stres w kazdym z pieciu obszarow wyrozniionych przez Shankera. Stres ten jest zwiazany zarowno ze zmianaa typowego dla danego kraju czy kultury rytmu funk- cjonowania, jak i z szeregiem zmian fizycznych, odczuwaniem silnych emocji czy zagubieniem w nowej grupie. Dzieci ukraińskie uczaa sie w naszych szkołach do- znaja takze stresu poznawczego ze wzgledu na nieznanosc jezyka, stojaa przed wyzwaniem zaadaptowania sie do nowej grupy, zrozumienia jej regul i odnalezie- nia sie w nowej sytuacji na wielu poziomach. Migracja to doświadczenie, ktore całosciowo narusza poczucie bezpieczenstwa dzieci, a tym samym ma wplyw na wzmozone odczuwanie stresu.

Co ciekawe, stresowi podlegaja nie tylko dzieci doświadczajaa migracji czy uchodzstwa, ale takze przedstawiciele i przedstawicielki grupy wieceosciowej – ich zycie tez sie przeciez zmienia. Stres dotyka rowniez nauczycielek i nauczy- cieli, ktorzy znalezi sie w zupełnie nowej dla siebie sytuacji. Jak sie okazuje, praca tych ostatnich – niezaleznie od wyzwan zwiazanych z przyjmowaniem ukraińskich dzieci – na co dzien wiazze sie z doświadczaniem bardzo konkretnych stresorow. Badania Sulsky'ego i Smith z 2005 roku pokazuja, ze w przypadku kadry peda- gogicznej najwazniejsze stresory to: biurokracja, brak odpowiednich materialow lub infrastruktury, brak wsparcia, nadmierne obciazenie pracaa, brak zaangażowa- nia uczniow i uczennic, staa ekspozycja na ocene duzej grupy osob czy kontakt z roszczeniowymi rodzicami. Wiemy, ze dlugotrwałe narazenie na nie moze skut- kowaa wypaleniem zawodowym.

REAKCJA NA STRES JEST RÓŻNA U RÓŻNYCH LUDZI

Wazne, zeby zdać sobie sprawe, ze reakcja stresowa zalezy nie tylko od tego, jakie wydarzenia nas spotykaja, ale przede wszystkim od tego, jakie znaczenie im na- dajemy. Układ nerwowy uruchamia reakcje mobilizacji, kiedy z jakiegoś powodu uzna, ze to, co nas spotyka, zagraza naszemu bezpieczenstwu. Wrażliwość ukła- dów nerwowych jest różna i zalezy m.in. od wcześniejszych doświadczen czy od predyspozycji genetycznych. To, co dla niektorych osob moze wydać sie mało istotnym wydarzeniem, u innych moze uruchomic silna reakcje. Niektorzy mlodzi ludzie odczuwaja silny stres przed kartkowkaa mimo dobrej znajomosci sprawdza- nych zagadnień, inni sa w miare spokojni nawet przed waznym egzaminem.

Warto tez pamietaa, ze to, co z naszego dorosłego punktu widzenia jest mało znaczące, dla nastolatek, nastolatek czy mlodszych dzieci moze być sygnałem do mobilizacji organizmu. Podobnie jest z osobami doświadczajaa trudnych wydarzeń, takich jak wojna. Niektore dzieci z jej doświadczeniem będą potrzebo- waly duzo czasu, zeby poradzić sobie ze stresem, a inne szybciej dojdaa do siebie, bo system nerwowy kazdego z nich inaczej odbiera stresory i na nie reaguje.

Jeżeli chcesz wspieraa swoich uczniow i uczennice w radzeniu sobie ze stresem, pamietaj, zeby w pierwszej kolejności skupić sie wlaśnie na znaczeniu, jakie da-

nemu wydarzeniu przypisuje konkretna osoba, a nie na ocenie jego obiektywnej ważności czy adekwatności reakcji. Dla niektórych osób zgubienie ulubionego długopisu może być równie intensywnym wydarzeniem co dla innych trudny egzamin.

1. Jakie rodzaje stresorów zostały wyróżnione w tekście? Podaj ich przykłady.

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

2. Jakie stresory postrzegasz jako najważniejsze w Twoim życiu? Które pojawiają się najczęściej?

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

3. Jakie stresory mogą najbardziej wpływać na funkcjonowanie Twoich uczniów i uczennic zarówno w środowisku szkolnym, jak i domowym? Wymień stresory mające wpływ na polskie oraz ukraińskie dzieci. Czy są to te same czynniki?

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

STRES JEST NORMALNY

Kiedy mija bodziec wywołujący stres (np. hałas za oknem, egzamin lub trudna rozmowa w pracy) i nasze ciało uznaje, że zagrożenie ustało, zazwyczaj zaczynamy wracać do równowagi. Prawdopodobnie nie nastąpi to jednak od razu. Jeśli kiedykolwiek przeżyłaś lub przeżyłeś bardzo stresującą sytuację, na pewno zwróciłaś lub zwróciłeś uwagę na to, że powrót do spokojnego stanu zajmuje trochę czasu, a po drodze mogą się pojawiać trudne emocje. Jeśli okaże się na przykład, że hałas był spowodowany przez sąsiada, być może zaczniesz się na niego złościć i wyrażać swoje pretensje. Możesz też poczuć duże zmęczenie – jak po intensywnym wysiłku fizycznym. Nic dziwnego: Twój organizm zmobilizował wszystkie siły, żeby ochronić Twoje zdrowie i życie, i potrzebuje chwili, żeby się zregenerować. Poradzenie sobie z sytuacją stresową wymaga przede wszystkim czasu i wsparcia innych osób.

Walka i ucieczka to naturalne reakcje naszego organizmu. Służą do ochrony życia oraz wskazują społeczne i biologiczne czynniki, które nam nie sprzyjają. W prawidłowo funkcjonującym układzie nerwowym cykle mobilizacji i uspokojenia się przeplatają. Po etapach mobilizacji, których doświadczamy każdego dnia (bo przecież życie dostarcza nam nieustannych powodów do stresu), następują momenty rozładowania i poczucia bezpieczeństwa, co umożliwia społeczne zaangażowanie, budowanie dobrych relacji z innymi oraz zdobywanie wiedzy. Dużą rolę w przestawianiu się z trybu mobilizacji do poczucia bezpieczeństwa i zaangażowania odgrywa nerw błędny. Możemy pomóc mu w regulacji, wykonując odpowiednie ćwiczenia. W dalszej części publikacji dowiesz się, jak wspierać siebie, uczniów i uczennice w działaniach regulacji stresu, w tym także w samoregulacji. Jeśli chcesz, zacznijcie od zabawy z piłeczkami, która może stać się punktem wyjścia do rozmowy o stresie, jego przyczynach i charakterze.

2.2. ZROZUMIEĆ STRES – AKTYWNOŚCI DO PRACY Z TWOJĄ KLASĄ, W TWOJEJ SZKOLE

CIASTEK

Wykorzystaj plakaty z Ciastkiem (albo większe kartki) i markery, flamastry lub kredki.

Podziel klasę na cztery grupy. Każdej daj gotowy plakat (albo papier i poproś o narysowanie konturu Ciastka według wzoru). Zadaniem grup jest porozmawianie, a następnie napisanie lub narysowanie na plakacie, jak ich zdaniem stres wpływa na:

- ciało (pierwsza grupa) – jakie reakcje z ciała osoby obserwują u siebie w stresie;
- myśli (druga grupa) – słowa, cytaty, które pojawiają się wtedy w głowie;
- zachowania (trzecia grupa) – co robimy, gdy się stresujemy;
- emocje (czwarta grupa) – jakie emocje odczuwamy w stresie.

Po wykonaniu zadania grupy prezentują swoje plakaty, a pozostałe osoby mogą je uzupełniać, dodając własne pomysły. Po ćwiczeniu warto porozmawiać o tym, jak możemy sobie radzić ze stresem, i wykonać różne ćwiczenia antystresowe (np. oddechowce lub uziemienie, które proponujemy w kolejnych rozdziałach).

ZABAWA Z PIŁKAMI

Weź pięć piłeczek (okrągłych z paczki od nas, tenisowych lub innych).

Zaproś do ćwiczenia połowę grupy, z którą pracujesz (w ćwiczeniu może wziąć udział około pięciu–piętnastu osób). Powiedz, że będziecie grać w rzucanie do siebie piłek. Drugą połowę grupy poproś o obserwację osób grających i tego, co się będzie działo.

Stań z grającymi w kole. Rzuć piłkę do jednej osoby, mówiąc jej imię, i poproś, aby odrzuciła do kolejnej, także zwracając się do niej po imieniu. Ta zaś rzuca do kolejnej osoby, która jeszcze nie miała piłki, itd. Ostatnia osoba z grupy odrzuca piłkę z powrotem do Ciebie.

Zwróć uwagę, aby każda osoba zapamiętała, od kogo dostała piłkę i do kogo ją potem rzuciła. Powiedz też, że ważne jest, aby zachować tę samą kolejność i przy rzucaniu mówić imię osoby. Zróbcie dwie rundki sprawdzające, czy zadanie jest zrozumiałe.

Zacznijcie ćwiczenie. Zróbcie jedną rundkę z użyciem jednej piłki. Następnie wprowadź do gry drugą, tak aby jednocześnie były przekazywane dwie piłki. Po tem kolejno dorzuć trzecią, czwartą i piątą piłkę. Po rundce, kiedy rzucacie naraz pięcioma piłkami, stopniowo (co rundę) wycofuj po jednej.

Zaproś osoby grające do podzielenia się wrażeniami z zadania:

1. Jak się czułaś lub czułeś podczas ćwiczenia?
2. Co próbowałaś lub próbowałeś robić?
3. Jak zmieniały się Twoje odczucia w zależności od liczby piłek w grze?
4. Co zaobserwowałaś lub zaobserwowałeś?

Następnie zapytaj osoby, które obserwowały grę:

1. Jakie są Wasze obserwacje?
2. Jak się zmieniało zachowanie osób grających, gdy zwiększała się liczba piłek? A jak, gdy liczba malała?
3. Jak się zachowywała Wasza grupa? Byliście bierni i bierne? Wspierający i wspierające? Czy podawaliście spadające piłki itp.?

Po zebraniu obserwacji z ćwiczenia zapytaj grupę, czego ilustracją może być ta gra. Wszystkie skojarzenia są właściwe, osoby mogą mówić o zasadach współpracy w grupie, uważności itp. Zapytaj grupę, jaki związek może mieć to zadanie z tematem **stresu**.

W podsumowaniu zwróć uwagę na to, że stres jest naturalną częścią życia. Każda osoba ma swój optymalny poziom pobudzenia, dzięki któremu działa bardziej efektywnie. Gdy jednak stres jest za duży (np. mamy za dużo zadań), to nasza efektywność spada. Każda zmiana wiąże się ze stresem, a im jest większa (lub im więcej zmian doświadczamy jednocześnie), tym większy staje się stres.

Możecie porozmawiać, jak dużą zmianą jest migracja. Co się zmienia w życiu człowieka? Ilu nowych rzeczy trzeba się jednocześnie nauczyć.

Porozmawiajcie, jak otoczenie wpływa na poziom odczuwanego przez osobę stresu. Czy w klasie pomagacie sobie, jesteście życzliwi i życzliwe, czy raczej dokładacie sobie stresu, np. krytykowaniem czy wyśmiewaniem?

Ćwiczenie z rzucaniem w grupie kilku piłek jednocześnie przy zachowaniu tej samej kolejności rzucania możesz powtarzać częściej – jako aktywność integracyjną i uczącą uważności na siebie nawzajem.

2.3. KIEDY STRES SIĘ NIE KOŃCZY

Niekiedy nawet po ustaniu zagrażających bodźców prosty i szybki powrót do stanu zaangażowania społecznego nie jest możliwy. Może się tak wydarzyć, jeśli doświadczymy sytuacji, które szczególnie mocno obciążą nasz system nerwowy. Mówimy wtedy o **stresie traumatycznym**. W tym stanie zalewa nas fala lęku albo znajdujemy się w fazie częściowego zamrożenia, nie skupiamy się na budowaniu relacji, a tym bardziej na uczeniu się nowych rzeczy. Nasze funkcje poznawcze są ograniczone. Mimo że trudne doświadczenie ustało, nasz system nerwowy wciąż skupia się na przetrwaniu.

Najczęściej taki stan powstaje wskutek doświadczeń życiowych, które nas przeżyły. Zaliczamy do nich ciężkie choroby, zaniedbania w ważnych relacjach z dorosłymi czy wojnę. Z powodu wojny ukraińskie dzieci miały (i wciąż mają) do czynienia z wydarzeniami, które wymagają od ich systemów nerwowych ogromnej mobilizacji. Doznały stresu, konfrontując się z wojenną sytuacją, martwią się o swoich bliskich, a dodatkowo wiele z nich żyje z niepewnością co do przyszłości. Czasem, jeśli doświadczenia wpływają na nie nadzwyczaj mocno, mogą wręcz pograć się w stanie zamrożenia. Może się to przejawiać apatią czy brakiem kontaktu.

Warto zauważyć, że samo przejście przez trudną sytuację nie oznacza jeszcze, że w przyszłości doświadczymy stresu traumatycznego. Każda osoba może zareagować inaczej, w zależności od wrażliwości jej systemu nerwowego i wsparcia, które dostała w momencie doświadczania trudności i w procesie dochodzenia do równowagi.

W obliczu traumatycznych wydarzeń ważny jest czas i obecność innych osób. To pozwala wrócić do równowagi. Stephen Porges podkreśla, jak bardzo kontakt z ludźmi może być pomocny w niwelowaniu skutków traumy. **Już samo bycie przy kimś, mówienie do niego łagodnym głosem i patrzenie w twarz może pomóc w uspokojeniu skołatanego układu nerwowego.** Jest to podstawa wspierania osób w silnym stresie.

Innymi działaniami, które według Porgesa pomagają poradzić sobie z reakcją traumatyczną, są śpiew (szczególnie w grupie) i zabawa. Aktywują one nasz układ zaangażowania społecznego. Śpiewając czy bawiąc się w grupie, uruchamiamy te elementy układu nerwowego, które pozwalają nam wrócić do równowagi po trudnych wydarzeniach. Zauważ, że są to aktywności, które możesz wykonywać ze swoimi uczniami i uczennicami na co dzień, pomagając im w ten sposób radzić sobie z trudnymi doświadczeniami (o zabawie piszemy więcej w innej części materiałów). Choć wydają się pozornie mało ważne z punktu widzenia celów edukacyjnych, są nie do przecenienia z perspektywy dbałości o mózgi i ciała, które – jak wiadomo – potrzebują dobrej, bezpiecznej atmosfery, żeby się uczyć. To właśnie dzięki tym prostym aktywnościom nauka może być bardziej efektywna, bo mózg jest na nią bardziej gotowy.

Pamiętaj, że żeby wspierać ukraińskie dzieci, które doświadczają stresu, niekoniecznie trzeba być specjalistką od traumy czy psychologiem (choć warto oczywiście skonsultować się z taką osobą, jeśli trudności adaptacyjne trwają długo lub widzisz, że stres jest chroniczny i zupełnie uniemożliwia zaangażowanie społeczne). **Jako osoba z kadry pedagogicznej lub wspierająca osoba dorosła możesz podjąć działania, które pozwolą dzieciom radzić sobie ze stresem.** W dalszych częściach tej publikacji poznasz sposoby na pozaterapeutyczne wsparcie siebie i innych w regulacji stresu.

1. Zapisz, jakie działania związane ze wspieraniem dzieci w stresujących sytuacjach stosujesz już teraz.

.....

.....

.....

.....

.....

2. Jeżeli chcesz wspierać innych w stresujących sytuacjach, najpierw zadбай o siebie. Rola spokojnego i bezpiecznego dorosłego jest kluczowa. Zapisz, co Cię wspiera, kiedy odczuwasz stres lub silne emocje. Pamiętaj, że możesz się odwoływać do tej listy swoich zasobów, kiedy chcesz dojść do równowagi.

.....

.....

.....

.....

.....

2.4. JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

PIĘĆ KROKÓW DO UŁOŻENIA RELACJI ZE STRESEM

Stres jest naturalną reakcją adaptacyjną naszego organizmu. Doświadczamy go codziennie. Dlatego warto wykonać kilka kroków, które pozwolą nam „ułożyć relację” ze stresem, tak żeby lepiej zauważać, kiedy się pojawia, i umieć na niego reagować, wykorzystując indywidualne sposoby dochodzenia do równowagi.

Stuart Shanker zwraca uwagę, jak dużą rolę w radzeniu sobie ze stresem odgrywa umiejętność samoregulacji. Polega ona na identyfikacji pojawiających się stresorów, zauważeniu naszej reakcji na nie oraz wypracowaniu sposobów radzenia sobie z nimi. Samoregulacja i związane z nią umiejętności mają nam pomóc powrócić do stanu równowagi, który umożliwia bezpieczne bycie w świecie, budowanie relacji i rozwój.

W budowaniu odporności może pomóc praca w pięciu obszarach⁶:

1. Odczytaj sygnały

Pierwszym krokiem jest **zauważenie, że stres się pojawia**. Pisaliśmy już o tym, że reakcja na stres (reakcja walki lub ucieczki) jest wywoływana poza naszą świadomością. Dlatego samo uświadomienie sobie, że zaczynamy się stresować, może być wyzwaniem. Jako osoby dorosłe wspierające dzieci w sytuacjach stresowych możemy nauczyć się rejestrować wysyłane sygnały oraz starać się je zrozumieć i nazywać. Mogą nimi być: nadpobudliwość, zmiana wyrazu twarzy, uruchomienie agresywnych zachowań, drażliwość lub brak koncentracji. Wiele dziecięcych zachowań, które uznajemy za kłopotliwe (np. te związane z agresją lub brakiem koncentracji na lekcji), to zwyczajne reakcje na stres.

Już sam prosty i nieoceniający komunikat (np. „Widzę, że trudno Ci się skupić/ być cicho”, „Widzę, że szukasz spokojnego miejsca”, „Zauważyłam, że zaczęłaś mówić głośniej”, „Zauważyłem, że coś Cię bardzo zdenerwowało. Może powiesz mi, co to było?”) może być pomocny.

Warto pamiętać, że proces odczytywania objawów stresu zaczyna się od nas samych. Zanim zaczniesz wspierać dzieci i młodzież, ćwicz umiejętność rozpoznawania reakcji stresowej, która pojawia się w Twoim ciele. Przyjrzyj się sobie w stresującej sytuacji.

1. Co wtedy czujesz?
2. Gdzie i w jaki sposób pojawia się napięcie?
3. Jak zmienia się Twój głos?
4. Jak reagujesz na innych ludzi?

⁶ Więcej na ten temat w książce Stuarta Shankera i Teresy Barker *Self-Reg. Jak pomóc dziecku (i sobie) nie dać się stresowi i żyć pełnią możliwości*, tłum. N. Fedan, Grupa Wydawnicza Relacja, Warszawa 2016. Obszary są najpełniej opisane w rozdziale Jedz, baw się i śpij, s. 97–116.

2. Stań się detektywką lub detektywem do spraw stresu: zidentyfikuj stresory

Co konkretnie sprawia, że w naszym organizmie akurat w danym momencie rozpoczyna się stan mobilizacji? Czy to czynniki fizyczne, emocjonalne, a może jakiś aspekt związany z funkcjonowaniem społecznym? Pamiętaj, że stresorem może być nawet myśl czy wspomnienie, które pojawi się w głowie. Może to być brak snu, przeciążenie, trudne przeżycia, hałas lub zbyt intensywne światło. W rozpoznaniu stresorów może Ci pomóc lista z wcześniejszej części tego materiału.

3. Zredukuj stres

Skoro znamy już stresory i nasze reakcje na nie, warto włożyć wysiłek w zredukowanie takich bodźców. Jeżeli stresorem jest hałas, pomaga zorganizowanie w szkole specjalnych przestrzeni relaksu i wyciszenia, podobnych do stref ciszy w pociągach. Jeżeli jest nim przeciążenie młodzieży, warto pomyśleć o takim organizowaniu nauki, które pozwoli na regenerację.

Oczywiście nie wszystkie stresory da się wyeliminować. W przypadku dzieci z doświadczeniem migracji na wiele odbieranych przez nie trudnych bodźców nie mamy wpływu. Warto jednak pamiętać, że wciąż możemy starać się dostosować nasze otoczenie w taki sposób, żeby zwiększać poczucie bezpieczeństwa uczennic i uczniów i pomóc im odnaleźć się w zmianie kulturowej. Oprócz tego, że doznali oni dużego stresu związanego z wojną, spotykają się z nim na co dzień, doświadczając trudności w adaptacji do nowego środowiska.

4. Uświadom sobie, kiedy i dlaczego odczuwasz stres

Zdarzyło Ci się kiedyś siedzieć w niewygodnej pozycji i zauważyć to dopiero po długim czasie, np. czując, że noga zdrętwiała? Kiedy doświadczamy długofalowego stresu, często osłabia się nasza umiejętność dostrzegania go. Zwłaszcza chroniczny stres sprawia, że mięśnie długo pozostają napięte. Pozostajemy w stanie napięcia, nawet go nie zauważając.

Aktywności rozwijające uważność, które znajdziesz w naszych materiałach, pomagają dostrzegać reakcje organizmu i pozostawać bardziej wrażliwymi na sygnały, które daje nam ciało. Skorzystaj z propozycji ćwiczeń, które znajdziesz na kolejnych kartach segregatora, lub wykorzystaj dołączone do materiałów karty *Kropki Uważności*.

5. Zorientuj się, co pomaga Ci się uspokoić

Niektóre strategie na uspokojenie znajdujemy spontanicznie. W pewnej szkole nauczycielka zwróciła uwagę, że niektóre osoby chodzą w kapturach, przykrywając nimi część twarzy. Przeszkadzało jej to w prowadzeniu lekcji i utrudniało kontakt. Okazało się, że była to reakcja młodych ludzi na przeciążenie bodźcami i próba odnalezienia poczucia bezpieczeństwa naruszonego przez stresory. Na tę przyczynę nauczycielka wpadła, kiedy... sama założyła kaptur na moim warsztacie i przyznała, jak duże ukojenie to daje: chroni przed intensywnym światłem, otula głowę i szyję, uspokajając napięte mięśnie i wyciszając oddech.

Warto spróbować spojrzeć na niektóre uczniowskie zachowania właśnie jako na strategie radzenia sobie ze stresem. Jeśli uznasz je za trudne (bo na przykład generują stres u Ciebie), możecie wspólnie starać się zastąpić je innymi.

OD MOBILIZACJI DO USPOKOJENIA

Nasze organizmy każdego dnia są narażone na stres. Nawet jeśli nie konfrontujemy się aktualnie ze szczególnie trudnymi zdarzeniami, codziennie napotykamy drobne sytuacje, które wprowadzają nasze ciała w stan mobilizacji. Autobus, który się spóźnia, nadmierny hałas, nieporozumienia w pracy i w domu – te wszystkie wydarzenia są alarmami dla naszego systemu nerwowego. Nie uda się ich usunąć z życia, choć pewnie bardzo byśmy chciały i chcieli. W związku z tym ważne jest, żeby kształtować w sobie umiejętność rezyliencji. Oznacza ona pewnego rodzaju elastyczność lub odporność psychiczną, która pozwala nam przechodzić między stanami mobilizacji i relaksu oraz być mniej narażonymi na kryzysy w stanach intensywnego stresu.

Poziom rezyliencji zależy od wielu czynników, do których zalicza się między innymi predyspozycje genetyczne, sposób wychowania i nasze doświadczenia z przeszłości. Dobra wiadomość jest taka, że rezyliencję można w sobie wykształcić, wspierając układ nerwowy w umiejętności uspokajania się. W dalszej części materiału znajdziesz ćwiczenia, które uczą przechodzić ze stanu napięcia do uspokojenia. Zanim zrobisz je z klasą, spróbuj wykonać je samodzielnie. Sprawdź, które działają najlepiej na Twój układ nerwowy.

Warto pamiętać, że reakcja uczniów i uczennic na ćwiczenia związane z rozwijaniem rezyliencji i samoregulacji może być różna. Jeśli ktoś znajduje się aktualnie w stanie silnej mobilizacji, jak niektóre dzieci, które doświadczyły migracji czy uchodźstwa, albo te doznające akurat stresu związanego z innymi czynnikami, może poczuć ulgę. Musisz też mieć gotowość na to, że wychodzenie ze stanu napięcia może się wiązać z ujawnianiem emocji i odczuć. Jest to naturalny etap. Jeśli zauważysz, że osoba ujawnia emocje, możesz porozmawiać z nią po wykonaniu ćwiczenia. Najlepszym sposobem wsparcia w takiej sytuacji jest uznanie tego, co przeżywa uczennica lub uczeń. Jeśli masz jakieś wątpliwości lub czyjaś reakcja na ćwiczenia wydaje Ci się nadmiarowa, warto skonsultować to z psycholożką lub psychologiem. W kolejnej części przedstawiamy kilka wskazówek, jak zadbać o dobre warunki do wykonania ćwiczeń.

2.5. UMIEJĘTNOŚĆ USPOKAJANIA SIĘ - DODATKOWE AKTYWNOŚCI

Poniższe ćwiczenia pomogą Tobie i osobom w Twojej klasie być bardziej uważnymi na reakcje z ciała, zauważać stres oraz redukować jego skutki. Wspierają także umiejętność samoregulacji i rezyliencji.

O czym pamiętać, stosując ćwiczenia?

- RÓŻNORODNOŚĆ

Każdy i każda z nas jest inny i inna. Różne sposoby samoukojenia mogą na nas działać mniej lub bardziej skutecznie. Dla jednych relaksujący jest ruch, dla innych skupienie się na oddechu, dla jeszcze innych skupienie się na doznaniach wzrokowych lub słuchowych. Skuteczne może być również połączenie kilku technik. Proponując różne techniki, zwiększasz szansę, że każdy uczeń i uczennica znajdzie coś dla siebie.

- REGULARNOŚĆ

Im częściej będziesz wykonywać proste ćwiczenia antystresowe, tym większe będą szanse na pozostanie w sferze rezyliencji lub szybki powrót do niej po doświadczeniu stresu. Praktyki służące dbaniu o swój dobrostan psychiczny (takie jak np. ćwiczenia oddechowe) powinny być codzienną praktyką, tak jak mycie zębów. Regularne aktywności autoregulacji są jak tkanie spadochronu i nauka jego obsługi. Gdy spadochron jest gotowy i masz tysiąc razy przećwiczone, jak go użyć, prawdopodobnie zrobisz to automatycznie i nawykowo, nawet w najbardziej ekstremalnej sytuacji. Jeśli jednak nigdy nie widziałaś lub nie widziałeś spadochronu, nauczenie się jego obsługi w sytuacji kryzysowej będzie raczej niemożliwe.

- DOBROWOLNOŚĆ

Dobrowolność jest ważnym warunkiem samoregulacji. Przymus jest postrzegany jako stresor i znacznie hamuje dochodzenie do równowagi. Proponowane w klasie ćwiczenia i techniki samoregulacji traktuj jako zaproszenie dla osób, które uczysz. Zachęcaj je do spróbowania, szanując ich prawo do odmowy. W wielu ćwiczeniach antystresowych zaleca się zamknięcie oczu. Ważne jest, aby pamiętać, że nie dla każdego jest to bezpieczne, np. osoby, które doświadczyły w swoim życiu traumy, mogą chcieć widzieć, co się wokół nich dzieje. Dlatego pamiętaj, żeby w instrukcjach zawsze używać trybu zapraszającego: „Możesz zamknąć oczy, ale możesz też mieć je otwarte lub półotwarte...”. Gdy uczniowie i uczennice poznają już różne techniki, pozwól im wybierać, które z nich chcą ćwiczyć na kolejnych lekcjach.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

To jedne z podstawowych i najskuteczniejszych technik samoregulacji. W stresie i poczuciu zagrożenia oddech staje się płytki i przyspieszony, co może zmniejszyć dopływ tlenu do mózgu. Mogą się pojawić problemy z koncentracją, odczucia niepokoju, paniki. Wraz z uspokojeniem oddechu poprawia się zdolność myślenia, mówienia, zapamiętywania i działania.

MINUTA NA ODDECH

Zaproś uczniów i uczennice do jednodominutowego skoncentrowania się na oddechu. Ćwiczenie polega na obserwacji naturalnego oddechu, nie trzeba nic w nim zmieniać. Powiedz, że będziesz odmierzać czas i dasz znać, kiedy minie minuta.

Poinstruj osoby, że mogą po prostu obserwować swój wdech i wydech. Niektórym może pomóc położenie dłoni na brzuchu i śledzenie, jak ręka podnosi się i opada. Można położyć jedną dłoń na brzuchu, a drugą na klatce piersiowej i obserwować ich unoszenie się i opadanie. Można też przyłożyć palec pod nosem, tak jakby się chciało zrobić udawane wąsy, i koncentrować się na odczuciu wydychanego i wdychanego powietrza.

Jeżeli podczas ćwiczenia pojawia Ci się w głowie jakaś myśl, zauważ to. Powiedz sobie, że to tylko myśl i dobrze, że ją zauważasz. Łagodnie wróć do obserwowania swojego wdechu i wydechu.

TRZYMINUTOWA PRZERWA NA ODDECH I UWAGA

Zaproś uczniów i uczennice do ćwiczenia oddechowego. Powiedz, że zrobicie teraz trzyminutową przerwę na oddech i uwagę. Poinformuj osoby biorące udział w ćwiczeniu, że nie muszą myśleć o czasie, bo Ty będziesz go odmierzać i podawać instrukcję na każdą minutę. Ćwiczenie można wykonać z otwartymi lub zamkniętymi oczami. Wytłumacz, na czym będą polegały kolejne etapy:

- Pierwsza minuta – koncentracja na obserwacji doznań ze zmysłów: „Obserwuj wszystkie swoje doznania. Skup się na obserwacji, np.: czuję zimno, ciepło, słyszę ptaki za oknem, widzę roślinę w klasie, tablicę itp. Nie oceniaj swoich odczuć i tego, co się pojawia, pozwól doznaniom przepływać, nie skupiaj się na jednej obserwacji czy doznaniu”.
- Druga minuta – koncentracja na wdechu i wydechu (analogicznie jak w ćwiczeniu *Minuta na oddech*).
- Trzecia minuta – koncentracja na obserwacji doznań ze zmysłów (podobnie jak w pierwszej minucie).

ODDECH PIZZA

Zaproś klasę do ćwiczenia:

„Wyobraź sobie, że trzymasz w dłoni kawałek ulubionej pizzy, dopiero co wyjętej z pieca, świeżutkiej, pachnącej, gorącej. Przytrzymaj pizzę przed nosem i weź głęboki wdech, delektując się jej zapachem. Zatrzymaj na chwilę oddech, wypuść powietrze ustami, tak jak byś chciał lub chciała ją podmuchać i ostudzić. Powtórz taki głębszy wdech i wydech kilka razy”.

ODDECH I RUCH

Narysuj na tablicy duży znak nieskończoności (tzw. leniwą ósemkę). Poproś osoby w klasie, by oddychały, rysując jednocześnie ten znak w powietrzu ręką. Zaczynjcie od środka. Miejsce przecięcia się linii to **start**. Kiedy rysujecie prawą część ósemki od dołu i z powrotem do środka – robicie **wdech**. Kiedy ręka idzie w drugą stronę i rysujecie lewą część – robicie **wydech**. Powtórzcie kilka razy.



UŚCISK MOTYLA

To rodzaj bilateralnej stymulacji, który został wymyślony przez Lucinę Artigę pracującą w Meksyku z dziećmi, które ucierpiały na skutek huraganu w 1998 r. Od tej pory ta prosta i skuteczna technika samoukojenia jest stosowana na całym świecie przez dzieci oraz osoby dorosłe. Pomaga obniżyć stres i zmniejszyć stany lękowe. Można ją wykonywać w dwóch wersjach.

Wersja 1 (rysunek 1)

Weź głębszy oddech i połóż dłonie na klatce piersiowej ze splecionymi kciukami i palcami zwróconymi ku górze na wysokości obojczyków (tak jak przedstawia to rysunek 1). Zamknij oczy lub miej je półotwarte. Delikatnie oklepuj raz jedną, raz drugą dłońią swoją klatkę piersiową (tak jakby motyl trzepotał o nią skrzydłami). Zrób dwadzieścia pięć takich uderzeń.

Jeżeli masz potrzebę, możesz powtórzyć ćwiczenie.

Wersja 2 (rysunek 2)

Złóż ramiona na krzyż (obejmij siebie), tak aby Twoja prawa dłoń dotykała lewego ramienia, a lewa prawego (jak na rysunku 2). Oklepuj powoli i delikatnie ramiona, raz lewą, raz prawą dłońią – dwadzieścia pięć razy.

Zamiast liczyć, możesz też oklepywać się przez określony czas (np. minutę lub dłużej, do uzyskania spokoju). Podczas ćwiczenia można skupiać się na oddechu. Można również powtarzać sobie sprzyjające komunikaty, takie jak: „Jestem bezpieczna/bezpieczny”, „Jest OK” itp. (ważne, aby były wypowiedane w czasie teraźniejszym).



Rys. 1



Rys. 2

PIĘĆ KROKÓW SAMOREGULACJI

Kolejną propozycją, którą możesz wykorzystać, to pięcioletni protokół pierwszej pomocy emocjonalnej, w postaci krótkiej interwencji EmotionAid®. Został on opracowany przez International Trauma Healing Institute w Izraelu (ITI Izrael), który prowadzi szkolenia z tej metody na całym świecie, między innymi ucząc jej osoby pracujące w szkołach. W Polsce szkolenia z tej metody propaguje Stowarzyszenie Somatic Experiencing.

EmotionAid® to metoda nieterapeutycznego wsparcia w samoregulacji stresu. Techniki pięciu kroków mogą być wykorzystywane przez każdą osobę, która tego potrzebuje, w dowolnym miejscu i czasie.

DLA KOGO PROPONUJEMY METODĘ PIĘCIU KROKÓW EmotionAid®?

- DLA CIEBIE: skorzystaj z metody pięciu kroków przede wszystkim, by zadbać o siebie i swój dobrostan na co dzień oraz móc ją zastosować w trudnych dla siebie, emocjonalnych sytuacjach. Twój spokój wpłynie również korzystnie na inne osoby wokół Ciebie.
- DO INDYWIDUALNEJ PRACY: możesz wykorzystać ją w pracy indywidualnej z uczniem i uczennicą.
- DO PRACY Z CAŁĄ KLASĄ.

NA CZYM POLEGA PROTOKÓŁ PIĘCIU KROKÓW EmotionAid®?

Ważne jest, aby w sytuacjach stresowych czy kryzysowych – kiedy obserwujesz u siebie reakcje emocjonalne takie jak strach, panikę, bezradność lub inne reakcje z ciała takie jak np. przyspieszony oddech – pamiętać, że są to naturalne reakcje, nie ma w nich nic złego i możesz zmniejszyć ich intensywność.

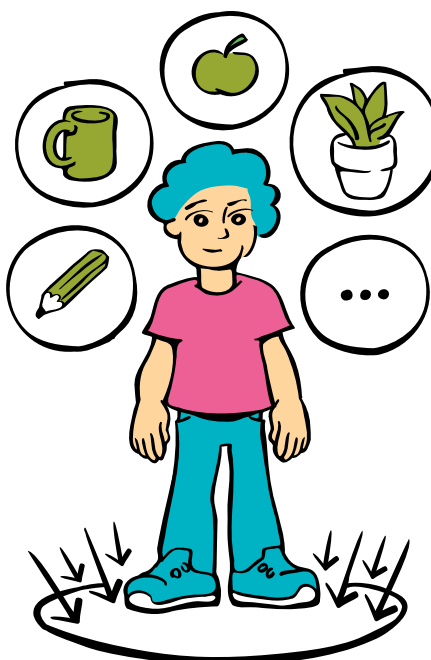
Zanim przejdziesz do technik samoregulacji, określ swój poziom stresu na skali od 1 do 10 (gdzie 10 oznacza maksymalny poziom pobudzenia). Przy stresie większym niż 6 autorzy protokołu rekomendują zastosowanie wszystkich pięciu kroków. Przy ocenie stresu na mniej niż 4 rekomendują przejście od razu do kroku czwartego, ale jak też piszą, to od Ciebie zależy, czy chcesz w danej chwili przejść przez wszystkie pięć kroków, czy zastosować tylko ich część.

Każdy z pięciu kroków to jedna ze skutecznych i sprawdzonych metod radzenia sobie ze stresem. Zaletą protokołu pięciu kroków EmotionAid® jest to, że ćwiczenia, które możesz zrobić, zostały zebrane razem i ułożone w określonej kolejności, dzięki czemu jeszcze skuteczniej wspierają samoregulację i powrót do spokoju emocjonalnego.

Do zestawu materiałów są dołączone infografiki dla uczennic i uczniów obrazujące techniki samoregulacji. Wykorzystaj je oraz dostępny na stronie internetowej plakat do pracy z uczennicami i uczniami⁷.



UŚCISK MOTYLA



PODSTAWOWE UZIEMIENIE



SAMOUKOJENIE I
REGULACJA



ROZŁADOWANIE



ZASOBY

⁷ Plakat z 5 technikami samoregulacji - ćwiczeniami: uścisk motyla, podstawowe uziemienie, samoukojenie i regulacja, rozładowanie, zasoby dostępny jest na: <https://psse.net.pl/emotionaid/> (dostęp: 24.03.2023).

MASAŻE I AUTOMASAŻE

Automasaże i masaże to dla wielu osób bardzo skuteczne techniki relaksacyjne. W zależności od rodzaju masaż może pobudzać i dodawać energii lub relaksować, rozluźniać mięśnie, pomagać odpocząć. Masaże i automasaże to również ważna aktywność pomagająca poczuć swoje ciało i skupić się na płynących z niego doznaniach. Uwaga i rozumienie ich są ważnymi składowymi budowania samoświadomości.

Wykorzystaj piłeczki sensoryczne (trzy różne rodzaje: okrągłe, kolczaste oraz obłe) z naszej paczki. Daj każdej osobie (łącznie ze sobą) po jednej. Do ćwiczenia możesz użyć również piłek tenisowych lub innych, które można trzymać w jednej ręce. Możesz posłużyć się jednakowymi piłkami lub zgromadzić zestaw różnorodny pod względem faktur i miękkości. Możesz poprosić uczniów i uczennice o przyniesienie piłeczek, które mają w domu.

Ćwiczenia z różnorodnymi piłkami będą wymagały wymiany rekwizytów (każda osoba będzie mogła wykonać automasaż trzema rodzajami piłek). Zaplanuj, w jaki sposób uczniowie i uczennice będą się wymieniać piłkami, aby przebiegło to sprawnie, bez chaosu. Możesz na przykład poprosić, by osoby, które dostały od Ciebie lub wylosowały ten sam rodzaj piłki, stanęły w jednym miejscu. Po zakończeniu pierwszego masażu poproś, aby grupy zostawiły swoje piłki na ziemi i zamieniły się miejscami zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeżeli podczas ćwiczenia osoby uczestniczące zostaną przy swoich ławkach, możesz przypisać rodzaje piłek poszczególnym rzędom w klasie. Możesz również podzielić klasę na małe grupki (pięć sześciuosobowych zespołów przy trzydziestoosobowej klasie). Każdej grupie daj różnorodne piłeczki i poproś, żeby osoby wymieniały się nimi w ramach zespołu.

Możecie wykonywać masaż na stojąco albo na siedząco, w ławkach. Możecie też łączyć rodzaje masaży.

MASAŻ CAŁEGO CIAŁA PIŁECZKAMI SENSORYCZNYMI

Rozdaj piłki, tak aby każdy uczeń i każda uczennica mieli po jednej. Poproś osoby, aby przyjrzały się piłkom i zobaczyły, jak one wyglądają. Następnie poproś o skoncentrowanie się na tym, jaka jest dana piłka w dotyku.

Zaproś klasę do masażu. Wykonuj go razem z uczniami i uczennicami, pokazując go na sobie i podając instrukcje. Poproś, aby ćwiczenie odbywało się w ciszy i aby osoby skoncentrowały się na odczuciach z masażu.

Instrukcja dla uczniów i uczennic:

Weź piłkę do ręki. Przyjrzyj się jej: jaki ma kształt i kolor? Dotykaj piłeczkę i ściskaj ją, badając jej miękkość i sprawdzając, jaka jest w dotyku: gładka, chropowata, ciepła, zimna? Złap piłkę dwoma rękami i zacznij masować nią środek obu dłoni, tak jak byś chciał/chciała je namydlić. Jeżeli masz bardziej obłą piłkę, może Ci być wygodniej wykonywać ruchy rolujące, a jeżeli okrągłą – ruchy koliste. Zmieniaj siłę nacisku i zwróć uwagę, jak zmieniają się Twoje doznania, gdy masujesz dłonie silniej lub delikatniej. Dobierz nacisk tak, aby masaż był dla Ciebie przyjemny, tak, jak po-

trzebujesz w tym momencie. Weź piłkę w jedną dłoń i zacznij nią masować drugą rękę: wewnątrz dłoni, stronę zewnętrzną; przejdź do przedramienia i rozmasuj część wewnętrzną, a potem zewnętrzną. Przejdź wyżej i rozmasuj ramię. Przełóż piłkę do drugiej dłoni i rozmasuj przeciwległą rękę, a następnie obręcz, czyli punkty styżne szyi i ramię – to miejsca, gdzie często gromadzi się stres i odczuwamy napięcie. Rozmasuj jedną i drugą nogę (łydki, uda). A potem brzuch i dół pleców.

Na zakończenie możesz powiedzieć uczniom i uczennicom, aby skoncentrowali się na odczuciach z ciała i zobaczyli, gdzie jeszcze są takie miejsca, które warto rozmasować.

Po wykonaniu ćwiczenia poproś osoby, żeby zamieniły się rekwizytami według zaplanowanego przez Ciebie systemu – tak aby każda osoba mogła wykonać masaż trzema różnymi piłkami.

MASAŻ DŁONI I RĄK PIŁKAMI

Ćwiczenie możecie wykonać na siedząco, w ławkach. Połóż na ławce piłkę i oprzyj o nią otwartą dłoń. Masuj dłoń o piłkę, wykonując koliste ruchy (jeżeli masz piłkę obłą – ruchy bardziej przypominające wałkowanie ciasta). Rozmasuj wewnątrz dłoni, następnie część zewnętrzną, a potem przedramię po obu stronach. Powtórz masaż drugą ręką.

MASAŻ PIŁKAMI W PARACH LUB W GRUPIE

Jeżeli pracujesz z młodszymi dziećmi albo wiesz, że osoby z Twojej klasy będą się czuły dobrze w tym ćwiczeniu, możesz zaproponować masaż w parach. Na stojąco lub siedząco osoby wykonują sobie nawzajem masaż pleców przy użyciu piłek sensorycznych (lub innych, które macie). Zachęć osoby masowane, by w trakcie komunikowały masującym, czy chcą silniejszy, czy lżejszy masaż.

Możecie również wykonać masaż w grupie. Poproś uczennice i uczniów, by stanęli w kole w taki sposób, żeby każda osoba miała przed sobą plecy koleżanki lub kolegi. Każda osoba masuje plecy i kark osobie stojącej przed nią, sama zaś jest masowana przez osobę, która stoi za nią. Następnie poproś grupę o odwrócenie się w drugą stronę i powtórzenie masażu z nowymi osobami.

Na zakończenie możesz poprosić o wymianę wrażeń w parach lub o podzielenie się na forum, jak było uczniom i uczennicom w tym ćwiczeniu.

MASAŻ ENERGETYZUJĄCY

Instrukcja dla uczennic i uczniów:

Rozgrzej dłonie, pocierając jedną o drugą. Otwartymi dłońmi opukaj swoje ciało: prawą dłonią lewą część ciała, a lewą – prawą część. Zacznij od rąk (najpierw strona zewnętrzna, potem wewnętrzna), następnie opukaj nogi. Raz jedną, raz drugą dłonią opukaj pośladki, brzuch, klatkę piersiową. Przy opukiwaniu klatki możesz wydawać odgłos »aaaa« i słuchać, jak głos wibruje. Na zakończenie ponownie rozgrzej dłonie. Wykonaj masaż twarzy: opukaj policzki, czoło. Dłońmi złożonymi w pięści lub opuszkami palców opukuj przez chwilę głowę.

MASAŻ RELAKSUJĄCY

Jest podobny do masażu energetycznego, ale zamiast opukiwania wykonuje się tu koliste ruchy, jakby próbując namydlić całe ciało: jedną i drugą rękę, nogi, całe ciało i twarz.

ĆWICZENIA ODDECHOWE

W stresie i zabieganiu często towarzyszy nam gonitwa myśli. W stanach lękowych myśli rozkręcają się, jedna za drugą. Nieraz dochodzi do niekształceń poznawczych, takich jak np. katastrofizowanie, czyli wymyślanie najgorszych scenariuszy tego, co może się wydarzyć. Takie myśli trudno zatrzymać. Technika uziemienia polegająca na uważności i obserwacji otaczającego świata bez oceniania jest pomocna przy zatrzymywaniu potoku niechcianych myśli. Codzienne praktykowanie uważności zmysłowej to świetna profilaktyka stanów lękowych. Umiejętność koncentracji na doświadczeniach płynących z własnych zmysłów jest elementem budowania pewności siebie. Będąc pewną lub pewnym siebie – wiem, co czuję, czego potrzebuję w danym momencie. Skorzystaj z poniższych propozycji oraz z praktyk opisanych na kartach *Kropie Uważności*, które są dołączone do naszych materiałów.

UZIEMIENIE (TU I TERAZ) – UWAŻNOŚĆ NA ZMYŚŁY

Ćwiczenie polega na obserwacji miejsca, w którym się znajdujecie, bez oceniania go. Można je wykonywać na stojąco lub na siedząco.

Instrukcja:

Stań stabilnie i poczuj, jak twoje stopy opierają się o podłogę. Rozejrzyj się po sali, znajdź pięć zielonych przedmiotów i policz je w myślach. Następnie znajdź pięć żółtych elementów i policz je w myślach. Teraz pięć elementów sali o śliskiej fakturze itp.

Liczbę i rodzaj elementów możesz dobrać do wieku osób, z którymi pracujesz, i pomieszczenia, w którym się znajdujecie.

SPACER UWAŻNOŚCI

Podczas przerwy albo na lekcji zrób z klasą krótki spacer po terenie szkoły i poproś, aby uczniowie i uczennice w ciszy, nie rozmawiając ze sobą, koncentrowali się na poszczególnych zmysłach (np. przez minutę na tym, co widzą, potem co słyszą, co czują itd.). Po powrocie do sali zaproś do refleksji, podzielenia się odczuciami i obserwacjami. Spacer uważności możecie praktykować również w drodze ze szkoły do domu. Podzielcie się na lekcji tym, co udało Wam się zaobserwować zarówno w otaczającej rzeczywistości (odkrycie nowych elementów), jak i w Was samych.

MY I NASZE ZMYŚŁY – CZĘŚĆ 1

Podziel klasę na grupy i przypisz każdej jeden ze zmysłów: wzrok, słuch, smak, dotyk, węch. Każdemu zespołowi daj plakat Ciastka lub poproś o narysowanie jego konturu na dużej kartce. Grupy rozmawiają i zapisują, rysują lub wycinają z gazet to, co sprawia im przyjemne doznania zmysłowe.

MY I NASZE ZMYŚLY – CZĘŚĆ 2

Poproś osoby z klasy o przyniesienie do szkoły po jednej rzeczy, które dają im przyjemne lub ciekawe doznania zmysłowe, na przykład czegoś, co ma miły lub ciekawy zapach. Poproś o opisanie, jakie myśli przychodzą do głowy uczennicom i uczniom, gdy czują dany zapach. Jakie odczucia się pojawiają? Możecie też pobawić się w zgadywanie z zamkniętymi oczami (po samym zapachu), co to za rzecz.

Ćwiczenie możecie powtórzyć z kolejnymi zmysłami: poproś kolejno o przyniesienie po jednej rzeczy, która ma ciekawy dźwięk (nie tylko instrumentów, ale na przykład przedmiotów codziennego użytku) itd.

2.6. SIĘGNIJ DO SWOICH ZASOBÓW – DODATKOWE AKTYWNOŚCI

KOŁO ZASOBÓW

Przygotuj czyste kartki A4. Potrzebne będą też przybory do samodzielnego narysowania koła: cyrkiel lub okrągły przedmiot do odrysowania i linijka.

Powiedz, że każdy i każda z nas ma wiele zasobów. Wytłumacz, czym są zasoby. Rozdaj kartki i poproś, żeby każda osoba samodzielnie narysowała koło, podzieliła je na osiem części i w każdej narysowała jeden swój zasób. Zapisz na tablicy pomysły klasy na to, co może znaleźć się w polach. Zachęć uczniów i uczennice do tego, aby wybierali zasoby z różnych obszarów, ale jednocześnie powiedz, że mogą podejść do zadania elastycznie, zgodnie ze swoimi pomysłami: dodać swój obszar lub narysować dwa zasoby z ważnego dla nich obszaru.

Uwaga: zachęć uczennice i uczniów, by narysowali swoje zasoby, a nie tylko je zapisali! Podkreśl, że rysunek może być symboliczny – nieważne, jakie kto ma umiejętności. Rysowanie pomaga dłużej skupić się na tym, co rysujemy. Dzięki temu lepiej to zapamiętujemy i łatwiej jest nam potem przywołać zasoby w trudnym momencie.

Dobierz kategorie zasobów, które pasują do Twojej klasy (np. do wieku uczniów i uczennic):

1. Kolor
2. Osoba lub osoby, które mnie uspokajają, które lubię
3. Moje zwierzę
4. Codzienny przedmiot, który dobrze mi się kojarzy lub ma dla mnie znaczenie
5. Codzienna czynność, która sprawia mi przyjemność
6. Moja pasja, zainteresowanie
7. Moje wartości (co cenię, co jest dla mnie ważne, np. szczerść)
8. Moja mocna strona (np. duża wyobraźnia)
9. Pejzaż, który lubię (np. drzewa, morze, góry)
10. Mój pomysł (np. narysuj, co jeszcze jest dla Ciebie ważne i Ci pomaga)

Kiedy klasa stworzy swoje koła zasobów, zaproś chętne osoby do opowiedzenia o tym, co narysowały i czym mają ochotę się podzielić.

Na zakończenie możesz poprosić osoby, by wyobraziły sobie to, co narysowały w jednej, wybranej, części koła zasobów (np. bliską osobę czy czynność, widok) i zauważyły, jak się czują, gdy o tym myślą. Jakie odczucia z ciała i w ciele się u nich pojawiają? Poproś (tylko chętne osoby) o podzielenie się tymi odczuciami w parach lub na forum.

MOJE ZASOBY

Przygotuj małe karteczki (np. post-it). Potrzebne będzie też coś do pisania.

Wyjaśnij uczniom i uczennicom, czym są zasoby oraz dlaczego ich świadomość i pielęgnowanie są ważne w budowaniu odporności psychicznej.

Poproś, aby każda osoba napisała na karteczce jeden swój zasób – coś, co jest dla niej ważne i pomocne. Następnie daj uczennicom i uczniom chwilę, żeby pomyśleli o tym, co zapisali, i spróbowali to sobie wyobrazić. Poproś, aby równocześnie śledzili pojawiające się odczucia z ciała. Po zakończeniu ćwiczenia poproś o podzielenie się swoimi odczuciami na forum lub w parach. Powiedz, aby każda osoba zachowała zapisaną karteczkę.

Powtarzajcie ćwiczenie na kolejnych lekcjach (np. co kilka dni lub co tydzień) i gromadźcie karteczki. Niech każda osoba ma je przy sobie, np. w piórniku, w plecaku. Po jakimś czasie zachęć osoby, by przeczytały swoje notatki, i zapytaj, jak się czują. Poproś o wyobrażenie sobie jednego ze swoich zasobów dokładniej i o obserwowanie, jakie doznania pojawiają się w ciele. Zaproś chętne osoby do podzielenia się wrażeniami na forum lub w parach.