

# STRESA MAZINĀŠANAS TEHNIKAS

## 1.ĶERMENIS UN KUSTĪBA

Kustība un fizisks spiediens palīdz ķermenim fiziski izlādēt uzkrāto stresa enerģiju un atgūt drošības sajūtu.

- **SASPIED UN ATLAID:** Saspied plaukstas kopā uz 5 sekundēm un tad atbrīvo. Atkārto 3x. Plaukstas var spiest arī pret sienu.
- **SASPRINDZINI UN ATSLĀBINI:** Sāc ar pleciem - sasprindzini šo ķermeņa daļu uz 3-5 sekundēm un lēnām virzies uz leju: katru roku, vēderu, kājas, līdz nonāc līdz pēdām.
- **IZKRATĪTIES:** Nostājies kājās un izpurini visu savu ķermeni, rokas, kājas, galvu kādas 20 - 30 sekundes. Tad apstājies un sajūti, kā tavš ķermenis jūtas.
- **KVADRĀTA STAIGĀŠANA:** Izstaigā iedomātu kvadrātu (4 soļi uz priekšu, 4 pa labi, 4 atpakaļ, 4 pa kreisi), soļojot lēni, skaitot līdzī un sajūtot pēdu pieskārienu grīdai.

## 2.ELPOŠANA

Lēna un pagarināta izelpa palēnina sirds darbību un sūta smadzenēm signālu, ka apdraudējums ir pagājis un var atslābt. Bērniem gan parasti nepatīk, kad viņiem liek ieelpot un nomierināties, tāpat kā pieaugušajiem :), pēc manas pieredzes visvērtīgāk ir elpot ar bērnu kopā.

- **SMARŽO PUĶI, PŪT SVECI:** Ieelpo lēnām caur degunu, it kā tu pasmaržotu puķi, un izpūt gaisu tā, it kā censtos nopūst sveci.
- **KVADRĀTA ELPOŠANA:** 4 sekundes ieelpo, 4 sekundes aizturi elpu, 4 sekundes izpūt elpu un 4 sekundes atkal aizturi (atkārto vairākas reizes).
- **KAMENES DŪKŠANA:** Aizver acis un lēnām izelpo ar zemu skaņu ‘’MMMM’, sajūtot vibrāciju krūtīs. (atkārto vairākas reizes)

- **VĒDERA BALONS:** Uzliec plaukstu uz vēdera. Lēni ieelpo un iztēlojies, kā vēderā piepūšas balons, lēni izelpo un sajūti, kā balons saraujas. (atkārto vairākas reizes)

### 3. UZMANĪBAS PĀRVIRZĪŠANA

Šī nav emociju ignorēšana. Mērķis ir iedot smadzenēm īsu pauzi no stresa domas, lai pēc tam pie tās varētu atgriezties mierīgākā stāvoklī.

- **5-4-3-2-1:** Nosauc 5 lietas, ko tu vari saredzēt. 4 lietas kam vari pieskarties. 3, ko vari sadzirdēt. 2, ko vari sasmaržot. 1, ko vari sagaršot.
- **SKAITI:** Skaiti dilstoša secībā, no 20 - 1. (Vai arī no 10-1, 50-1)
- **DZĪVNIEKU SAUKŠANA:** Nosauc dzīvnieku uz katra sava vārda burta.
- **SKAŅU MEKLĒŠANA:** Apstājies, aizver acis un centies saklausīt pēc iespējas vairāk skaņu.

### 4. PRĀTS UN IZTĒLE

Iztēle ir spēcīgs rīks. Smadzenes spēj nomierināties caur tēliem, palīdzot bērnam radīt drošības sajūtu pat tad, ja apkārt ir haoss.

- **DROŠĀ VIETA:** Iedomājies vietu, kur tu jūties droši (tā var būt gan īsta, gan izdomāta). Kā tā izskatās? Kas tur notiek? Kādas skaņas tajā ir? Pēc tam šo vietu var arī uzzīmēt.
- **RAIŽU MĀKONIS:** Aizver acis un vizualizē, kā tu savas raizes ieliec vienā mākonī un skaties, kā tas lēni aizpeld projām.
- **SUPERVAROŅA VAIROGS:** Iedomājies, ka tev ir neredzams vairogs, kas tevi aizsargā no visām satraucošajām domām, skaņām un situācijām. Vizualizē, kā tas izskatās, cik smags un liels tas ir, kādā formā un krāsā.
- **KOKS:** Iedomājies, ka tu esi liels un spēcīgs koks. Tavas pēdas ir koka saknes, kājas - stumbrs, rokas - zari un lapas. Lēnām ieelpo un iedomājies, ka koks paliek stabils pat tad, ja uzpūš stiprs vējš.