



Kraina stresu. PRZYGODY ZE STRESIKIEM

Prezentacja dla osób w spektrum autyzmu,
pozwalająca przybliżyć tematykę stresu.

POZNAJ STRESIKA

Cześć!

Nazywam się Stresik i chciałbym opowiedzieć Ci trochę o stresie. Jestem pewien, że to uczucie towarzyszyło Ci przynajmniej raz podczas różnych codziennych sytuacji.

Zapraszam Cię na wspólną wyprawę do krainy stresu, gdzie dowiemy się, po co właściwie potrzebny nam stres i jak możemy sobie z nim poradzić!

Gotowy?

Zaczynamy!



Co to jest stres?

Jak myślisz, czym jest stres? Zapisz swoją odpowiedź.

Moim zdaniem stres to.....
.....
.....
.....

Gotowe? Świetnie!

Co to jest stres?

Stres jest reakcją naszego organizmu na rozmaite wydarzenia, które nas spotykają. Często jest związany z naszymi oczekiwaniami i lękiem, że z czymś sobie nie poradzimy lub coś będzie dla nas za trudne. Stres pojawia się również wtedy, gdy coś nam zagraża (mniej lub bardziej realnie).

Wielu z nas odczuwa stres, gdy dotykają nas wydarzenia, które uważamy za niemiłe i przykre, ale to uczucie towarzyszy ludziom również podczas pozytywnych wydarzeń, takich jak: wzięcie ślubu, narodziny dziecka lub poznanie nowej osoby.



Po co jest stres?

Dzięki odczuwaniu stresu nasz organizm zachowuje odpowiednią czujność, a w sytuacji wykrycia zagrożenia, jest gotowy wywołać natychmiastową reakcję obronną. Oczywiście pamiętaj, że nie każda sytuacja, w której czujemy stres, oznacza, że zagrożone jest nasze zdrowie lub życie.

Odczuwanie stresu motywuje nas do działania i poszukiwania rozwiązań problemu. Stres jest więc naszym sprzymierzeńcem. Kiedy jednak stres jest długotrwały, łatwo może się stać naszym wrogiem i mieć na nas bardzo szkodliwy wpływ.



Wpływ długotrwałego stresu

Długotrwałe odczuwanie stresu może doprowadzić do wielu szkód w organizmie, takich jak:

- obniżenie odporności i większa podatność na infekcje,
- obniżenie nastroju,
- drażliwość, zmienność nastrojów,
- problemy ze snem,
- problemy z żołądkiem i jelitami,
- bóle głowy.



Jak odczuwasz stres w ciele?

Czy wiesz, że kiedy odczuwamy stres możemy poczuć zmiany w naszym ciele? Są to na przykład:

- mdłości
- ból brzucha,
- ból głowy,
- bóle i drżenie mięśni,
- pocenie się,
- bladość skóry,
- szybsze bicie serca,
- płytszy oddech.

A Ty jak się czujesz w stresujących sytuacjach?



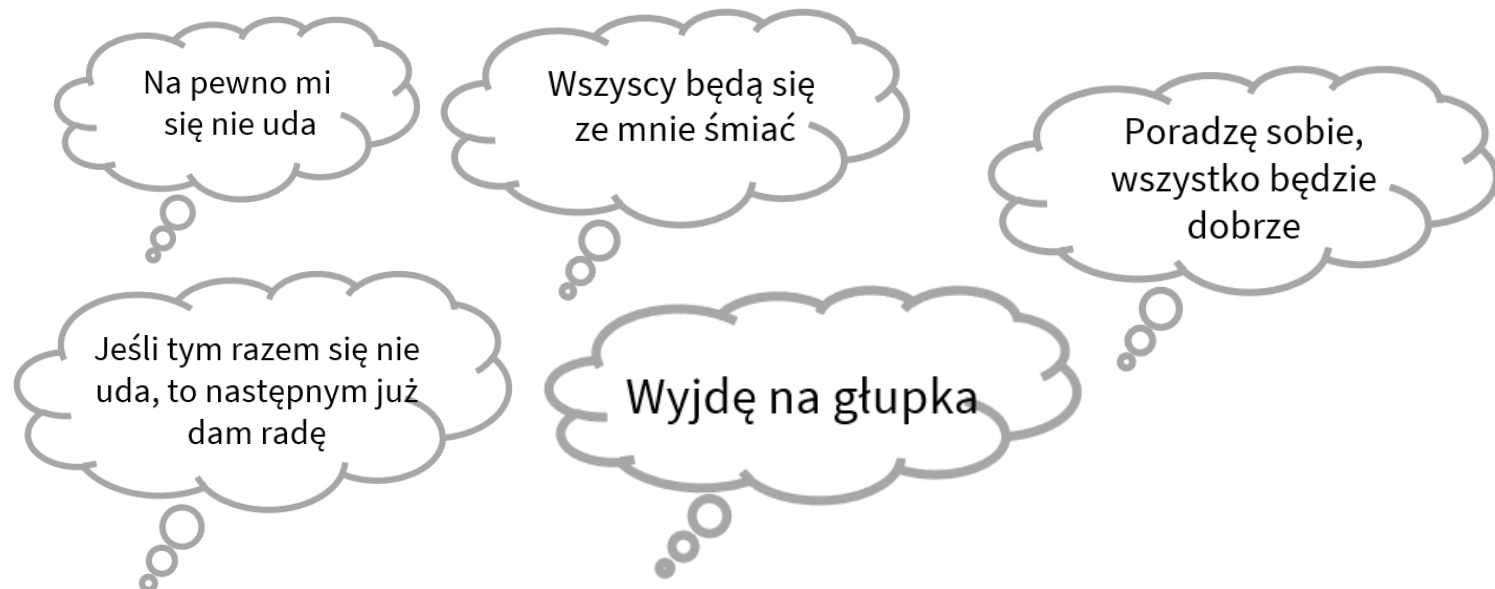
Jak odczuwasz stres w ciele?

W poprzednim slajdzie pokazałem Ci co może odczuwać ciało podczas stresującej sytuacji. Teraz Twoja kolej! **W tabelce wypisz, co czujesz, gdy się stresujesz.**

Co czuję, gdy się stresuję?

Co myślisz, gdy się stresujesz?

Stres ma wpływ nie tylko na nasze ciało, ale też na nasze myśli. W chmurkach poniżej wypisałem dla Ciebie myśli, jakie przychodzą ludziom do głowy, gdy się stresują.



Co myślisz, gdy się stresujesz?

Spróbuj zapisać, jakie myśli przychodzą Ci do głowy w stresującej sytuacji.



Co myślisz, gdy się stresujesz?

Czy udało Ci się zapisać myśli, które Ci towarzyszą, gdy się stresujesz? Świetnie!

Teraz wyobraź sobie, że jesteś po raz pierwszy w nowej szkole. Nikogo tu nie znasz, wszystko jest dla Ciebie nowe i obce. Zastanawiasz się, czy nauczyciele będą dla Ciebie mili, czy poznasz nowych kolegów. Wyobraź sobie, że w drodze do szkoły towarzyszą Ci takie myśli:

- Na pewno będzie okropnie!
- Co jeśli nikt mnie nie polubi?
- Co jeśli zrobię coś głupiego?



Co myślisz, gdy się stresujesz?

Musisz przyznać, że takie myśli nie nastrajają pozytywnie. Właśnie tak może działać na nas stres - mamy negatywne nastawienie do sytuacji, która jeszcze nie zdążyła się wydarzyć. Negatywne nastawienie przekłada się na nasze działanie - im bardziej jesteśmy negatywnie nastawieni, tym bardziej jesteśmy wyczuleni na rzeczy, które mogą pójść nie tak.

Spróbujmy przyjrzeć się tym myślom. Jak sądzisz, jak inaczej mogłyby one brzmieć, żeby stresować się mniej?



Co myślisz, gdy się stresujesz?

Myśl, która pojawia się, kiedy się stresuję	Jak mogę zmienić tę myśl, aby mniej się stresować?
„Na pewno będzie okropnie!”	„Ta sytuacja jest dla mnie zupełnie nowa i obca, ale nie oznacza to, że będzie źle”
„Co, jeśli nikt mnie nie polubi?”	„Nie mogę z góry zakładać, że nikt mnie nie polubi, skoro jeszcze nikogo nie poznałem. Dlaczego ktoś miałby mnie nie lubić?”
„Co, jeśli zrobię coś głupiego?”	„Nie będę przewidywać przeszłości. Dlaczego miałby zrobić coś głupiego?”

Zadanie – dziennik stresu

Stwórz swój własny dzienniczek stresu! Zapisuj w nim swoje myśli i próbuj je przekształcić.

Myśl, która pojawia się, kiedy się stresuję	Jak mogę zmienić tę myśl, aby mniej się stresować?

Co robisz, gdy się stresujesz?

Dowiedziałeś się już, jak odczuwanie stresu może wpływać na ciało oraz myśli.

Czas zatem zastanowić się jak stres wpływa na Twoje zachowanie.

Zdradzę Ci, co robię, kiedy się stresuję: wykonuję wtedy proste ćwiczenia oddechowe - opiszę je dla Ciebie w dalszej części prezentacji. Czasami też proszę kogoś o pomoc.

A Ty? Co wtedy robisz?

Stwórzmy razem ZASADY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM.

Gotowy?



ZASADY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

Kiedy się stresuję, powinienem:	Kiedy się stresuję, nie powinienem:
Wykonać ćwiczenia oddechowe	Krzyczeć
Poprosić kogoś o pomoc	Uciekać z sali
Porozmawiać z kimś bliskim	Rezygnować z zadania

DOPISZ SWOJE PROPOZYCJE!

Ćwiczenia oddechowe

Tak jak obiecałem, przedstawię Ci teraz ćwiczenia oddechowe, które pomagają mi poradzić sobie ze stresem.

1. Dmuchanie balonów.
2. Dmuchanie w wiatraczek.
3. Podczas wdechu unoszę ramiona do góry, podczas wydechu opuszczam je na dół. Powtarzam to ćwiczenie kilka razy.



Ćwiczenia rozluźniające/relaksacyjne

- Stań swobodnie i rozstaw stopy na szerokość bioder, ramiona unieś w górę. Imituj ruch gałęzi na wietrze.
- Masowanie twarzy. Intensywnie rozcieraj mięśnie twarzy.
- Potrząsanie dłońmi w nadgarstkach. Ruch w różnych kierunkach.
- Unieś wyprostowane ramiona, zaciśnij mocno pięści, wolno policz do 5. Puść, rozerwij dłonie, opuść ramiona.
- Ściągnij łopatki mocno w tył. Mięśnie ramion powinny być odprężone.



Ćwiczenia rozluźniające/relaksacyjne

- Skręć głowę mocno w prawo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się. Wytrzymaj 5 sekund, powróć do poprzedniej pozycji.
- Skręć głowę mocno w lewo. Napnij mięśnie szyi, odpręż się. Wytrzymaj 5 sekund, powróć do poprzedniej pozycji.
- Skłon głowy maksymalnie nisko. Wytrzymaj w takiej pozycji 5 sekund, powróć do poprzedniej pozycji.
- Otwórz usta maksymalnie szeroko, przytrzymaj parę sekund. Powróć do pozycji wyjściowej.



Ćwiczenia rozluźniające/relaksacyjne

- Naciskaj mocno językiem na podniebienie, odpręż się.
- Naciskaj mocno językiem na dół jamy ustnej, odpręż się.
- Zmarszcz czoło, następnie rozluźnij je.
- Ściągnij i napnij mięśnie brzucha, następnie rozluźnij je.
- Weź głęboki wdech, napnij mocno brzuch. Wypuść powietrze.
- W leżeniu zegnij stopy tak, aby palce stóp skierowane były ku Twojej twarzy. Mocno zginaj, następnie rozluźnij.



Bibliografia

<https://pixabay.com/pl/>



FUNDACJA

Jim

Autyzm HELP