



Chwila dla Ciebie

Kompleksowy poradnik relaksacyjny

Zatrzymaj się
i odpocznij

CONSILIA +
Centrum Psychoterapii i Szkoleń

Drogi Rodzicu!

nie zapominaj o sobie, o swoim komforcie i relaksie. Zwykło się mówić "Szczęśliwy rodzic, szczęśliwe dziecko". Jest to 100% prawda. Pamiętaj o sobie i swoim relaksie. Trochę zdrowego egoizmu nikomu nie zaszkodzi, a co więcej wspomogę efektywne funkcjonowanie twojego organizmu, a co za tym idzie i Twojej rodziny.

Celem tego poradnika jest zwrócenie Twojej uwagi na temat relaksu i dobrego samopoczucia, a także wsparcie Cię w tej misji. Mam nadzieję, że zawarte tu treści i ćwiczenia pomogą Ci stworzyć okazję do spotkania się z samym sobą. Takie spotkania to luksus, na który każdy z nas powinien sobie pozwolić. Jeśli nie codziennie to chociaż jeden raz w tygodniu.

Umów się sam ze sobą i odpocznij.

Powodzenia!

Agnieszka Polak - psycholog,
psychoterapeuta systemowy w trakcie
certyfikacji, trener umiejętności
społecznych

To trudna chwila.
Trudności są częścią
życia każdego z nas.
Obym odpowiedział na
nie z życzliwością.

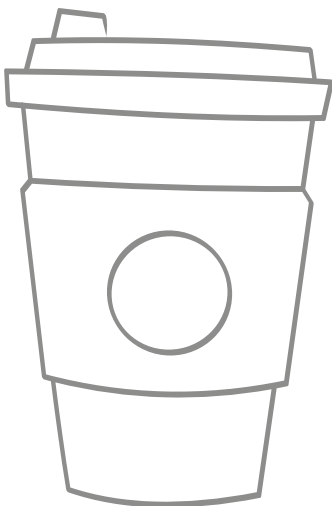
Kristin Neff

Amerykański psychoterapeuta **Daniel Siegl** opisał strefy regulacji, które regulują działanie naszego organizmu. Układ nerwowy decyduje, w której strefie się znajdujemy.

Jedną z ważniejszych stref jest **strefa żółta**, odpowiedzialna za relaks, odpoczynek, jedzenie, ruch, sen, przyjemności. W tej strefie powinniśmy spędzać 40% naszego czasu, czyli około 10 godzin.

Więcej o strefach regulacji znajdziesz w książce autora pt.: "**Mózg na tak.**"

RELAX



Sposobów na relaks jest bardzo wiele, każdy z nas ma swój ulubiony. Jednak są też sposoby, które wywodzą się z psychologii i są metodami, które przy włożeniu niewielkiego wysiłku w praktykę przynoszą bardzo dobre rezultaty.

Są to, m.in.:

- mindfulness, czyli uważność
- trening autogenny Schulza
- trening Jacobsona
- medytacja
- joga.

Treningi do wielu z nich można znaleźć w internecie.

A praktykowanie jest możliwe we własnym domu czy ogrodzie.

Plan tygodnia



Zaplanuj czas dla siebie. To bardzo ważne! Wpisz go w plan tygodnia lub dnia.

Poniedziałek

Wtorek

Środa

Czwartek

Piątek

Sobota

Niedziela

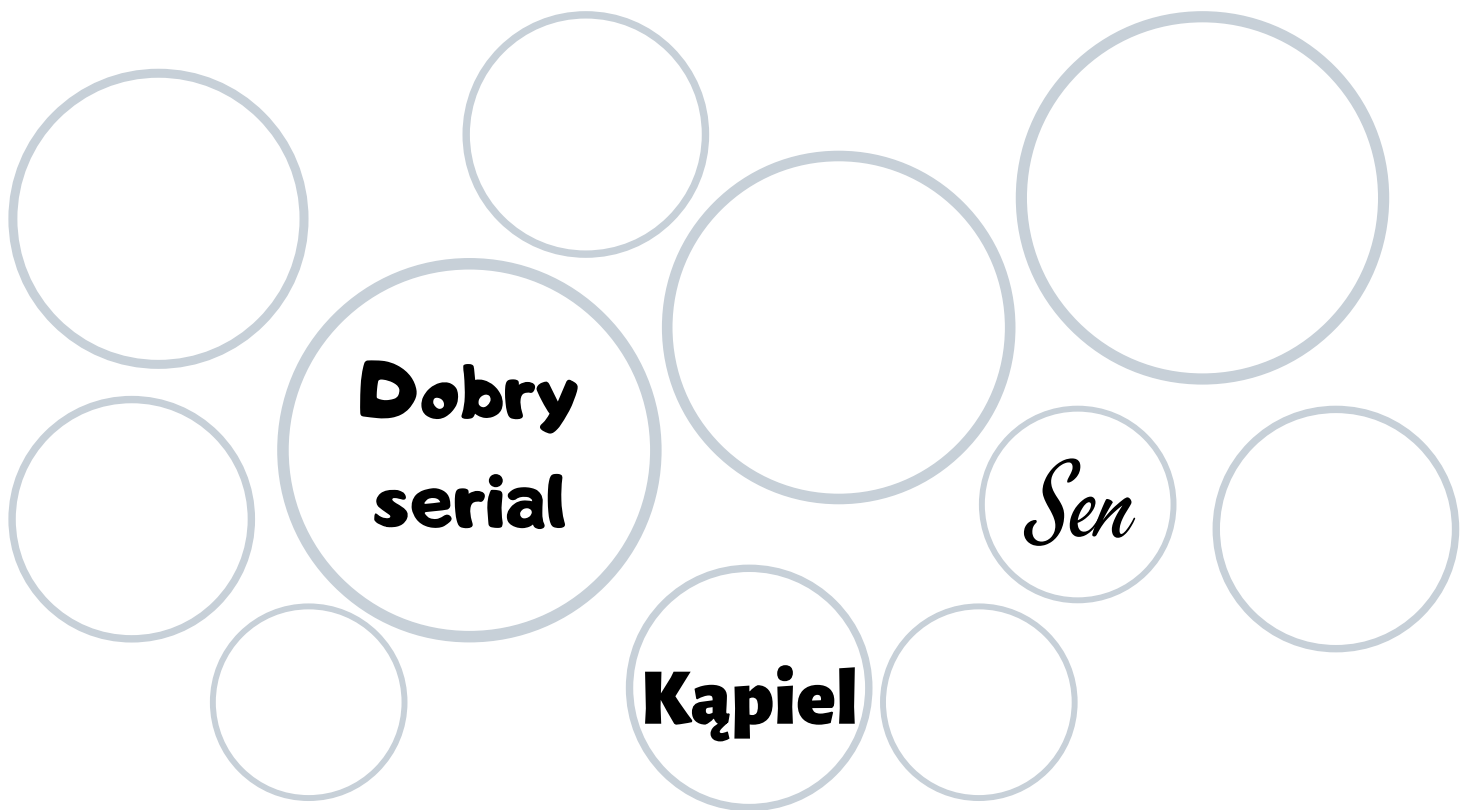
Czas dla siebie

Dzień:

Godzina:

Co będę robić:

Mój sposób na relaks:

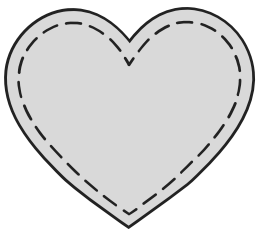


Co się ze mną dzieje kiedy odpoczywam?

W głowie:



W sercu:



W ciele:





WYJDŹ NA SPACER CZY WIESZ, ŻE KRÓTKI SPACER (OK.20- 45 MIN.):

1

WYDŁUŻA ŻYCIE

Naukowcy dowiedli, że codzienny 20 minutowy spacer wydłuża życie o 1/3.

2

ZMNIĘJSZA RYZYKO DEPRESJI

Regularne spacery o umiarkowanej intensywności zmniejszają ryzyko depresji nawet o 60%.

3

WZMACNIA ODPORNOŚĆ

Codzienny 45 - minutowy spacer zmniejsza ryzyko przeziębienia o 50%.

4

WSPIERA UKŁAD KRAŻENIA

Zmniejsza ryzyko chorób serca, redukuje poziom cholesterolu, obniża ciśnienie krwi.

5

DOTLENIA ORGANIZM

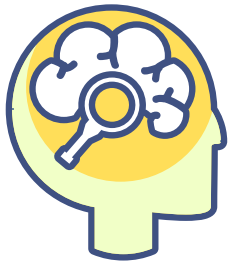
Nie tylko dotlenia, ale dodatkowo poprawia także wydolność organizmu.

6

RELAKSUJE

Spacer pozwala oczyścić umysł i odpocząć. Piękno przyrody korzystnie wpływa na samopoczucie.

Bądź uważny!



Bez względu na to, co pojawi się w Twoim umyśle, po prostu to obserwuj.
Ajahne Chah

Mindfulness co to takiego?

To inaczej uważność. To skupienie pełnej uwagi na tu i teraz, bez osądów. To bardzo cenne praktyka. Jej celem jest rozwijanie uważności, dzięki której mamy lepszy kontakt sami ze sobą i swoimi emocjami. Pozwala nam też radzić sobie z emocjami i wyzwaniami.

Co można robić uważnie?

- jeść
- chodzić
- bawić się z dzieckiem
- oddychać
- sprzątać...

Praktyczne porady

1. Niech to będzie nawyk. Wpisz to w stały plan.
2. Czas - wystarczy od 15 do 45 minut.
3. Stwórz przestrzeń - niech to będzie miejsce wygodne i odosobnione.
4. Znajdź wygodną pozycję.
5. Odrzuć wszelkie osądy.
6. Bądź cierpliwy i spokojny.
7. Zapamiętaj cel - to źródło motywacji.

Ćwiczenie

Pierwsze ćwiczenie wprowadzające do praktyki uważności to ćwiczenie z rodzyneką. Potrzebujesz 1 rodzynekę i 20 minut.

1. Połóż rodzynekę przed sobą i dokładnie obejrzyj. Tak jakbyś widział ją pierwszy raz w życiu. Zwróć uwagę na kształt, kolor, wielkość..
2. Dotknij ją. Poczuj jej fakturę, szorstkość, miękkość. Możesz zamknąć oczy.
3. Powąchaj ją. Czy to znajomy zapach? Czy z czymś się kojarzy?
4. Włóż do ust, ale nie rozgryzaj. Poczuj ją na języku. Zauważ wszystkie doznania.
5. Posmakuj. Rozgryź rodzynekę i poczuj jej smak. Zwróć uwagę na konsystencję. Gryź powoli.
6. Gdy poczujesz, że masz ochotę ją połknąć, zauważ wszystkie doznania jakie się pojawiają i połknij rodzynekę.

W ten sposób można jeść co tylko masz ochotę, a także pić kawę, wino, sok.

Bądź wdzięczny!



Praktyka wdzięczności jest najskuteczniejsza, gdy odbywa się regularnie. Spróbuj poświęcić 5 minut każdego dnia lub 15 minut na koniec tygodnia, aby zastanowić się, za co jesteś wdzięczny. Jest to bardzo dobry sposób na zadbanie o siebie. Wdzięczność to nie tylko dziękowanie za to co otrzymujemy, ale uważne pochylenie się nad naszymi wartościami, rzeczami ważnymi dla nas. Poniżej pytania, które pomogą Ci w praktyce wdzięczności.

Co dobrego mnie dziś spotkało?

Kto był dziś dla mnie życzliwy?

Jaka moja potrzeba została dziś zaspokojona?

Co dziś zrobiłem dla siebie?

W jaki sposób dzisiaj o siebie zadbałem?

Zróbmy to razem!

A jeśli już naprawdę nie możesz znaleźć czasu tylko dla siebie, przedstawiam kilka pomysłów na relaks w zabawie z dzieckiem.

Zabawy na leżąco:

Położ się wygodnie, zamknij oczy i pozwól dziecku się bawić :)

1. **Mumia** - daj dziecku rolkę papieru toaletowego i pozwól z siebie zrobić mumię
 2. **Lekarz** - Chory pacjent musi leżeć, musi słuchać lekarza i wykonywać jego polecenia. Niech mały człowiek wyteży głowę jak Cię wyleczyć.
 3. **Zabawa w kosmetyczkę** - daj dziecku stare kosmetyki lub farby do twarzy i pozwól zrobić sobie makijaż, oczywiście na leżąco.
 4. **Zabawa w salon masażu** - Ty jesteś klientem a dziecko masażystą, którego zadaniem jest zrobienie Ci relaksującego masażu, możecie użyć balsamu wtedy zabawa jest jeszcze lepsza, bo Twoje plecy mogą stać się żywym płótnem dziecięcego dzieła sztuki.
 5. **Zabawa w skakanie przez rodzica** - bądź jak kłoda rzucona pod nogi, instruuj malucha jak ma przeskakiwać, np.: *na jednej nodze, z jedną ręką w górze, śpiewając piosenkę, machając obiema rękami...*
 6. **Zabawa w cienie** - zabawa idealna na długie, zimowe wieczory. Połóżcie się na podłodze, zgaście światło, weźcie latarkę w dłoń i na suficie stworzcie prawdziwy teatr.
-

Zróbmy to razem!

Jeśli masz ochotę na filiżankę gorącej kawy lub poczytanie książki, albo inne relaksujące zajęcie to zaproponuj dziecku jedną z poniższych zabaw, a 15 - 30 minut masz wolne.

Masy plastyczne:

Z bardzo prostych, dostępnych w domu składników możesz zrobić wiele wspaniałych mas plastycznych, które zajmą na wiele chwil dziecko w każdym wieku, dostarczając stymulacji wszystkim zmysłom.

1. **Ciecz nielowtonowska** - wystarczy mąka ziemniaczana i woda. Do mąki stopniowo dolewa się wodę. Masa powinna być nieco twardsza od ciastoliny, a jednocześnie tworzyć gładką, lustrzaną powierzchnię. Możemy też dodać kolorowe barwniki, a dla młodszych dzieci zamknąć ciecz w woreczku strunowym.
2. **Sztuczny śnieg** - zima w środku lata? Nic prostszego. Połącz ze sobą 1 piankę do golenia, 8 paczek sody i 2 łyżki mąki ziemniaczanej. 20 minut w lodówce i voila śnieg gotowy!
3. **Domowa ciastolina** - trzy łyżki oleju, szklanka mąki, łyżka proszku do pieczenia, pół szklanki soli, szklanka ciepłej wody, jeśli chcesz pachnąca masę to: cukier waniliowy albo aromat do ciasta, jeśli kolorową to farba, barwnik spożywczy lub atrament. Wszystkie składniki mieszamy w garnku, konsystencja powinna być dość gęsta. Wstawiamy na niewielki ogień i podgrzewamy mieszając, aż masa będzie taka, że łyżka w niej stoi. Przekładamy do miski i czekamy aż ostygnie. Masa dobrej zabawy!
4. **Domowy glutek, czyli slime** - 100 ml dowolnego napoju (np. wody, soku czy coli) wymieszaj z 1 łyżką mąki ziemniaczanej. Wstaw do mikrofali na 15 sekund, wyjmij i zamieszaj, ponownie wstaw do mikrofali. Powtarzaj czynność aż uzyskasz rozciągliwą masę.

Zróbmy to razem!

Wciągające zabawy:

1. **Archeolog** - mały przedmiot lub zabawkę włóż do foremki na muffiny lub pojemnika, który można mrozić, włóż do zamrażarki na kilka godzin. Po zamrożeniu daj dziecku widelec i niech próbuje "wykopać" skarb z lodu. Po 10 minutach ułatw dziecku zadanie i daj mu miseczkę z ciepłą wodą oraz łyżeczkę. Lodową skamielinę wstaw do miski i niech dziecko polewa wodą, aż odmrozi zabawkę. Pół godziny wolnego murowane. Od razu możesz zamrozić więcej "skamielin".
 2. **Hydrożel** - zabawa tymi małymi żelowymi kulkami nie ma końca, inwestycja niewielka a zabawa na długi czas. Można zakopać zabawki w hydrożelu i zorganizować poszukiwanie skarbów lub po prostu dać dziecku niech ścisza i miesza rączkami. To bardzo relaksujące. Przy maluchach należy uważać, aby nie połknęły, ale już roczniaki doceniają tą zabawę.
 3. **Namiot** - zbuduj dziecku namiot z kocy i poduszek, daj do środka lampki lub latarkę i niech się bawi.
 4. **Konkurs** - jeśli masz więcej niż jedno dziecko urządź konkurs, np. kto zbuduje większą wieżę z klocków, zabawcie się w talent show itp...
 5. **Domek/samochód/pociąg**- zbuduj dziecku z kartonu domek lub samochód, niech go koloruje i ozdabia
 6. **Tor wyścigowy** - z deski do prasowania zrób tor dla samochodów, wystarczy deskę oprzeć o kanapę lub fotel i auta mkną w dół jak szalone przy wtórze dziecięcych okrzyków.
-

Musimy ciągle na siebie patrzeć, aby nauczyć się kochać, odkryć to co trzymało nasze serca zamknięte i co to znaczy pozwolić naszym sercom się otworzyć.

Jack Kornfield