

Z Krainy Stresu do Krainy Spokoju

Kurs Nawigacji
na Otwartym Morzu Życia
w wieku 9-12 lat



Dziennik Pokładowy

DZIEŃ 1: Poczuj swoją Siłę Codziennie!



Ahoj! Rozpocznij z nami podróż... Zapraszamy Cię w rejs:
z Krainy Stresu do Krainy Spokoju!

Aby wypłynąć na pełne morze musimy się przygotować! Pierwszym etapem podróży będzie **rozmowa o stresujących sytuacjach i naszych reakcjach** na nie. Dowiemy się, jak możemy lepiej radzić sobie w trudnych momentach i jak się zrelaksować. I złapiemy wiatr w żagle! Gotowi? Zaczynamy!



Stres - jak Burza

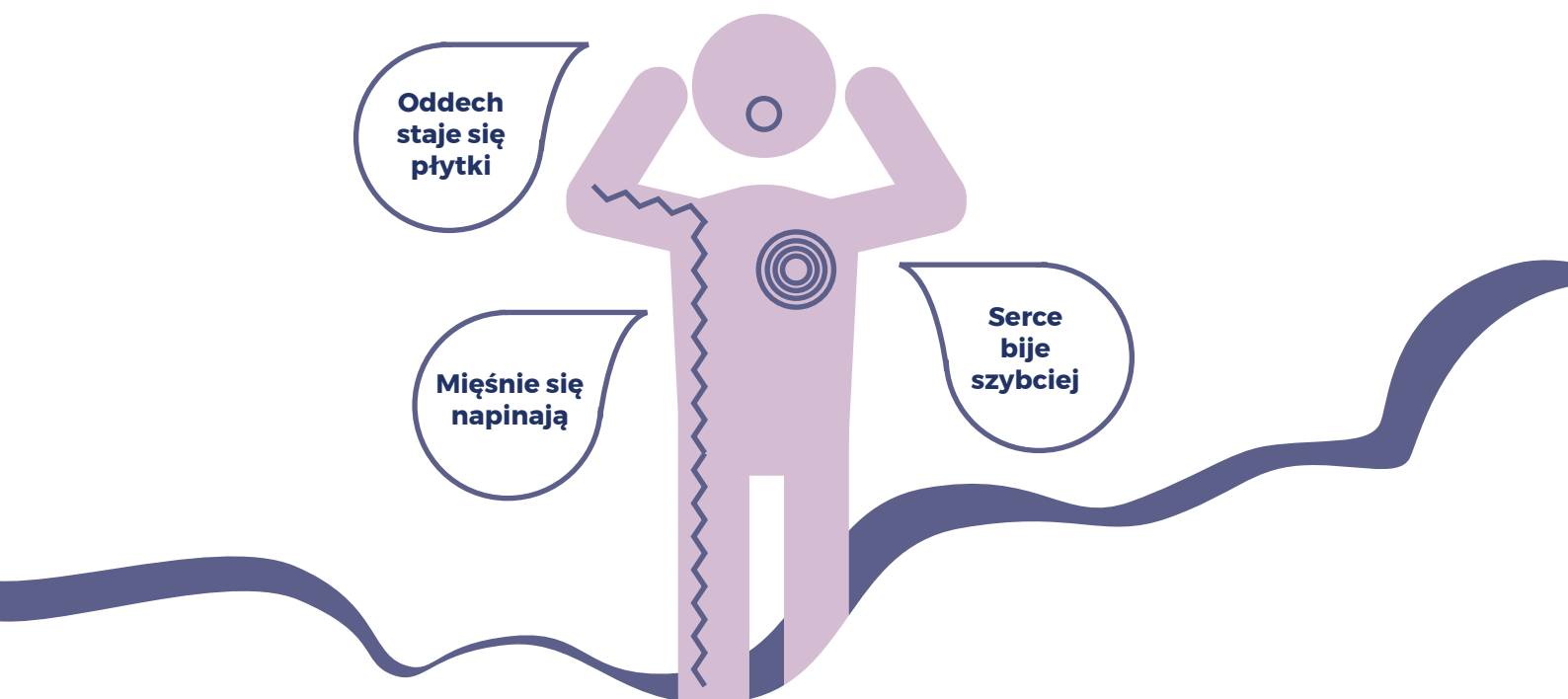
Każdy z nas w życiu spotyka się z chwilami pełnymi stresu i napięcia. Są jak burza, która przetacza się przez naszą głowę i ciało z różnych powodów. Może to być nieoczekiwany test, zmiana szkoły, konflikt z kolegą, rozstanie rodziców, albo samo wspomnienie tak trudnych doświadczeń jak powódź, czy wojna. Czasem stres przychodzi zupełnie niespodziewanie, jak silny wiatr. Czasem jest jak mała chmurka, którą ledwo zauważamy. Niezależnie od tego, w jaki sposób pojawia się w naszym życiu, warto wiedzieć, że mamy **sposoby na to, by złapać oddech i znowu poczuć spokój.**





Stres - Jak Reagujemy?

Kiedy czujemy się zagrożeni, ciało reaguje, jakby przygotowywało się do walki lub ucieczki. To alarm pokładowy naszego ciała, który pomaga nam przetrwać niebezpieczną sytuację i utrzymać nasz statek na powierzchni wzburzonego morza.



Któż z nas nie zna tej Krainy Stresu? Wszyscy mamy takie chwile! **Stres to naturalna reakcja naszego ciała na trudne sytuacje.** Może pojawić się, gdy czujemy się zagrożeni, przestraszeni lub niepewni.

Niewielki stres może zmobilizować nas do działania. Duży może źle wpłynąć na naszą koncentrację i zdolność uczenia się. Często pojawia się w sytuacjach, które nie zagrażają nam bezpośrednio, ale nasz umysł nie potrafi tego rozpoznać i **włącza alarm pokładowy.** Możemy jednak mu w tym pomóc – do tego służy ten Dziennik Pokładowy!



Stres - Mam Tę MOC! Nie Straszna Mi Burza!



Krok 1. Poznaj siebie!

Choć w Twojej głowie może być burza, ciało potrafi się uspokoić i wyciszyć alarm pokładowy, jeśli mu w tym pomożesz. Na początek warto zdawać sobie sprawę jak się w danym momencie czujesz! Jak rozpoznać co dzieje się w ciele i umyśle? Czasem trudno nam to określić. Wtedy z pomocą mogą przyjść nam... Koty i Kotki Pokładowe, które mieszkają na naszym statku :-)

Sprawdź Jakim Jesteś Kotem albo Kothką. Odpowiedz na pytanie: „Jak się teraz czuję?”.



Krok 2. Poznaj sposoby na uspokojenie!

W radzeniu sobie ze stresem pomagają relaks. Jeśli czujesz przygnębienie jak Smętek, albo złość lub lęk jak Pazur - wykonaj ćwiczenia, które pomogą ci się odprężyć. Możesz je stosować również wtedy, gdy czujesz nadmiar energii jak żółty Super Miau-Miau gotowy do zabawy i psot, albo gdy czujesz spokój i rozluźnienie jak zielony Mruczek odpoczywający w kajucie! Każdy moment jest dobry, by zadbać o siebie!

Wypróbuj te proste sposoby zrelaksowania umysłu i ciała:

- **Głębokie oddychanie** - weź głęboki wdech przez nos, zatrzymaj chwilę powietrze, a potem powoli je wypuść.
- **Ruch i muzyka** - tańcz, śpiewaj, skacz - to świetny sposób na rozluźnianie napięcia.
- **Rozciąganie ciała i rozluźnianie mięśni** - przeciągnij się, napinaj i rozluźniaj mięśnie karku i ramion.
- **Rysowanie lub pisanie** - możesz wziąć kartkę i uwolnić swoje emocje na papierze.
- **Wypoczynek** - idź na spacer lub po prostu odpocznij.
- Poznaj także ulubione **ćwiczenia** kotków pokładowych, które pomogą Ci się uspokoić i wrócić do równowagi jak Pazur, który trenuje Oddychanie przeponowe i Napinanie i rozluźnianie lub Smętek, który w trudnych chwilach korzysta z Bezpiecznego miejsca.

Złap falę i płyń do Krainy Spokoju!:

**WSZYSTKIE ĆWICZENIA
KOTKÓW POKŁADOWYCH
ZNAJDZIESZ TU**





Krok 3. Praktyka czyni mistrza!

Wiesz już co robić, aby się uspokoić i poczuć lepiej! Teraz pozostaje ci tylko trenować te umiejętności na co dzień, aby jak najlepiej zadziały, kiedy alarm pokładowy ponownie się włączy. To wymaga czasu, ale z każdym dniem możesz poczuć coraz większy spokój i pewność siebie!

Zapisz Swoje Umiejętności Antystresowe czyli Swoje Supermoce!

Mój „eliksir spokoju” na pochmurny dzień – co pomaga mi się uspokoić?

W szkole:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
W domu:	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Pamiętaj! Za chmurami zawsze świeci słońce!

Stres jest jak chmura na niebie – czasami zasłania słońce, ale nigdy nie zabiera go na zawsze.
A Ty masz moc, by wrócić do stanu równowagi!

Mam nadzieję, że ten dziennik pomoże Ci zrozumieć, jak reagujesz na stres i jak sobie z nim radzić. Będziesz jak żeglarz na spokojnym morzu, nawet gdy nadchodzi burza!

Dziennik Pokładowy

DZIEŃ 2: „Moja Bezpieczna Przystań”

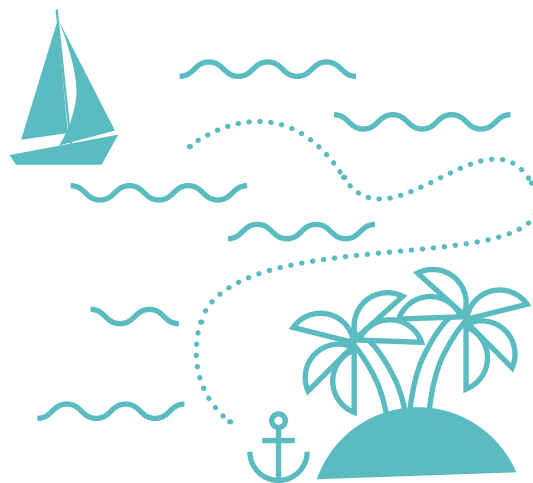


Hej ho! Jaka dziś pogoda? Niezależnie czy jest słonecznie, czy szaleje burza, gdzieś na horyzoncie zawsze czeka na nas bezpieczny ląd. Podczas naszej przygody będziemy pracować nad czymś wyjątkowym. Nauczymy się wyobrażać sobie **Bezpieczne Miejsce**. Będzie to przystań, która powstanie w Twojej wyobraźni, ale pomoże Ci uspokoić Twoje ciało i myśli, gdy doświadczasz smutku, zmęczenia, złości lub gniewu.

Wyobraźnia ma potężną moc – to od nas zależy, jakiego rodzaju obrazy stworzymy w myślach i jak one wpływają na to, jak się czujemy.

Dzisiaj zapraszamy Cię do wizualizacji **Morskiej Przygody** – wykorzystaj Moce swojej Wyobraźni i wypłynij bezpiecznie na szerokie i głębokie wody!

Wyobraź sobie, że jesteś kapitanem własnego statku, który płynie przez bezkresne morze. To podróż po świecie różnych emocji i Twojej wyobraźni. Czasem towarzyszą Ci burze i wysokie fale – to stres, zmartwienia lub niepokój, które pojawiają się w Twoim życiu. Ale nie martw się! Twój statek jest solidny, a Ty jako kapitan z każdym dniem uczysz się coraz lepiej nawigować po niespokojnych wodach.



Krok 1. Uruchom moc wyobraźni!

Twój statek – symbol Twojego bezpieczeństwa

Jeśli chcesz: zamknij oczy. Wyobraź sobie, że stoisz na pokładzie swojego statku. Jest on solidny i stabilny – niezależnie od tego, jak mocne fale uderzają o burtę. Możesz poczuć wiatr we włosach albo promienie słońca na twarzy.

Twój statek może wyglądać dokładnie tak, jak chcesz – może to być duży żaglowiec z ogromnymi białymi żaglami, elegancki jacht albo mała, przytulna łódź ratunkowa, która zawsze zabierze Cię w bezpieczne miejsce. Czujesz się tu pewnie, ponieważ – to Ty jesteś kapitanem. Wszystko, co na nim się dzieje, zależy od Ciebie. Jeśli poczujesz, że coś Cię przytłacza, możesz zmienić kurs. Twój kompas wyznacza kierunek i pozwala Ci bezpiecznie płynąć do celu. Ty decydujesz kiedy i jak ustawiasz żagle na kurs spokoju, ale też wiesz jakie wiatry sprzyjają, aby Twój statek płynął naprzód.



Fale – symbol emocji i stresu

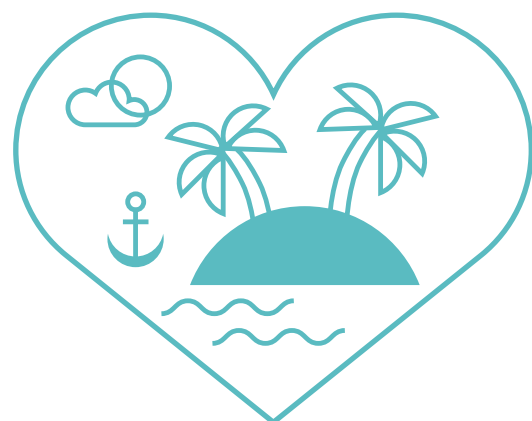
Morze, przez które płyniesz, może być czasem wzburzone. W takich momentach fale stają się większe, wiatr mocniejszy – to emocje, które pojawiają się, gdy czujesz strach, smutek, niepokój. Na chwilę wszystko staje się trudniejsze i bardziej intensywne.

Ale pamiętaj, że Twój statek jest wyposażony w silny ster. On pozwala Ci kontrolować kurs. Kiedy fale stają się za wysokie, kiedy burza zaczyna huczeć, możesz zawrócić kurs i popłynąć w stronę spokojniejszych wód. Wyobraź sobie, jak Twoje dłonie trzymają ster, Twoje serce bije spokojnie, a Ty decydujesz, w którą stronę popłyniesz.

Bezpieczna Przystań – Moc Twojej Wyobraźni!

Kiedy Twoja podróż po wzburzonym morzu staje się trudna, wiesz, że zawsze możesz wrócić do spokojnego portu. To Twoja bezpieczna przestrzeń, gdzie możesz odpocząć przed kolejną wyprawą, zrelaksować się i poczuć, że nic Ci nie grozi.

Na Twojej mapie na samym środku oceanu, możesz znaleźć także **Wyspę Szczęścia** – jest tam ciepło i spokojnie. Możesz to poczuć. Wyobraź sobie piasek pod stopami i zapach świeżego powietrza wokół Ciebie albo piaszczyste wydmy, lazurowe morze i palmy. Możesz też wyobrazić sobie ukryty zakątek z pięknym, cichym lasem lub dzikim ogrodem, w którym rosną Twoje ulubione kwiaty. W oddali dostrzegasz zachodzące słońce, a w tle słyszysz spokojny szum fal. Czujesz relaks i zadowolenie.



Na tej wyspie wszystko jest takie, jak chcesz. Możesz znaleźć wszystko, czego potrzebujesz, by poczuć się dobrze: kojące dźwięki, przyjemny piasek, bliskość kogoś lub czegoś, co przynosi Ci spokój, smak ulubionych owoców, które rosną tylko tam. W tym miejscu czujesz pełnię energii i gotowość do nowych wyzwań, bo wiesz, że masz w sobie siłę, by stawić czoła każdej burzy.



Krok 2. Zauważ, że nie jesteś sam/sama!

Twoja załoga – pomoc w trudnych chwilach

W swojej podróży nie jesteś sam/sama. Na statku towarzyszy Ci załoga – osoby, które wspierają Cię w trudnych chwilach. Mogą to być przyjaciele, ktoś z rodziny, Twoi bliscy, lub ulubiona postać z bajki, a nawet bohaterowie filmu albo komiksu, którzy dają Ci poczucie bezpieczeństwa. Każdy z członków załogi ma swoją rolę – niektórzy dbają o żagle, inni o kierunek, a jeszcze inni są tu po to, by Cię pocieszyć.

W trudnych momentach wyobraź sobie, że dołączają do Ciebie na pokład osoby, które Cię wspierają. Może to być nawet Twój ukochany zwierzak. Ich obecność przypomina Ci, że nie musisz samodzielnie stawiać czoła burzy. Zawsze masz kogoś, kto Ci pomoże!

Pamiętaj! To Ty jesteś kapitanem w swojej podróży i możesz utrzymać kontrolę nad kursem. Fale, które napotykasz czy chmury na niebie – to tylko emocje, które są naturalną częścią życia. Gdy poczujesz, że zaczynają Cię przytłaczać, przypomnij sobie, że masz **Bezpieczną Przystań** lub **Wyspę Szczęścia** – swoje miejsce spokoju, do którego możesz wrócić w każdej chwili. Na szlaku każdej podróży, nawet tej najtrudniejszej będziesz mógł się tam zregenerować i na nowo naładować dobrą energią.



W wyobrażeniu sobie Bezpiecznej przystani pomoże Ci nagranie ćwiczenia Bezpieczne miejsce. Podążaj za instrukcjami lektorki i obserwuj jak reaguje Twoje ciało.



Krok 3. Narysuj swoje bezpieczne miejsce!

Czy pamiętasz, co zobaczyłaś/zobaczyłeś podczas morskiej wyprawy? Jeśli chcesz narysuj na ostatniej stronie swój statek, **Bezpieczną Przystań** lub **Wyspę Szczęścia**. Jak wygląda Twoje bezpieczne miejsce? Możesz narysować całą morską podróż, statek, wyspę, port... albo tylko fragmenty, które szczególnie dobrze pamiętasz – na przykład mieniącą się wodę, słoneczne promienie, lśniące żagle, wspierającą załogę – coś, co sprawiło, że poczułaś/poczułeś się naprawdę dobrze.

Narysowanie swojego miejsca pomoże Ci zapamiętać je lepiej. Im częściej będziesz o nim myśleć i wracać do niego w wyobraźni, tym łatwiej będzie Ci się do niego przenieść, gdy poczujesz stres.



Krok 4. Praktyka czyni mistrza!

Wyobraźnia jest Twoim supermocnym narzędziem! Dlatego trenuj rysowanie w wyobraźni swojego bezpiecznego miejsca. Obserwuj jak przy kolejnych treningach reaguje na nie Twoje ciało i jaki ma wpływ na Twoje myśli. Zastanów się, czy z każdym treningiem łatwiej się uspokajasz? Czy Twoje ciało staje się lżejsze i bardziej zrelaksowane, kiedy wyobrażasz sobie to miejsce? W chwilach lęku lub stresu, wróć do swojego bezpiecznego miejsca, jakbyś wracał/a do portu po burzy!

Miejsce na rysunek Twojego bezpiecznego miejsca

A large, empty rectangular box with a thin teal border, intended for a drawing of a safe place.

Dziennik Pokładowy

DZIEŃ 3: „Jedność ciała i umysłu” czyli Podróż w głąb siebie!



Witaj na pokładzie!

Dziś wyruszymy w podróż w głąb siebie, by odkryć, jak **nasze ciało i umysł są ze sobą połączone**. Umysł i ciało podobnie jak załoga na pokładzie i statek, którego jesteś Kapitanem – muszą współpracować, aby podróż była bezpieczna i przyjemna. Warto poznać, jak działa ta współpraca, aby lepiej rozumieć siebie i radzić sobie z emocjami, stresem czy lękiem. Gotowi na tę morską wyprawę? Zaczynamy!



Jedność ciała i umysłu - Jak to Działa?

Wyobraź sobie, że statek to Twoje ciało, które porusza się po oceanie, a załoga – to Twój umysł, który kieruje statkiem. Kiedy jeden z tych elementów nie działa sprawnie, cały „statek” zaczyna tracić równowagę i może zbyć z kursu. Jako kapitan wciąż uczysz się dowodzić załogą. Nie zawsze jest to łatwe. Kiedy pogoda się zmienia lub rozpoczynasz zupełnie nową trasę może pojawić się u Ciebie lęk, niepewność i mniej przyjemne emocje. Jednak doświadczenie i praktyka czyni mistrza !



Ciało - Twój „Statek”

Ciało to „statek”, który pływa po oceanie życia. Kiedy jest napięte, zmęczone lub zestresowane, trudno o spokój. Podobnie jak na statku, gdzie silnik pracuje na pełnych obrotach i w końcu ma zadyszkę, a wszystkie mechanizmy trzeszczą - nie możemy mówić o rejsie wypoczynkowym. Trudno wtedy o skupienie i korzystanie z uroków podróży.



Umysł - Twoja „Załoga”

Załoga to Twój umysł. Pilnuje, żeby statek był sprawny i działał jak trzeba.

Kiedy coś trudnego lub niepokojącego dzieje się w Twoim życiu, może pojawić się stres, niepokój lub lęk - umysł włącza **Alarm Pokładowy**. Wtedy reaguje ciało: szybciej bije serce, oddech staje się płytki, a mięśnie napinają się, jakby szykowały się do walki albo ucieczki. To naturalna reakcja na zagrożenie, ale czasami... alarm włącza się z powodów, które mogą komuś wydawać się błahe: jak zniszczenie ulubionej zabawki, telefonu, czy otrzymanie złej oceny. W takich sytuacjach załoga Twojego statku widzi z daleka delfina, myśląc, że to rekin i włącza fałszywy alarm, który wpływa na Twoje ciało tak samo jak ten prawdziwy i utrudnia Ci funkcjonowanie.

 Postępuj zgodnie z nagraniami, aby lepiej zrozumieć, na czym polega połączenie ciała i umysłu.

Połączenie ciała i umysłu
- na czym to polega?



Połączenie ciała i umysłu
- ćwiczenie



Wyłącz Alarm Pokładowy!

Nie musisz czekać, aż burza minie. Możesz przejąć kontrolę nad statkiem i uspokoić załogę. Jak to zrobić? Na przykład:

- **Mów do siebie** - kiedy czujesz, że Twój umysł jest pełen niepokoju, powiedz sobie w myślach lub na głos: „Jestem teraz bezpieczny/a! Wszystko jest w porządku: ciało spokojne, umysł jasny, oddech lekki. Alarm jest niepotrzebny - Wyłącz go!!”
- **Oddychaj głęboko**: w czasie sztormu wypróbuj techniki głębokiego oddychania - wdech przez nos, a potem powolny, długi wydech przez usta. Poczuj przyływ dobrej energii.
- **Zrelaksuj mięśnie**: to jak odwrócenie kursu na spokojniejsze wody. Napnij mięśnie ciała przez kilka sekund, a potem rozluźnij je. Powtórz to ćwiczenie kilka razy. Poczujesz, jak napięcie odpywa, a spokój powoli rozlewa się po całym Twoim ciele.



Pamiętaj, że masz także pod ręką ćwiczenia kotków pokładowych. Jak działają na Ciebie Oddychanie przeponowe? Jak Napinanie i rozluźnianie? Czy próbowałeś/próbowałaś już Oddychania naprzemiennego nosem? Wybierz swoje ulubione, trenuj regularnie i obserwuj, jak reaguje na nie Twoje ciało i umysł. Regularny trening sprawi, że ćwiczenie Ci pomoże w sytuacji silnego stresu lub napięcia.



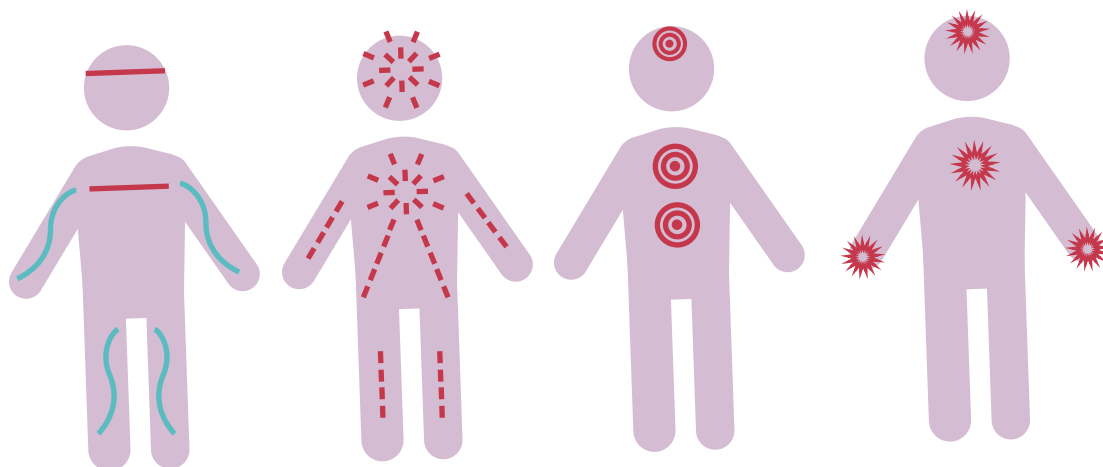
Ćwiczenie „Mapa Emocji”

Nasze emocje mogą pojawiać się niespodziewanie, jak nieoczekiwane burze na morzu. Ale kiedy będziesz świadomy/świadoma jak objawiają się w Twoim ciele, łatwiej będzie Ci poradzić sobie z nimi i opanować sytuację, kiedy nagle zaczną zalewać Twój statek.

Jakie to emocje?

Spójrz na rysunki 4 postaci. Zastanów się jakie emocje mogą im towarzyszyć jeśli czują napięcie w zaznaczonych punktach na ciele? Czerwony kolor oznacza zwiększony poziom energii w danym punkcie, niebieski obniżenie tego poziomu. Napisz odpowiednią nazwę emocji obok każdego rysunku.

Radość
Złość
Smutek
Lęk



Jak Twoje ciało reaguje na emocje?

Zastanów się, w jaki sposób Twoje ciało reaguje na cztery opisane wyżej emocje. Jak możesz je rozpoznać, kiedy zaczynasz odczuwać konkretne uczucia.

Obok postaci człowieka zapisz nazwę emocji, którą odczuwałaś/eś w ostatnim czasie. Przypomnij sobie, jak reagowało na nią Twoje ciało. Opisz co wtedy czułaś/eś w różnych jego częściach. Zapisz to jako „kod emocji”, który pomoże Ci lepiej rozumieć, co się z Tobą dzieje, kiedy doświadczasz tej emocji.



Jeśli chcesz, możesz zapisać podobne kody dla innych emocji.



Pamiętaj!

Czasem morze jest wzburzone, a fale z impetem uderzają o burtę, ale Ty możesz być kapitanem, który potrafi przejąć kontrolę w takiej sytuacji. Emocje są integralną częścią podróży, a Ty uczysz się zarządzać nimi jak załogą na statku. Chodzi o to, żeby pomagały Ci podczas rejsu. Mogą ostrzegać Cię przed niebezpieczeństwem, kiedy zbliża się prawdziwa burza, ale też pomagać wyłączyć fałszywy alarm. W każdej chwili możesz porozmawiać ze swoim umysłem i zastanowić się, czy **Alarm Pokładowy** jest w danym momencie potrzebny. Znasz już sposoby, aby zachęcić go, by go wyłączył.

Trenuj systematycznie uspokajanie ciała i umysłu, aby były w równowadze. To jak nauka sztuki żeglugi, która wymaga umiejętności współpracy z załogą. Regularny trening sprawi, że podróż ma szansę być harmonijna, bezpieczna i radosna, Twój statek będzie przygotowany nawet na gorsze warunki pogodowe, a Ty będziesz mieć szansę wypłynąć na głębokie wody bez obaw!



Dziennik Pokładowy

DZIEŃ 4: Zatrzymywanie Spirali Negatywnych Myśli



Witaj na pokładzie! Dzisiaj wypływamy w rejs, aby nauczyć się zatrzymywać **Spiralę Negatywnych Myśli**, która może nas zalać jak niespodziewany sztorm. Zrozumiesz, jak działa Twój umysł, kiedy wplątuje się w taką spiralę i jak to wpływa na Twoje funkcjonowanie.

Dowiesz się także, jak odsunąć od siebie negatywne myśli, wyłączyć je przez „sterowanie ręczne” i zmienić kurs swojego statku na spokojne wody! Aby to zrobić, musisz najpierw nauczyć się takie destrukcyjne myśli rozpoznawać.



Czym jest Spirala Negatywnych Myśli?

Nasze myśli są wewnętrznym głosem, który mówi jak się czujemy. Zazwyczaj są miłe, pozytywne - wtedy wpływają na nas dobrze. Niekiedy są przygnębiające, groźne i mogą wywoływać złe samopoczucie, które rodzi nowe, nieprzyjemne myśli. One jeszcze bardziej nas przytłaczają. Tak powstaje spirala negatywnych myśli, których często słuchamy bez zastanawiania się, czy mówią prawdę o nas i o tym, co się z nami dzieje.

Spirala Negatywnych Myśli jest jak wodny wir – mała, niepozorna myśl może zamienić się w wielką, groźną otchłań. Taki wir może wciągać Cię coraz głębiej, jeśli w porę go nie zatrzymasz. Jeśli często myślisz: „Nigdy nie będę miał/a dobrych wyników w szkole”, zaczniesz wierzyć, że tak będzie i wywołujesz następne nieprzyjemne wyobrażenia: „Jestem beznaziejny/a. Niczego nie osiągnę”. To sprawia, że czujesz się coraz gorzej, przestajesz się starać w szkole, izolujesz się od przyjaciół lub tracisz ochotę na jakąkolwiek aktywność. W końcu mały niepokój przeradza się w lęk, a ten w przerażenie a nawet gniew, które czasami nie dają Ci zasnąć.



Jak zatrzymać Spirale Negatywnych Myśli?

• Nazwij swoje myśli

Przyglądaj się swoim myślom. Jeśli zauważysz, że są negatywne, nazwij je (np. powiedz „Mam myśl, że nie dam rady”, „Mam myśl, że nie jestem w tym dobra/y” i unikaj mówienia „Nie dam rady”, „Nie jestem w tym dobra/y”). Słowa mają znaczenie.

• Pomyśl o... czymś innym!

Pamiętaj, że to Ty jesteś kapitanem statku. Możesz zmienić kurs, aby zatrzymać Spirale Negatywnych Myśli. Sięgnij do swojego żeglarskiego przybornika po skuteczne narzędzie - „Technikę odwracania uwagi od niechcianych myśli i nieprzyjemnych wspomnień”. Skup się na czymś pozytywnym, aby jakaś zła myśl nie wciągnęła Cię w wodny wir. Możesz sięgnąć do swojego **Bezpiecznego Miejsca**, a jeśli jeszcze nie potrafisz go sobie wyobrazić, wysłuchaj nagrania ćwiczenia.



Nagranie ćwiczenia Bezpieczne miejsce



• Zajmij się czymś, co lubisz!

Kiedy czujesz przygnębienie lub coś nie idzie po Twojej myśli, zrób zwrot i skieruj swój statek w bezpieczną stronę. Może Ci w tym pomóc:

- **Słuchanie ulubionej muzyki** – wejdź w rytm muzyki i poczuć się jak na przyjemnej fali.
- **Czytanie książki** – wyobraź sobie, że to Twoja mapa skarbów, która prowadzi Cię do nowych, pozytywnych doświadczeń.
- **Sport i ruch** – bieganie, gra w piłkę nożną, czy inny sport są jak przychylny wiatr w żaglach Twojego statku. Podobnie spacer w parku lub lesie. Skupienie swojej uwagi na obserwowaniu przyrody - jej kolorach i zapachu, może pomóc wyciszyć niespokojne myśli.
- **Spędzanie czasu z przyjaciółmi** – wspólne chwile to jak pomocna załoga na pokładzie, która daje Ci wsparcie, gdy morze jest wzburzone.

• Oddychaj głęboko i uruchom swoje zmysły

Gdy niechciane myśli odbierają Ci energię, wyobraź sobie, że siedzisz na pokładzie statku w słoneczny dzień z kubkiem gorącej czekolady. Poczuj jej aromat - zrób głęboki, spokojny wdech nosem. Jak pachnie? Przyjemnie? Czekolada jest gorąca, więc ostudź ją dmuchając kilka razy długo i powoli, aż uznasz, że nadaje się do wypicia. Ten sposób, podobnie jak wyobrażenie bezpiecznego miejsca może pomóc, kiedy natrętne myśli nie pozwalają Ci zasnąć.

• Mów do siebie z czułością!

Zatrzymaj się na chwilę i porozmawiaj ze sobą. Tak jak kapitan statku rozmawia z załogą, Ty możesz rozmawiać ze swoimi myślami:

- „To tylko myśl. Ja mam kontrolę.”
- „To minie, mogę się uspokoić.”

- Jeśli na ten moment taka rozmowa z myślami jest dla Ciebie trudna, zastanów się, co byś poradził/a bliskiej Ci osobie w takiej sytuacji. Użyłbyś/użyłabyś powyższych słów, czy innych? Jeśli chcesz, zapisz je tutaj:





Twoja Podręczna Walizka Podróżna

Aby móc lepiej radzić sobie z negatywnymi myślami, warto mieć przy sobie Walizkę Podróżną z 5 narzędziami, które jak koło ratunkowe mogą pomóc Ci w trudnych chwilach:

1. **Bezpieczeństwo** – w trudnych chwilach staraj się przypomnieć sobie jakie miejsca i jakie osoby dają Ci wsparcie lub pomagają Ci się wyciszyć.
2. **Samoregulacja** – trenuj regularnie techniki uspokojenia swojego umysłu i ciała (np. oddychanie przeponowe, rozpraszanie myśli), również wtedy kiedy morze jest spokojne. Takie treningi pomoże Ci znaleźć je w Twojej walizce nawet podczas burzy i silnego wiatru. Jeśli opanujesz umiejętność samoregulacji, zobaczysz, że możesz mieć wpływ na swoje samopoczucie.
3. **Wsparcie** – staraj się otwierać na relacje, rozmawiaj z przyjaciółmi, rodziną, nauczycielami lub inną zaufaną osobą. Niewypowiedziane negatywne myśli potrafią pogłębiać Spirale Negatywnych Myśli i wciągać Cię coraz głębiej. Poproś o pomoc i pamiętaj też, że Ty też czasami możesz być wsparciem dla innych!

Jeśli uważasz, że nie masz nikogo, z kim możesz porozmawiać o swoich problemach czy negatywnych myślach, zastanów się, czy przypadkiem w Twoim otoczeniu (np. w szkole) nie ma kogoś takiego. Pamiętaj, że nie musisz płynąć sam/a! Istnieje też wiele organizacji, od lat wspierają dzieci i młodzież w trudnych chwilach i mogą Ci pomóc w nawigowaniu podczas burzy i odzyskiwaniu równowagi. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę prowadzi telefon zaufania dla dzieci i młodzieży. Możesz zadzwonić tam również anonimowo i poprosić o wsparcie i wysłuchanie. Informacje o możliwym wsparciu: <https://116111.pl/>



telefon zaufania FDSDS **116 111**

4. **Siła do zmiany** – czasem może Ci brakować energii i chęci do działania. Pamiętaj, że masz możliwość zmiany swoich myśli i siłę, by pozytywnie wpływać na przebieg stresującej sytuacji. Nawet jeśli wydaje Ci się to trudne w danym momencie, pamiętaj, że jako młody kapitan statku uczysz się jeszcze zmieniać kurs na spokojne wody, a praktyka czyni mistrza!
5. **Nadzieja** – wprowadzając w życie wskazówki z dziennika pokładowego, możesz pielęgnować pozytywne nastawienie i poczucie własnej siły - czy słońce czy deszcz! Trenuj radzenie sobie z emocjami i negatywnymi myślami z troską i wyrozumiałością dla siebie! To pomoże zwiększyć Twój wpływ! Poszukuj sposobów na wzmocnienie się i z nadzieją patrz na horyzont!

Trzymaj tę walizkę zawsze w swojej kajucie i używaj jak swojego wewnętrznego kompasu, aby znaleźć spokój i pewność siebie! Pamiętaj, że w tej walizce znajdziesz wiele sposobów do regulacji napięcia i emocji. Wracaj do tych, które działają na Ciebie dobrze i nie bój się wypróbować nowych.

Ćwiczenia
z programu BLP1



Ćwiczenia
z programu BLP2



Na koniec naszej wspólnej wyprawy zastanów się, która z poznanych technik uspokajania się jest teraz Twoją ulubioną?

Oddychanie przeponowe

Napinanie i rozluźnianie

Bezpieczne miejsce

inna:



Pamiętaj!

Systematyczny trening poznanych technik pozwoli Ci zadbać o codzienne samopoczucie, a w razie burz - powracać do równowagi i wracać na spokojne wody.

Teraz doptywamy do Bezpiecznej Przystani - z nadzieją, że podróż Ci się podobała i otworzyła Cię na nową wiedzę i doświadczenia. Trzymamy kciuki za kolejne podróże! Małe i duże!

Na koniec naszej wspólnej podróży, przyjrzyj się jeszcze raz Kotom Pokładowym. Czy dziś czujesz się inaczej niż na początku naszej wspólnej wyprawy? Którym Kotem lub Kotką czujesz się dzisiaj? Porównaj swoją ocenę z pierwszego dnia rejsu.



Materiał dodatkowy do projektów Centrum Edukacji Obywatelskiej oparty na metodzie Better Learning Programme (BLP) przeznaczony dla uczniów i uczennic. Treści nagrań ćwiczeń wykorzystanych w materiale pochodzą z podręczników Better Learning Programme i Better Learning Programme 2.

BLP to autorski program przygotowany przez organizację humanitarną – Norwegian Refugee Council, wdrażany w Polsce przez Centrum Edukacji Obywatelskiej. W ramach współpracy z NRC, CEO przetłumaczyło i zaadaptowało do potrzeb szkół w Polsce podręczniki Better Learning Programme 1 i Better Learning Programme 2. W oparciu o podręczniki i dodatkowe autorskie metody i materiały, CEO przy wsparciu przygotowanej przez obydwie organizacje siatki trenerskiej, szkoli nauczycieli, a także pedagogów i psychologów i wspiera ich we wdrażaniu programu w szkołach w Polsce. Wsparcie szkoleniowe jest realizowane poprzez bezpłatne projekty wsparcia *O redukcji stresu (BLP1)*, *Redukcja stresu dla lepszego uczenia się (BLP2)* oraz *O redukcji stresu w szkole (BLP1)*.

Więcej informacji

<https://ceo.org.pl/programy/>
redukcjastresu@ceo.org.pl

Autorka: Anna Górka, Katedra Socjologii, Uniwersytet Ekonomiczny w Krakowie
Redakcja merytoryczna: Małgorzata Ostrowska, Sylwia Domagała
Opracowanie graficzne: Ewa Brejnakowska-Jończyk

Materiał jest dostępny na licencji Creative Commons Uznanie autorstwa 4.0 Międzynarodowe. Pewne prawa zastrzeżone na rzecz Fundacji Centrum Edukacji Obywatelskiej. Utwór powstał w ramach współpracy z Norwegian Refugee Council w 2024 roku. Zezwala się na dowolne wykorzystanie utworu, pod warunkiem zachowania ww. informacji, w tym informacji o stosowanej licencji i posiadaczach praw.

Materiał powstał w ramach projektu wspieranego przez Norad i Norwegian Refugee Council

