

Kiegészést megelőző és stresszoldó gyakorlatok

A kiegészés és a stressz kapcsán manapság mindenki érintett lehet. Az oktatási területen dolgozók gyakran észrevétlenül belecsúsznak a kiegészés csapdájába. A kiegészésnek nagyon konkrét jelei vannak, amelyek lehetővé teszik, hogy megelőző intézkedéseket tegyünk, ha időben felismerjük.

Az alábbi módszereket és jó gyakorlatokat az Erasmus + kiegészés, stresszkezelés témájú kurzusából merítettük, amelyeket jó szívvel ajánlunk az oktatási területen dolgozók figyelmébe:

- Rendszerezd a teendőidet, jó időbeosztással csökkentsd a terhelésed! Az előre megtervezett feladatokat így hatékonyabban tudod megvalósítani.
- Egyszerre egy dolgot csinálni: a mai világ egyik jelszava a multitasking (két vagy több tevékenység adott idő alatt történő párhuzamos végzése). Viszont vannak olyan helyzetek, időszakok, amikor egy bizonyos dologra kell összpontosítanunk. Ilyenkor a tevékenységre, illetve a bennünk zajló testi folyamatokra, érzésekre koncentráljunk.
- Relaxációs gyakorlatok, melyek iskolai szünetekben, lyukas órákban is végezhetőek segítenek a gyors felfrissülésben illetve az iskolai sport és szabadidős programokon való részvétel is hatékony feszültséglevezetést, kikapcsolódást nyújthatnak.
- Változtasd meg a gondolkodásod. A negatív gondolkodás stresszes helyzetekben még nagyobb bajt eredményezhet. Ne bosszankodj olyan dolgokon, amire nincs ráhatásod. Ha pedig mérges vagy, adj pár percet magadnak: számolj el 10-ig vagy menj ki a friss levegőre és lélegezz mélyeket.
- A humor, a nevetés az egyik legjobb stresszoldó módszer, ráadásul ingyen van. Csökkenti a feszültséget, erősíti az immunrendszert és segít a stresszel való megküzdésben. A humor az érzelmi fókuszú megküzdés része, oldja a stresszor által táplált feszültséget.
- A nap pillanata: összegezhetjük minden este az iskolai napunk eseményeit. Keressünk egy olyan pillanatot a napunkból, ami nagy örömet okozott számunkra, vagy amiben jól éreztük magunkat!

Légző és feszítő-ellazító gyakorlatok:

1. A gyakorlathoz keress egy nyugodt helyiséget, környezetet. Csukd be a szemed. Lélegezz az orrodon keresztül, ha lehetséges. Egyéb esetben lélegezz a szádon át, azonban ne váltogasd a kétféle légzést. Vegyél nyugodtan, egyenletesen mély levegőt. Figyelj, ahogyan levegőt veszed, majd újra kifújod. Kezdetben lélegezz mélyeket a hasaddal, és próbáld meg a tüdő hasközeli területeiből is kilélegezni. Figyeld, ahogy a hasfalad felemelkedik, majd újra visszaereszkedik. Egy idő után vegyél akkora levegőt, amennyit csak a tüdődbe befér. Figyeld meg, ahogy a felsőttested megemelkedik, majd újra visszaereszkedik. Képzeld el azt a képet, ahogyan belégzéskor minden egyes levegővétellel erőt szívsz magadba. Képzeld el azt is, ahogyan kilégzéskor a feszültségeket és a problémákat is kifújod. Be és ki, be és ki, az élet körforgása az feszültség és az ellazulás között. Koncentrálj egyre jobban a légzésedre. Ezzel a gyakorlattal már néhány perc alatt jobban érezheted magad. Ne lélegezz túl gyorsan, különben elszédülsz és nyugtalanná válsz.
2. Ha mindennap csak 5 percet figyelnénk a megfelelő légzéstechnikánkra (orron mélyen belélegez, szájon kifúj) boldogabbak, kiegyensúlyozottabbak lennénk.
 - Üljünk le mindennap 10 percre és csak azt figyeljük, hogy hogyan lélegzünk
 - Álló pozícióban feszítsük meg a karunkat, úgy, hogy közben behajlítjuk felfelé amennyire tudjuk és közben az arcizmainkat is grimaszolva. 5-7 másodperc után engedjük el, majd ismételjük meg ezt a gyakorlatot egymás után 5-ször.

Szimbolizáció rajzokkal és színekkel, imagináció

Életem tortája:

Nevezd meg, milyen szerepek (szeletek) vannak az életedben, és társíts hozzá színeket!



Erőforrásaink: A 12+1 erőforrás

1. Kognitív erőforrások: teljesítmény, tudás
 2. Emocionális erőforrások: érezni, érzékelni
 3. Testi erőforrások: Erő, mozgás
 4. Interakciós erőforrások: verbális és non verbális kommunikáció
 5. Szociális erőforrások: szociális helyzet, szociális kapcsolatok
 6. Vagyoni erőforrások: bevétel, pénz, ékszerek, tulajdon
 7. Spirituális erőforrások: hit, vallás
 8. Képzelőerő erőforrás: képzelet, utópia, álmok
 9. Elvárás, mint erőforrás: remény, vágy
 10. Akart, mint erőforrás: motiváció, akarat, elszántság
 11. Tisztelet, mint erőforrás: becsület, értékek
 12. Esztétika, mint erőforrás: bűvölet, rajongás
- +1 erőforrás: reaktiváló erőforrások

A fentiek alapján találd meg, melyek iskolád erőforrásai!

Munkahelyi stressz és elégedettségmérő:

1. MUNKATERHELÉS: 1-10-ig terjedő skálán hányas
2. KONTROLL: 1-10-ig terjedő skálán hányas
3. ELISMERÉS: 1-10-ig terjedő skálán hányas
4. CSAPAT, ÖSSZETARTÁS: 1-10-ig terjedő skálán hányas
5. IGAZSÁGOSSÁG: 1-10-ig terjedő skálán hányas
6. ÉRTÉKEK: 1-10-ig terjedő skálán hányas

Fajcsák Hédi