

Ćwiczenia dobrostanowe

Proponowane ćwiczenia wpływają na poprawę nastroju poprzez odpowiedni ruch lub działanie. Relaksują ciało lub jego różne części, które nadmiernie napinają się podczas pracy przy użyciu komputera. Ćwiczenia przeznaczone są zarówno dla dorosłych, jak i dla dzieci. Opanowanie oraz wykonywanie tych ćwiczeń prowadzi do podwyższenia kompetencji w zakresie zarządzania osobistymi stanami emocjonalnymi i na pewno przyda się nie tylko w sytuacji edukacji zdalnej – także w życiu.

Oddychanie. Oddech koherentny

Oddech koherentny wykonuje się powoli, 6 - 8 razy na 60 sekund.

Większość ludzi oddycha dużo szybciej i w minutę robi nawet 17 i więcej oddechów.

W dużym skrócie można powiedzieć, że szybkie oddychanie aktywuje układ sympatyczny (współczulny) i wywołuje reakcję stresową, co powoduje wyrzuty hormonów stresu (np. kortyzolu). Na pewno potrafisz sobie przypomnieć sytuację, kiedy podczas zdenerwowania – oddychałeś szybciej, a kiedy byłeś spokojny – oddychałeś dużo wolniej. Kiedy wolniej oddychamy - powoli przywracamy odczucie spokoju!

Warto zmierzyć liczbę oddechów i sprawdzić, czy oddychamy spokojnie.

Ważne jest także to jak głęboko oddychamy!

Ćwiczenie wolnego oddychania robimy następująco:

- licząc do czterech sekund – nabieramy powietrza i wykonujemy głęboki wdech,
- znowu licząc do czterech sekund – trzymamy powietrze w płucach
- powoli wypuszczamy powietrze - także przez cztery sekundy,
- i przez kolejne cztery sekundy - zatrzymujemy wydech.

Opanowanie oddechu koherentnego jest w zasadzie podstawą naszego zdrowia. Spokojny oddech jest także ratunkiem w przypadku dużego zdenerwowania, lęku czy ataku paniki.

Kiedy ćwiczymy taki oddech – łatwiej jest nam opanować stany demobilizacji.

Strona 2 z 8

Oddychanie. Oddychanie energetyczne.

Oddychaj energetycznie, jeśli czujesz się słabo, czujesz zimno czy odczuwasz brak energii.

Aby poprawić samopoczucie - rozpocznij szybki marsz i oddychaj w sposób jak opis poniżej:

- zrób cztery kroki jednocześnie wciągając głęboko powietrze,
- stawiając krok piąty – zdecydowanie i energicznie wyrzuć z siebie powietrze! Przy tym skłoń lekko głowę za ramię, aby wyrzucić powietrze z tyłu, za siebie.

Powtarzaj ten rytm, aż poczujesz napływ energii i ciepła.

Oddychanie na niepokój i atak paniki

Czasem odczuwamy narastający niepokój, a nawet nadchodzący atak paniki – zacznij wtedy oddychać w następujący sposób:

- przyciśnij palcem jedną dziurkę nosa i wciągaj powietrze tylko w ten sposób 2-3 razy,
- potem odwrotnie – przyciśnij palcem drugą dziurkę i oddychaj w ten sposób 2-3 razy.

Powtarzaj tak kilka razy, aż poczujesz spokój,

- weź niedużą papierową torebkę i przyłóż otaczając nos i usta. Oddychaj do torebki.
- jeśli nie masz torebki złóż ciasno dłoń wokół nosa i usta i tak oddychaj kilka chwil.

Na atak lęku i paniki także bardzo dobrze działa ochłodzenie organizmu przez np. chodzenie boso po zimnym podłożu albo przemycie twarzy i rąk w zimnej wodzie, zimny prysznic, wypicie szklanki zimnej wody. Te działania aktywują nerw błędny, który odpowiada za przywracanie stanu spokoju.

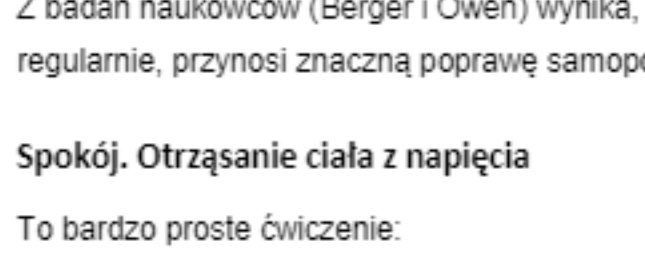
Szybka poprawa nastroju

Kiedy czujesz niepokój, przytłoczenie problemami, albo długo siedzisz przed komputerem lub odczuwasz stan typu „nic mi się nie chce”, „czuję blokadę” ... – wybierz i zrób ćwiczenie z listy podanej niżej:

- powstań, rozciągnij ręce, nogi, kręgosłup (wyciągaj się jak kot) i zacznij ziewać,
- wykonaj 5 - 10 podskoków z klaśnięciem rękoma nad głową (tzw. pajacyków),
- włącz radio, znajdź jakąś rytmiczną muzykę i potańcz kilka minut,
- udawaj, że boksujesz w powietrzu,

Strona 3 z 8

- uśmiechaj się z ołówkiem między zębami. Zauważ, że wtedy kąciaki ust są uniesione, a mózg interpretuje to jako uśmiech (a więc dobre samopoczucie) i wtedy wyrzuca hormony, które odpowiadają za dobry nastrój!



Grafika 12. Prezentacja ćwiczenia –w jaki sposób trzymać ołówek między zębami.

Źródło: opracowanie własne.

Lepszy nastrój w kilka minut

Jesteś zmęczony i odczuwasz zastój po kilku godzinach pracy zdalnej? Zrób to ćwiczenie:

- uklęknij, podkładając pod kolana poduszkę koc,
- rozetrzyj dłonie, aż poczujesz, że są ciepłe,
- tak rozgrzane ręce połóż w okolicy nerek,
- przechyl całe ciało do tyłu – na ile możesz bez utraty równowagi,

To ćwiczenie:

- przynosi wytchnienie dla ściśniętych organów wewnętrznych, co jest wynikiem postawy przyjmowanej podczas siedzenia, np. przed komputerem,
- pogłębia oddech, bo uwalnia/otwiera klatkę piersiową
- a dzięki temu - poprawia samopoczucie.

Z badań naukowców (Berger i Owen) wynika, że to ćwiczenie – jeśli jest wykonywane regularnie, przynosi znaczną poprawę samopoczucia, rozluźnienie i większą pogodę ducha.

Spokój. Otrząsanie ciała z napięcia

To bardzo proste ćwiczenie:

- stań swobodnie, na lekko ugiętych nogach,
- pochyl się do przodu i wyobraź sobie, że zrzucasz z siebie kłopoty, problemy i lęki,

Strona 4 z 8

- teraz zrzuć energicznie te napięcia – potrząsając rękoma.

Po wykonaniu tego ćwiczenia mięśnie rąk, nóg, pleców są rozciągnięte i wydłużone.

Aby przekonać dzieci do tego ćwiczenia zróbmy eksperyment i zmierzmy nogi centymetrem.

Dodatkowo po wykonaniu tego ćwiczenia – każdy jest bardziej dotleniony.

Spokój dla siebie. Mini sesja relaksacyjna 1

Ćwiczenie do wykonania po pracy, kiedy długo siedzimy:

- połóż się na twardym podłożu, ale tak, żeby było Ci wygodnie i ciepło,
- nogi oprzyj na podnóżku lub krześle. Pamiętaj, aby nogi były ugięte pod kątem 90 stopni, a całe łydki podparte,
- teraz zamknij oczy i wykonaj 3-4 głębokie oddechy,
- odpoczywaj tyle czasu, ile potrzebujesz.

Warto robić takie sesje jeśli dużo czasu spędzasz przy komputerze. Pamiętaj, że po długim siedzeniu - możesz mieć ból kręgosłupa, ale też nóg. Ból nóg bierze się z niedokrwienia spowodowanego uciskiem krzesła. A w celu wyeliminowania nieprzyjemnych, męczących myśli – zacznij sobie mrużyć pod nosem. Zauważ, że kiedy mrużysz umysł staje się przyjemnie wyszczony – przestaje „gadać”! Jeśli masz kota – to ćwicz razem z nim. Udowodniono naukowo, że kot spełnia funkcje terapeutyczne i jego mrużenie również .

Spokój dla siebie. Mini sesja relaksacyjna 2

To ćwiczenie można połączyć z ćwiczeniem poprzednim.

- połóż się i oprzyj nogi o ścianę pod kątem prostym,
- wytrzymaj kilka minut.

Ćwiczenie dotlenia mózg, przeciwdziała zastojowi limfy w nogach i daje wielką ulgę.

Krótki automasaż ciała. Opukiwania ciała

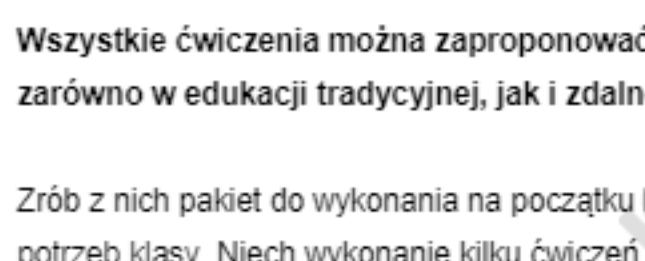
Dłonie zwijamy w pięści i opukujemy po kolei ręce, nogi, plecy.

Zwróć przy tym uwagę czy nie zaciskasz zębów?

I pamiętajmy, że opukiwanie robimy zawsze w kierunku serca, zaczynając od najbardziej oddalonych miejsc ciała, tzn. ręce opukujemy od nadgarstków, zaś nogi – od kostek.

Strona 5 z 8

Odpoczynek oczu. Rysujemy oczami leżące ósemki



Grafika 13. Prezentacja kierunku ruchu oczami po kształcie leżącej ósemki

Znasz kształt leżącej ósemki? Ten kształt będzie teraz wyznaczał ruchy dla twoich oczu. Zacznij ruch od środka ósemki, rysując jej kształt do góry, w lewo – czyli w kierunku przeciwnym do czytania. Rysuj tyle ósemek ile chcesz – im więcej, tym lepiej dla mięśni oczu.

Oddychaj. Poczuj czy izarwają ci oczy, albo czy masz lekkie zawroty głowy? To dowód na to, że oczy są bardzo zmęczone i napięte od patrzenia tunelowego, bez ruszania na boki, tylko z bliskiej odległości (np. na ekran komputera).

Odpoczynek dla oczu. Patrzymy blisko i daleko

Stać przy oknie i znajdź jakiś oddalony obiekt np. czubek drzewa:

- wyprostuj kręgosłup i ustaw odpowiednio głowę,
- wykonaj co najmniej 2-3 głębokie oddechy,
- skieruj wzrok na czubek swojego nosa,
- teraz przenieś wzrok na ten daleki punkt za oknem,
- zrób tak kilka razy.

Możesz odczuwać lekki, a czasem nawet silny ból w skroniach. Oczy mogą zachodzić łzami.

To znaczy, że masz bardzo zmęczone i napięte oczy. Jeśli poczujesz zawroty głowy – zrób przerwę – pooddychaj i napij się wody. Dla zdrowia Twoich oczu - rób to ćwiczenie często.

Strona 6 z 8

Odpoczynek dla uszu. Proszę o ciszę!

W naszym hałaśliwym świecie ćwiczenie jest przyjemną odmianą! Uszy są nieustannie atakowane dobiegającym zewsząd hałasem. Ćwiczenie możemy wykonać stojąc lub siedząc:

- składamy dłonie w kształt muszli lub słuchawek i następnie nakrywamy nimi uszy,
- teraz warto zamknąć oczy i słuchać przyjemnego, cichego szumu – jak morskich fall!

Efekt ćwiczenia to nie tylko przyjemność, ale i relaks dla aparatu słuchowego. Jak wykonujemy często to ćwiczenie - możemy oczekiwać nawet poprawy słuchu.

Odpoczynek dla uszu. Masaż

Ćwiczenie polega na masażu płatków uszu: uciskaniu i lekkim rozciąganiu.

Również to ćwiczenie relaksuje aparat słuchowy i poprawia słyszalność.

Wszystkie ćwiczenia można zaproponować dzieciom w wieku przedszkolnymi szkolnym, zarówno w edukacji tradycyjnej, jak i zdalnej.

Zrób z nich pakiet do wykonania na początku lekcji lub do zastosowania w zależności od potrzeb klasy. Niech wykonanie kilku ćwiczeń stanie się codzienną ceremonią klasy/grupy jako dobra praktyka umożliwiająca osiągnięcie dobrostanu i profilaktyka wypalenia cyfrowego.

Inne sposoby dbania o własny dobrostan

- skorzystaj z możliwości przyciemniania ekranu monitora i wybierania koloru tła, aby zminimalizować kontrasty, które są męczące dla oczu i układu nerwowego,
- pomyśl o prowadzeniu lekcji zdalnej na stojąco. Wtedy oczywiście trzeba odpowiednio ustawić komputer,
- postaw rośliny w zasięgu wzroku, aby móc na nie patrzeć od czasu do czasu,
- modeluj właściwe postawy przy pracy zdalnej. Jeśli mówisz i robisz to, co mówisz – ma to duży wpływ wychowawczy!

Nauucz uczniów pracy w dobrej kondycji, z pełną troską o własne zdrowie.

Dbaj o siebie! Zostań liderem dobrostanu dla swoich uczniów i innych osób.

Strona 7 z 8