

ŠOLA: OŠ Kuzma

UČITELJICA: Suzana Farič, socialna pedagoginja

---

## SOOČAM SE S STRESOM

Stres je normalen telesni, duševni in vedenjski odziv na življenjske spremembe, obremenitve in nevarnosti. Lahko za kratek čas ali trajneje omaje posameznikovo notranje ravnovesje. Odraža se v negativnih mislih, čustvenem nelagodju, napetosti, vznemirjenosti, različnih neprijetnih telesnih znakov in spremembah v vedenju.

Za učinkoviti spoprijemanje s stresom bi vas radi seznanili z naravnimi in zdravimi načini sproščanja in pomirjanja. **Vsak zase pa naj poišče tisti način, ki se mu najbolj prilega. Pomembno pa je, da določeno tehniko redno vadite in izvajate v vsakdanjem življenju.**

Socialne in čustvene spretnosti prispevajo k osebni trdnosti in odpornosti na stres. Mlademu človeku dajejo občutek učinkovitosti in občutek, da obvladuje svoje življenje. Osebno trdnost in odpornost na stres povečujejo tudi optimizem, upanje, izražanje čustev, socialna podpora in doživetje smisla življenja.

V nadaljevanju vam prilagam nekaj tehnik sproščanja in umirjanja.

Prerejeno po priročniku Zorenje skozi To sem jaz.

## **SPROŠČUJOČE GLOBOKO DIHANJE**

Čim udobneje se namesti na stolu, stopala naj bodo na tleh, eno roko položi na trebuh, umirjeno dihaj ter opazuj gibanje roke na trebuhu. Pri pravilnem vdihu se roka dvigne, pri izdihu spusti. Umirjeno dihaj, s svojim ritmom. Vdihneš lahko tudi skozi nos, izdihneš skozi usta. Dihaj mirno in sproščeno.

Pri vsakem vdihu si lahko predstavljaš, da vdihneš nekaj lepega, toplega, mehkega, dobrega. Izdihneš pa nekaj trdega-hladnega, temnega, slabega.

**Vaja je še posebej koristna za umirjanje pred spanjem ali pred začetkom učenja.**

## **POSTOPNO MIŠIČNO SPROŠČANJE**

Kadar smo pod stresom, so naše mišice zakrčene, posledično je telo slabo prekrvavljeno. Tako sproščanje mišic ugodno vpliva na naše celotno psihofizično počutje.

Napetost posameznih mišičnih skupin naj traja približno 5 sekund, sproščanje pa do 10 do 15 sekund.

**Zapri oči. Začni z stiskom pesti. Predstavljaš si, da v rokah držiš kepo mehke gline. Stisni jo tako močno, kolikor le moreš, nato drži 5 sekund ter popusti. Ponovi še dvakrat.**

**Nadaljuj s skupino mišic na podlahteh, nadlahteh, na ramenih. Napni in sprosti še mišice na glavi(čelo, oči, ustnice, čeljust, obraz v celoti, vrat) in na nogah.**

## **SPROŠČANJE Z DOMIŠLJIJO**

**Vajo izvajaj z zaprtimi očmi. Lahko si predvajaš umirjeno glasbo. Prosi za pomoč starše, brata, sestro,..., da ti pripoveduje z umirjenim glasom.**

Dihaj mirno in sproščeno. Predstavljaš si, da sediš na lesenih stopnicah hišice na obali. Obala je peščena, pesek je bel in se nežno svetlika. Morje se razprostira daleč, do koder sega pogled...

Vstaneš in se sprehodiš do morja. Še nikoli nisi bil na takšni obali, videti je kot obale južnih morij: droben pesek, turkizno modra voda, toplo sonce ... Prijetno toplo je, blaga sapa ti hladi čelo. V daljavi vidiš jadrnice. Stopaš ob vodi, valovi ti oblivajo stopala. Voda je tako vabljiva, da sedeš na pesek in pustiš, da se topli valovi dotikajo tvojih nog. Dihaš mirno in sproščeno. Valovi tiho pljuskujejo ... Ležeš na pesek, čutiš, kako te prijetno greje po telesu. Nad teboj krožijo ptice, slišiš njihovo ščebetanje ... Ležiš na toplem pesku in se zagledaš v bele, puhaste oblake nad seboj. Predstavljaš si, kako bi bilo potovati na oblaku, ki bi te nežno zibal nad pokrajinami ... Toda tudi na morski obali ti je lepo. Sedeš, v dlani zajameš pesek, ki ti polzi med prsti. Prisluhneš pljuskanju vode, zvoki so tihi in blagi, kot oddaljena glasba ... Od nekod je veter prinesel vonj cvetočih grmov, ki se prepleta z vonjem slane morske vode ... Tvoje telo je toplo in sproščeno ...

Vstaneš in se počasi odpraviš prosti leseni hišici. Sedeš na stopnice in se zaveš sebe, tega, da sediš na stolu. Počasi odpreš oči in pogledaš okrog.

**Odgovori na vprašanja:**

**Kako si se počutil?**

**Ti je uspelo se sprostiti?**

**Če je morda tvoj odgovor ne, ni nič narobe. Učenje takih oblik sproščanja je namreč proces, katerega ni nujno, da ga osvojiš že prvič. Bodi vztrajen in izvajaj tehniko, katera ti je blizu vsakodnevno.**