

JAK SIĘ RELAKSOWAĆ PO NAUCE ZDALNEJ

Każdy wie, że jak mamy dużo pracy, przeżywamy napięcia i frustracje to możemy siedzieć godzinami nad książką i nie przeczytać ani jednego zdania. Można nawet czytać, przewracać kartki, a po pewnym czasie zorientować się, że nic się nie pamięta. Szczególnie intensywnie możemy doświadczać tego stanu, teraz kiedy w pracy bądź nauce zdalnej musimy być bardziej samodzielni i odpowiedzialni.

Zauważamy też, że w trakcie myślenia czy przeżywania jakiejś trudności, automatycznie "uszywniamy się". Często oddech staje się płytszy i szybszy, ramiona lekko się unoszą i pozostają w tej pozycji "zablokowane" do czasu, kiedy przestajemy o danej sprawie myśleć. Przy intensywnym "główkowaniu" często napinamy mięśnie brzucha, szyi, kręgosłupa. Po paru godzinach takiego ogólnego napięcia czujemy się fizycznie wyczerpani, a najgorsze jest to, że niczego specjalnego w tym czasie nie osiągnęliśmy.

Obecnie, w tej nowej formie uczenia się, uczniowie żyją w dużym stresie i napięciu. Mogą pojawiać się bóle głowy, bóle brzucha, kłopoty ze spaniem czy jedzeniem lub trudne emocje typu: frustracja, rozdrażnienie itp.

Ważne jest nauczyć się relaksować – pozwoli nam to lepiej przyswajać materiał i poprawi samopoczucie.

Początkowo możemy nie odczuwać zdecydowanej poprawy, ale przy systematycznym wykonywaniu ćwiczeń, pojawi się większy spokój i mniejszy stres.

Ćwiczenia zwiększające energię i koordynujące przepływ informacji z półkuli prawej do lewej (zaczepnięte z kinezylogii edukacyjnej P.i G Dennisona i B. Gym)

WAŻNE: należy przeprowadzić przed każdym przystąpieniem do nauki lub w czasie przerw

- RACZKOWANIE – polega na marszu lub podskakiwaniu w miejscu z użyciem rąk i nóg na przemian: lewa ręka – prawa noga, prawa ręka – lewa noga (obydwie półkule są w ten sposób zmuszone do pracy)
- LENIWE ÓSEMKI – leżąc rysujemy w powietrzu ósemkę, znak nieskończoności, najpierw prawą ręką, potem lewą. Następnie splatamy dłonie razem i wykonujemy te same ruchy obydwoma rękami (ćw. to koordynuje pracę obydwu półkul).
- KREATYWNE BAZGRANIE – w obydwie dłonie wziąć długopisy i jednocześnie należy rysować nimi ten sam obrazek. Obydwie ręce posuwają się do góry, w bok i w dół (ćw. to pozwala na głęboką relaksację ramion i oczu)
- POZYCJA SOWY – pozwala zlikwidować stres i napięcie, spowodowane długim siedzeniem np: przy komputerze czy odrabianiu lekcji. Uchwyć dłonią ramię przeciwległej ręki i mocno ściśnij mięsień pod palcami. Weź głęboki oddech, jednocześnie wolno zwróć głowę ku utrzymanemu ramieniu i obejrzyj się za siebie. Wypuść powietrze. Powtórz to samo z drugim ramieniem (ćw, relaksuje i odpręża)

Ćwiczenia wpływające na koncentrację uwagi i redukujące napięcie mięśniowe (pomagają opanować stres i skoncentrować się na zadaniu):

- Siadamy w dowolnym miejscu, wybierając sobie jakiś punkt w zasięgu wzroku. Wpatrujemy się w to miejsce około 1 minuty.
- Siadamy wygodnie, zasłaniamy ręką oczy. Wsłuchujemy się w dźwięki, które docierają do uszu – starając się odróżnić te dalsze i bliższe, miłe i nieprzyjemne, głośne i ciche.
- Siadamy wygodnie. Zasłaniamy palcami oczy i uszy, aby nie widzieć obrazów i nie słyszeć dźwięków, docierających z zewnątrz. Staramy się odczuć jak najwięcej dźwięków z wewnątrz organizmu.

Nie wolno zapominać o prawidłowym, głębokim oddychaniu w pracy, uczeniu się czy relaksowaniu !!!