



Dla uczniów

**Gdy pojawi się
stres np. konflikt
z rówieśnikami
bądź nauczycielem.**

POLSKA SZKOŁA ODDECHU





Gdy pojawi się stres np. konflikt z rówieśnikami bądź nauczycielem

Ten, kto kontroluje swój oddech - kontroluje siebie i swoje zachowanie.

Każdy konflikt jest gigantycznym stresem dla naszego systemu nerwowego. Pod wpływem tego stresu często myślimy, mówimy i robimy rzeczy, których później żałujemy.

**Bądź mistrzem ciętej riposty!
Rozwiązuj problemy.**

Zanim zareagujesz na prowokację weź kilka głębokich oddechów, które Cię uspokoją i pomogą znaleźć właściwe słowa, albo siłę, by przemilczeć. Skoncentruj się na problemie, a nie na osobach. Ochłoń. Gdy sam już się uspokoiłeś zaproponuj innym by wzięli głęboki oddech i spokojnie spytaj: "co się stało?" "na czym polega problem?", a jeżeli to ty czujesz się wzburzony czyimś zachowaniem - opowiedz tej osobie w spokojny, zrozumiały sposób - jak się czujesz i dlaczego.

Jak użyć oddechu, by uspokoić siebie.

- 1 Wyprostuj się, stań mocno na nogach.
- 2 Zastosuj głęboki oddech przeponowy.
- 3 Oddychaj przez nos.
- 4 Wdech trwający 4 sek.
- 5 Wydech 6/8 sek.
- 6 Powtarzaj przez minimum minutę.
- 7 Skoncentruj się na wrażeniach, które oddech ze sobą niesie - czy wdychane powietrze jest chłodne, czy słyszysz jak oddychasz, czy czujesz jakieś zapachy?

Jeśli wcześniej ćwiczyłeś to podstawowe ćwiczenie oddechowe - efekt uspokojenia pojawi się znacznie szybciej.

