



A2.2 – Materiały edukacyjne dla nauczycieli

## Tytuł << Materiały lekcyjne >>

Moduł: UPODMIOTOWIENIE W TROSCE O DOBRE SAMOPOCZUCIE

Podmoduł: Stosowane metody relaksacyjne



# Wstęp

<b>Moduł</b>	<b>UPODMIOTOWIENIE W TROSCE O DOBRE SAMOPOCZUCIE</b>
<b>Podmoduł</b>	Stosowane metody relaksacyjne
<b>Lekcja nr.</b>	#1
<b>Czas trwania</b> (minuty)	225 (135 minut warsztatów, 90 minut samodzielnej pracy w domu)
<b>Data</b>	

# Rezultaty lekcji

Rozpoznanie znaczenia relaksacji w osiągnięciu równowagi i dobrego samopoczucia.

- Zrozumienie znaczenia planowanego relaksu w osiągnięciu dobrego samopoczucia
- Rozpoznawanie możliwości relaksu i odpoczynku
- Stosowanie metod relaksacyjnych odpowiednich dla opiekuna i podopiecznego

# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

Zrozumienie znaczenia planowanego relaksu w osiągnięciu dobrego samopoczucia

1. W obliczu licznych obowiązków i zadań lub wymagań choroby, techniki relaksacyjne mogą nie być priorytetem w życiu.
2. Praktykowanie technik relaksacyjnych może przynieść wiele korzyści.



# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

3. By uzyskać jak największe korzyści, stosuj techniki relaksacyjne wraz z innymi pozytywnymi metodami radzenia sobie, takimi jak pozytywne myślenie, humor, rozwiązywanie problemów, zarządzanie czasem, ćwiczenia, wystarczająca ilość snu i zwracanie się do wspierających członków rodziny i przyjaciół.
4. Ogólnie rzecz biorąc, techniki relaksacyjne polegają na skupieniu uwagi na czymś uspokajającym i zwiększeniu świadomości swojego ciała. Nie ma znaczenia, jaką technikę relaksacyjną wybierzesz. Liczy się to, że starasz się regularnie praktykować relaksację, aby czerpać z niej korzyści.

# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

Co dla mnie oznacza relaks?

Co oznacza relaks dla mnie jako opiekuna?

Różnice?

Podobieństwa?



# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

Odpowiedz na pytanie:

Co mnie relaksuje?

★ Change Your Mind(set) ★



**-Don't think of STRESS as:**

- a threat
- a demoralizer
- pressure
- overwhelming
- debilitating

**-Don't focus on problems**

**-Don't fight stress**

**+Do think of STRESS as:**

- a challenge
- a motivator
- an opportunity
- manageable
- energizing

**+Do focus on possibilities**

**+Do embrace stress**



# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

Rodzaje technik relaksacyjnych obejmują:

*Relaks autogeniczny.* Autogeniczny oznacza coś, co pochodzi z Twojego wnętrza. W tej technice relaksacyjnej używasz zarówno wizualizacji, jak i świadomości ciała, aby zmniejszyć poziom odczuwanego stresu.

W myślach powtarzasz słowa lub sugestie, które mogą pomóc Ci się zrelaksować i zmniejszyć napięcie mięśni. Na przykład możesz wyobrazić sobie spokojne otoczenie, a następnie skupić się na kontrolowanym, relaksującym oddychaniu, spowolnieniu tętna lub odczuwaniu różnych doznań fizycznych, takich jak rozluźnianie rąk i nóg.



# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

*Progresywne rozluźnienie mięśni.* W tej technice relaksacyjnej skupiasz się na powolnym napinaniu, a następnie rozluźnianiu każdej grupy mięśniowej.

Pomoże Ci to skoncentrować się na różnicy między napięciem mięśni a rozluźnieniem. Możesz stać się bardziej świadomy doznań fizycznych.

W jednej z metod progresywnej relaksacji mięśni, zaczynasz od napinania i rozluźniania mięśni palców stóp i stopniowego przechodzenia w górę do szyi i głowy. Możesz również zacząć od głowy i szyi i schodzić do palców stóp. Napnij mięśnie przez około pięć sekund, a następnie zrelaksuj się przez 30 sekund i powtórz.

# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

*Wizualizacja.* W tej technice relaksacyjnej możesz tworzyć mentalne obrazy, aby odbyć wizualną podróż do spokojnego, uspokajającego miejsca lub sytuacji.

Aby zrelaksować się za pomocą wizualizacji, spróbuj włączyć jak najwięcej zmysłów, w tym węch, wzrok, dźwięk i dotyk. Jeśli wyobrażasz sobie relaks nad oceanem, pomyśl na przykład o zapachu słonej wody, szumie fal rozbijających się o brzeg i ciepłe słońca na swoim ciele.

Możesz zamknąć oczy, usiąść w cichym miejscu i skoncentrować się na oddychaniu. Skoncentruj się na teraźniejszości i pomyśl o czymś pozytywnym.

# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

Inne techniki relaksacyjne to:

- Głębokie oddychanie
- Masaż
- Medytacja
- Tai chi
- Yoga
- Biofeedback (biologiczne sprzężenie zwrotne)
- Muzykoterapia i arteterapia
- Aromaterapia
- Hydroterapia



# Praktyka– warsztaty - (3 godziny)

Pamiętaj!

1. Techniki relaksacyjne to umiejętności.
2. W miarę czasu będziesz je doskonalić.
3. Znajdź okazje na relaks.
4. Ćwicz regularnie.
5. Znajdź technikę, która najbardziej Ci odpowiada i pasuje do Twojego stylu życia.



# Samodzielna praca w domu (2 godziny)

1. Znajdź technikę, która odpowiada Twojemu podopiecznemu.
2. Stwórz listę.
3. Przećwicz z podopiecznym wybraną technikę lub metodę relaksacyjną.





Dziękuję!

Imię nauczyciela

E-mail adres nauczyciela

Data

