

REGULACJA STRESU I POBUDZENIA

dzięki technikom oddechowym
i mindfulness w terapii SI

Współczesne dzieci, nie tylko te uczęszczające na terapię SI, są często zestresowane, pobudzone, impulsywne, mają trudności ze skupieniem uwagi. Czy możemy im pomóc?



Tak, warto jednak najpierw zrozumieć, że stres jest reakcją na coś, jest więc potrzebny, zwłaszcza w pewnych sytuacjach. Zamyśleni przechodzimy przez ulicę. Nagle słyszymy klakson samochodu, wystraszyliśmy się, serce zaczyna nam mocniej bić, oddech staje się szybki, przyspieszamy kroku. Uff, zdążyliśmy przed autem, nic nam się złego nie stało, ulga. Oddech i bicie serca wracają do normy. Ogarnia nas spokój. Taka jest fizjologiczna (bioLOGICZNA), korzystna dla nas funkcja stresu. Ma zmobilizować nas do działania (na krótko!), potem następuje spokój.

Dlaczego więc stres powoduje tyle szkód w naszym ciele i mózgu: zmęczenie, choroby, bezsenność? Po pierwsze dlatego, że trwa zbyt długo (chroniczny stres), po drugie – bo po mobilizacji (wyrzut hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu niezbędnych do działania) nie ma odreagowania w postaci RUCHU. W stresie mamy DUŻO energii (wszyscy znamy te ciągle ruszające się dzieci), jeśli jej nie zużyjemy, wykorzystując do tego nasze mięśnie i płuca, następuje IMPLOZJA, czyli wewnętrzna demolka organizmu.

Nasze ciało nie zacznie się regenerować, jeśli nie ODREAGUJE. Dlatego, aby zwiększyć moc naszego mózgu, poprawić koncentrację, uwagę i radzić sobie ze stresem, konieczny jest ruch oraz odpoczynek (reset ciała i mózgu).

Oddech, relaksacja i uważność doskonale się do tego nadają. Powinniśmy pamiętać jednak o tym, że część tych dzieci potrzebuje najpierw sekwencyjnego, powtarzalnego i ukierunkowanego ruchu, najlepiej z dawką śmiechu, by spalić hormony stresu, a dopiero potem są gotowe do uspokojenia i relaksacji, które prowadzą do koncentracji.

Codziennie jesteśmy bombardowani nadmiarem informacji, bodźców wzrokowych i słuchowych, zmuszani do siedzenia (szkoła, praca), a przed ekranami spędzamy niemal każdą wolną chwilę (w poczekalni, na przystanku, przy posiłku!).

A dlaczego tak chętnie sięgamy po telefon? Naukowcy już wiedzą, że na zaangażowanie w social mediach lub w grach organizm reaguje wydzielaniem dopaminy, więc czujemy się lepiej. Podobnie jak po... alkoholu, nikotynie czy hazardzie. Tak, dopamina po oddziaływaniu ekranu to baza do uzależnień. Upominamy dzieci, krzyczymy na nie lub karzemy za nadużywanie czasu przy ekranie, ale to jak upominanie alkoholika – to nie pomaga, bo to jest uzależnienie chemiczne. A czy możemy zastąpić dopaminę po ekranach na dopaminę po relacjach z innymi, przez budowanie relacji z najbliższymi, z kolegami, z innymi ssakami (z naszymi pupilami: kotami i pieskami)?

Ostatnio pewna mama zapytała mnie, jak może zmusić 13-letnią córkę do ćwiczeń?! A podczas konsultacji ciągle „skakały sobie do gardła”, kilka razy z obu stron padło: „To twoja wina”. Od razu widać, że w tej rodzinie nie ma dobrych relacji, brakuje empatycznej komunikacji, więc żadne prośby nie przyniosą skutku, zmuszanie tym bardziej. W tej sytuacji pracę nad sobą powinna zacząć... mama. A tylko od niej mogą pójść kolejne zmiany, by z pomocą koregulacji przejść na etap współpracy z dzieckiem, a nie walki z nim. Pamiętajmy, że dziecko do zmiany przyzwyczajień, nawyków i zachowań, do samoregulacji potrzebuje świadomych i wyregulowanych dorosłych (rodzic, terapeuta, nauczyciel).

Jak zapanować nad stresem?

Na regulację stresu i wyciszenie dziecka wpływa wiele czynników. Teraz, gdy jest coraz cieplej, przede wszystkim nie zapominajmy o picu wody. Dzieci przychodzące na terapię mają już w większości wyrobiony nawyk mycia rąk przed zajęciami (albo pamiętają o tym rodzice), teraz wdrażamy kolejny nawyk – picie wody. Zabieramy wodę do sali – pijam ją, dziecko i rodzic. Jest to szczególnie ważne, bo nasz mózg prawie w 80% składa się z wody, więc nawet małe odwodnienie będzie

miało niekorzystne skutki (słabsza pamięć i koncentracja, szybsza irytacja, działanie w trybie „walki i ucieczki”).

Kolejna sprawa to edukacja rodziców dotycząca snu dziecka. Niewyspane dziecko ma zdecydowanie mniejsze szanse na budowanie relacji, dobry nastrój czy koncentrację (rodzic zresztą też). Pamiętajmy, że dziecko nie powinno korzystać z ekranów na dwie godziny przed spaniem (a dorośli co najmniej 1 godzinę), bowiem obniża to jakość snu, która jest tak samo ważna jak jego długość.

Często powtarzam, że oddech jest bardzo niedoceniany. Często oddychamy automatycznie, nie zwracając uwagi na sposób, w jaki to robimy, ani na to, jakie skutki ma to dla naszego zdrowia i samopoczucia. Tymczasem umiejętność kontroli oddechu może mieć ogromny wpływ na nasze życie, pomagając nam radzić sobie z różnymi problemami zdrowotnymi i emocjonalnymi. Ma wielką moc i możemy tej mocy użyć w każdej chwili, a ponieważ jest to łatwe i dostępne, więc często jest bagatelizowane. Kiedyś na szkoleniu usłyszałam, że każda terapia (!) powinna zaczynać się od ćwiczeń oddechowych. I oczywiście – jak zawsze – warto to zacząć od siebie. Terapeuta, czy praktykujesz regulowanie się i wyciszenie przez oddech? Bo jeśli terapeuta wie, że to mu pomaga, to z pewnością innym nastawieniem, inną energią pokazuje to dziecku. I nie tylko pokazuje. Ja wręcz korzystam z tych mikrochwil, by regulować swój układ nerwowy razem z dzieckiem (a czasami także z rodzicem). Bo jeśli my nie jesteśmy do tego przekonani, to przecież dziecko też tego „nie kupi”.

Najprostsza zasada podczas ćwiczeń oddechowych jest taka, że oddech powinien być powolny, a wydech powinien trwać tyle co wdech lub – jeszcze lepiej – by był dłuższy od wdechu (by zrelaksować ciało). Wdychamy powietrze zawsze nosem (bez unoszenia ramion, raczej do brzucha), a wydychamy ustami lub również przez nos. Według Metody Butejki to nos służy do oddychania, a nie usta.

Może więc warto poznać zalety oddychania przez nos, by wiedzieć, jakie przynosi korzyści:

- **Poprawne oddychanie przez nos ma ogromny wpływ na funkcjonowanie układu odpornościowego.** Dzieci, które oddychają prawidłowo, mają większą odporność na infekcje i choroby. Skuteczne oddychanie pomaga również w eliminacji toksyn z organizmu, co wzmacnia naturalną obronę organizmu.
- **Poprawa koncentracji i wydajności umysłowej.** Badania wykazały, że prawidłowe oddychanie wpływa na funkcjonowanie mózgu. Dzieci, które oddychają odpowiednio, są bardziej skoncentrowane, mają lepszą pamięć i wydajność umysłową. Poprawne dotlenienie mózgu poprzez prawidłowe oddychanie może również pomóc w redukcji objawów ADHD.
- **Redukcja objawów stresu i lęku.** Oddychanie przez nos pomaga w regulacji ośrodkowego układu nerwowego, który odpowiada za reakcję na stres i lęk. Dzieci uczące się metody Butejki mogą skutecznie zmniejszyć objawy stresu oraz lęku, co wpływa na ich ogólny stan emocjonalny.
- **Poprawa jakości snu.** Wiele dzieci ma problemy ze snem z powodu nieprawidłowego oddychania. Metoda Butejki, poprzez kontrolowanie oddechu, może pomóc w poprawie jakości snu i zmniejszeniu występowania bezdechów sennych.
- **Zwiększenie wytrzymałości fizycznej.** Poprawne oddychanie ma kluczowe znaczenie dla wydolności fizycznej. Prawidłowe dotlenienie mięśni i organizmu jako całości pozwala na dłuższe i bardziej efektywne treningi, a także zwiększa ogólną wydolność. Oddychanie przez nos wpływa również na rozwój mowy.

Warto też przypomnieć, że najbardziej szkodliwym symptomem długotrwałego stresu jest nawykowe, nadmierne oddychanie: za szybko, za płytko lub przez usta, czyli tzw. hiperwentylacja. Do nadmiernego oddychania przyczynia się też... odwodnienie, które podnosi poziom histaminy, wywołując przy tym stan zapalny i obrzęk ścian dróg oddechowych.

Najbardziej szkodliwym symptomem długotrwałego stresu jest nawykowe, nadmierne oddychanie: za szybko, za płytko lub przez usta, czyli tzw. hiperwentylacja.

Prawidłowa postawa

Warto też wspomnieć, że utrzymanie prawidłowej postawy pozwala optymalizować pracę mięśni oddechowych. Gdy widzimy dziecko, które ma zapadniętą klatkę piersiową (i przykurczone mięśnie piersiowe większe) i głowę wysuniętą do przodu, to automatycznie możemy zaobserwować u niego sploty oddechu. Ciało wysyła więc informację do mózgu, że nie jest bezpiecznie, więc mózg odpowiada wydzielaniem hormonów stresu: adrenaliny i kortyzolu, by zwiększyć możliwości do... walki lub ucieczki. Tak więc bez przywrócenia prawidłowej postawy i oddechu brzuszno-żebrowego, dziecko pozostaje w błędnym kole stresu. Gdy się garbimy, uciskamy też przeponę, przez co tworzy się napięcie w ciele. Oddychanie przeponą jest o wiele wydajniejsze niż oddychanie klatką piersiową, gdyż dolne płaty płuc są bardziej ukrwione. Warto przy tym wspomnieć, że przepona jest największym mięśniem oddechowym i ma również wpływ na naszą... równowagę.

I tu przydaje się **ćwiczenie** obrotowe, które aktywizuje nadmierne rozluźniony mięsień czworoboczny (nazywany czasami potocznie „kapturowym”, bo takie jest jego poło-

żenie na plecach). Aktywizacja tego mięśnia poprawia wydolność oddechową i zmniejsza wychylenie głowy do przodu. To pozwala także na zmniejszenie bólu barków i kręgosłupa w górnej części odcinka piersiowego. Zaleca się, by to ćwiczenie wykonywać za każdym razem, gdy wstajemy po dłuższym okresie siedzenia

Ćwiczenie to składa się z trzech części:

1. Usiądź wygodnie na krześle. Skrzyżowane i opuszczone w dół dłonie połóż na łokciach. Obracaj obręcz barkową w prawo i w lewo (po trzy razy w każdą stronę), bez zatrzymywania i bez poruszania biodrami. W ten sposób aktywizujemy górną część mięśnia kapturowego.
2. W drugiej części unosimy ręce (nadal trzymając się za łokcie) na wprost klatki piersiowej, na wysokość serca. Powtarzamy obroty po trzy razy na każdą stronę (aktywizujemy środkową część mięśnia).
3. W trzeciej części podnosimy łokcie nad głowę i powtarzamy skręty (tak aktywizujemy dolną część mięśnia czworobocznego).

W każdej części ćwiczenia głowa pozostaje na wprost.

Czasami robię dziecku zdjęcie (z boku, by było widać położenie głowy) przed ćwiczeniem i po. Rodzic od razu może zauważyć różnicę. Ćwiczenie to działa natychmiastowo, jednak jego działanie nie utrzymuje się na zawsze, warto je więc powtarzać.

Ćwiczeniem o podobnym działaniu są skręty barków.

Kładziemy dłonie na ramionach tak, aby cztery palce były z przodu, a kciuk z tyłu. Skręcamy barki w lewo, robiąc wdech przez nos, a przy skręcie w prawo robimy

wydech. Powtarzamy kilka lub nawet kilkanaście razy, trzymając wyprostowany plecy i głowę.

Jest bardzo wiele rodzajów oddechów. Do popularnych należą:

- **oddech kwadratowy** – metoda polega na równoważeniu (cztery równe boki) czasu wdechu, zatrzymania z powietrzem w płucach, wydechu i zatrzymania na bezdechu;
- **oddech 4-7-8** – ta technika polega na tym, żeby wdech trwał 4 sekundy, zatrzymanie oddechu na 7 sekund, a następnie wydech przez usta przez 8 sekund; warto powtarzać tę technikę kilka razy z rzędu, aby poczuć, jak spada poziom stresu;
- **leniwy oddech** – rysujemy leniwą ósemkę, a dziecko, wodząc po niej palcem, robi leniwy wdech i wydech.



Do nadmiernego oddychania przyczynia się też... odwodnienie, które podnosi poziom histaminy, wywołując przy tym stan zapalny i obrzęk ścian dróg oddechowych.

I jeszcze ciekawostka. Otóż istnieje wyraźna korelacja pomiędzy naszym stanem psychicznym a tym, przez które nozdrze oddychamy.

Oddychanie przez lewą dziurkę pomaga nam się uspokoić oraz zrelaksować ciało i umysł (połączenie z prawą półkulą mózgu). Działa jak układ hamulcowy. Jest związane z układem przywspółczulnym, czyli wspiera odpoczynek, wyciszenie i trawienie. Obniża ciśnienie krwi, ochładza ciało, zmniejsza niepokój. Warto tak oddychać np. przed jedzeniem.

Natomiast oddychanie przez prawą dziurkę (i stymulacja lewej półkuli) pobudza i stymuluje. To pedał gazu: krążenie przyspiesza, ciało staje się cieplejsze, wzrasta poziom kortyzolu, rośnie ciśnienie krwi i tętno. Aktywuje się układ współczulny! Podwyższona jest czujność i gotowość. Więcej krwi dopływa do lewej półkuli. Zalecane po jedzeniu.

Dla skupienia i równowagi najlepsze jest oddychanie naprzemiennie:

wdech przez prawe nozdrze (lewe zatykamy palcem wskazującym lewej ręki), potem zatykamy prawą dziurkę (prawym palcem wskazującym) i wydychamy przez lewe nozdrze, następnie wdech lewą dziurką, a wydech prawą. Powtarzamy przez dwie minuty.

Nie wszystkie dzieci są gotowe na siedzenie w ciszy, w bezruchu czy nawet na krótką medytację. Jak więc zacząć? Od ćwiczeń uważności w ruchu. To właśnie wtedy wydłużamy czas zabawy i uwagi, np. przez liczenie i pobijanie własnych rekordów. Pamiętajmy o dobrej atmosferze i zabawie.

Przykłady

▶ Dziecko kozłuje dużą piłkę. Odbiło np. 5 razy, a my mówimy: „Twój rekord to pięć, pobij swój rekord”. Dziecko znów kozłuje i tym razem zrobiło to np. 8 razy. „Świetnie, rekord pobity. Ciekawe, ile będzie teraz”.

Bywało tak, że dziecko kozłowało najpierw 5, potem 13, a kończyło na 50. To pokazuje dziecku, że może, że daje radę, że warto robić coś dłużej. Utworzone właśnie nowe połączenia w mózgu będą potem wykorzystywane do koncentracji podczas zajęć w przedszkolu czy szkole.

▶ Siedzenie bez trzymanki na dużej piłce. Dziecko próbuje utrzymać równowagę w siadzie na dużej piłce bez podpierania nogami. Aby to zrobić, musi zaangażować do pracy mięśnie brzucha i nie tylko te, musi panować nad swoim ciałem i nad równowagą. To piękny przykład ćwiczenia na koncentrację i jest bardzo lubiane przez dzieci.

▶ Zakręć kulami. Dziecko siedzi na huśtawce, nogi mogą być na materacu, dziecko samo delikatnie się huśta. Trzyma w rękach dwie kule (ja mam „kule zdrowia”, które wydają delikatny dźwięk, który ko-

układ nerwowy) i jego zadaniem jest obracać je w obu dłoniach dookoła siebie, np. 6 razy w prawo, a potem 6 razy w lewo (mniej lub więcej – w zależności od możliwości dziecka).



▶ Słucham i dmucham. Dziecko uderza dwoma dzwonekami o siebie, robi wdech nosem, a potem wydech tak długo, jak długo słyszczyć jeszcze dźwięk dzwonek.

▶ Oddech gniotka. Wdech nosem – dziecko ściska gniotek, a potem delikatny i długi wydech z delikatnym rozluźnieniem ucisku gniotka.

▶ Krzeselkowa wieża. Naprzemiennie – raz dziecko, raz terapeuta układają krzeselka na siebie. Ćwiczenie uczy uważności, delikatności, cierpliwości i koncentracji na zadaniu.



▶ Dziecko leży na platformie na brzuchu. Naprzemiennie z terapeutą

układa „balansującego żółwia”. Ćwiczymy dla uważności oraz dla wzmocnienia mięśni prostowników grzbietu i szyi. Powtarzamy ćwiczenie kilka razy, wydłużając w ten sposób czas koncentracji.



▶ Stanie na wałku. Dziecko staje na wałku (do rolowania ciała) najpierw z trzymaniem się, a potem już bez trzymanki. Terapeuta liczy, a zadaniem dziecka jest jak najdłużej utrzymać równowagę. Powtarzamy to co najmniej trzy razy, dziecko pobija swój rekord. Chodzi o to, by dziecko samo poczuło, że jest coraz lepiej, że utrzymuje równowagę coraz dłużej i ma na to wpływ. Wzmacnia to również poczucie sprawczości, a nawet własnej wartości dziecka. I nie pochodzi z zewnętrznych komunikatów od dorosłych, tylko od wnętrza, od samego dziecka. Poza tym ciało pamięta, więc jest duża szansa, że wykorzysta to w innych życiowych sytuacjach.



▶ Uważne słuchanie. Dziecko siedzi na huśtawce, terapeuta siedzi na dużej piłce.

Terapeuta mówi: „drzwi”, dziecko powtarza „drzwi”.

T: „drzwi, ściana”, d. powtarza – „drzwi, ściana”.

T: „drzwi, ściana, podłoga”, d. powtarza.

T: „drzwi, ściana, podłoga, huśtawka”, d. powtarza.

T: „drzwi, ściana, podłoga, huśtawka, materac”, d. powtarza.

Najczęściej wymieniam około 10 słów. Wybieram takie przedmioty, które mogą w razie potrzeby pokazać palcem.

UWAŻNOŚĆ – co to jest

„Między bodźcem a reakcją jest przestrzeń. W tej przestrzeni tkwi nasza moc dokonywania wyboru reakcji. A od tej reakcji zależy nasz rozwój i nasza wolność”.

Viktor Frankl

Niepotrzebna nam tu definicja uważności, bo to słowo oznacza po prostu zwracanie uwagi na to, co się dzieje teraz. Można uważnie używać jednego lub wszystkich zmysłów.

Gdy dziecko jest w stanie skupić się na tym, czy dźwięki, które słyszy, są głośne czy ciche, dalekie czy bliskie, to zauważenie tego jest właśnie uważnością.

Czasami, gdy chcemy jeszcze lepiej poczuć zapach lub smak, zdarza nam się nawet zamknąć oczy, bo skupiamy się na tej chwili, na tym zapachu czy smaku. To też uważność. Podobnie jest z dotykiem – warto być świadomym cech przedmiotu, który trzymamy: np. misiek jest miękki, delikatny, puchaty.

Dlaczego to jest ważne? Bo to jest wstęp do tego, by zauważać, jak się czujemy, co się dzieje wewnątrz nas, wsłuchiwać się w swoje emocje. Wtedy stajemy się świadomi tego, co czujemy: smutek, złość, zmartwienie.

Jeśli będziemy zwracali uwagę na to, jak się czujemy, jakie towarzyszą nam emocje, to możemy nauczyć się ich rozpoznawania i odczuwania



Ogólnopolska Konferencja
Integracji Sensorycznej

Terapia MANUALNA – TAKTYLNA – CZASZKOWO-KRZYŻOWA – POLIWAGALNA w pracy terapeuty SI



3.12.2024 r.



ONLINE

Konferencja online podczas której:

- pokażemy filmy z instruktażowymi technikami pracy z podopiecznymi w spektrum, zaburzeniami rozwojowymi, ruchowymi, niepełnosprawnościami
- eksperci wyjaśnią jak prawidłowo wybrać rodzaj terapii w zależności od potrzeb podopiecznego i jak prawidłowo wykorzystać elementy konkretnej terapii
- po każdym panelu sesja Q&A z prelegentem
- certyfikat poświadczający doskonalenie zawodowe
- 2 dodatkowe certyfikowane warsztaty do wyboru

Warsztaty 15.30-19.30

1. Skuteczne techniki komunikacji i regulacji emocji

2. Diagnoza i terapia wygaszania odruchów wczesnodziecięcych

www.kongres-zaburzeniasi.pl



po reakcjach swojego ciała (a nie tylko odczytywać je z obrazka czy zdjęcia).

Istotne jest, by uważnie obserwować to wszystko, powstrzymując się od oceniania. Po prostu sprawdzamy, co jesteśmy w stanie zauważyć.

Przykładowo, dłonie mam zaciśnięte w pięść, a mój oddech jest szybki. Kiedy zauważam, jak zachowuje się moje ciało, mogę podjąć działanie, by to zmienić i poprawić swoje samopoczucie. Odzyskuję kontrolę nad sytuacją. Mogę zdecydować, jak chcę się zachować w danej chwili. Mam poczucie panowania nad sobą i swoimi emocjami.

Jak pokazać dziecku jego szybki oddech (w złości, zdenerwowaniu, frustracji)? Dajemy dziecku piórko, które trzymając w dłoni, ma przyłożyć sobie do ust i obserwować, jak szybki oddech porusza nim do przodu i do tyłu. Przypominamy sobie powolny oddech (uczmy się go wcześniej, bo nie jesteśmy w stanie zrobić tego w stresie), zaczynamy wydłużać wydech i używać do tego mniej siły, by ruchy piórka stały się delikatniejsze. Na koniec delikatnie dmuchamy na piórko, które kładziemy na otwartej dłoni (lepiej sprawdza się większe) tak, by nie spadło.



Wyciszająco i uziemiająco wpływa na nas chodzenie boso po trawie. A co zrobić w sali? Świetnie sprawdza się supełkowe tupanie:



Dziecko bierze sznurek z supełkami (niektóre dzieci mogą je same zawiązać) i przesuwając go z jednej do drugiej ręki (można z zamkniętymi oczami), tupiemy nogą (chętni mówią: y, y, y), gdy trafimy na supeł.

I na koniec moje ulubione ćwiczenie: 54321, które podoba się także dzieciom (czasami trzeba trochę pomóc 😊).

Rozejrzyj się wokół siebie i bez pośpiechu:

- Wymień 5 rzeczy, które widzisz.
- Wymień 4 rzeczy, których możesz dotknąć (dotknij i skup się na doznaniu: dotykam bluzy, która jest miękka, dotykam materaca, który jest gładki, dotykam...).
- Wymień 3 rzeczy, które słyszysz (słyszę ptaka śpiewającego za oknem, słyszę swój oddech...).
- Wymień 2 rzeczy, które możesz powąchać. Są zapachy, które nas wyciszają, warto więc mieć je przy sobie, np. olejek w butelce z kulka (roll-on), którym możemy posmarować sobie nadgarstki i poczuć się lepiej, wdychając zapach.
- Wymień 1 rzecz, którą możesz zjeść albo której smak czujesz jeszcze w ustach (pasta do zębów 😊). Albo wymień coś, co bardzo lubisz jeść.

Kiedy zalewają nas emocje, mózg koncentruje się na tym, aby przeżyć w obliczu czegoś, co nam wg niego zagraża. Zwracając uwagę na zwykłe przedmioty ze swojego otoczenia, wysyłamy do mózgu sygnały, które odwołują „alarm”; pokazujemy, że tak naprawdę jest bezpiecznie. Używamy do tego zmysłów, wracamy do tu i teraz i co najważniejsze – przerywamy reakcję emocjonalną.

To ćwiczenie po prostu pozwala zatrzymać się, sprowadza nas do teraźniejszości i przywraca poczucie bezpieczeństwa.

Badania pokazują, że ćwiczenia uważności... zmieniają mózg, wpływają na:

- **korę przedczołową** – umożliwiają dłuższą koncentrację,
- **most** – wpływają na lepszy nastrój i jakość snu,
- **ciało migdałowe**, które odpowiada za odczuwanie strachu i wywoływanie reakcji walcz/uciekaj – dzięki uważności ciało migdałowe zmniejsza się i jest przez to mniej aktywne.

Ciągłe doświadczanie niepokoju, strachu i złości jest trochę jak życie z wadliwym systemem alarmowym, włączającym się nawet w sytuacjach, w których niebezpieczeństwo nie występuje.

Pamiętajmy, że mamy na to wpływ, więc warto doświadczać uważności i budować nowe, wspierające nas i dzieci nawyki.

Krystyna Jacków-Sowa

Bibliografia:

1. Snel E., *Uważność i spokój żabki*, CoJaNaTo, 2015.
2. Roman C.P., Albertson-Wren J.R., *Mindfulness dla dzieci*, Sensus, 2020.
3. LaDyne R., *Odetnij napięcie*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2021.
4. Mort S., *Czułość. Poradnik pozytywnego egoizmu*, Wielka Litera, Warszawa 2021.
5. Nestor J., *Oddech*, Galaktyka, 2021.
6. MCKeown P., *Jak oddychać, aby być zdrowym*, Wydawnictwo M, Kraków 2015.
7. Rosenberg S., *Terapeutyczna moc nerwu błędnego*, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.

Ekstra! Zeskanuj kod QR i podejmij wyzwanie wdzięczności!
<https://lead.me/bf4FHm>

