



OSWOIĆ STRES !

Stres jest obecny w życiu każdego człowieka. Jest reakcją na sytuacje trudne lub uznawane za trudne.

Kiedy człowiek staje przed zadaniami wymagającymi zwiększonego wysiłku fizycznego i psychicznego: egzaminy, klasówki, odpowiedzi przy tablicy, konkursy, wystąpienia publiczne, zawody sportowe, trudne lub ważne rozmowy, relacje z innymi ludźmi itp. włącza się mechanizm stresu.



W wymienionych sytuacjach stres może stać się naszym sprzymierzeńcem lub wrogiem. Bywa tak, że stres działa na nas pozytywnie, wywołuje podekscytowanie, rozjaśnia się nam w głowie, polepsza się uwaga i koncentracja, szybciej zapamiętujemy i szybciej reagujemy, zwiększa się siła naszych mięśni, mamy poczucie siły, świadomość mocy, która pozwala zmierzyć się z wyzwaniem, trudnymi dla nas sytuacjami. Często jednak sytuacja stresująca przekracza granicę wytrzymałości danego człowieka i pojawiają się wtedy takie objawy jak: uczucie pustki w głowie, zaburzenia pamięci i koncentracji, brak możliwości zrozumienia nawet prostych poleceń, zagubienie i przerażenie, przyspieszenie akcji serca, wzrost ciśnienia krwi, zwiększone wydzielanie potu, przyspieszenie oddechu, wzrost napięcia mięśniowego, chęć ucieczki, płacz, ból brzucha, biegunka, suchość w ustach, zawroty głowy, omdlenia, zaburzenia artykulacji itp.



To w jaki sposób radzimy sobie w trudnych sytuacjach zależy między innymi od:

- subiektywnej wartości danej sytuacji np. egzamin, konkurs, rozmowa o pracę. Im jest ona większa, tym silniejsze przeżywanie stresu,
- naszej indywidualnej odporności, wrodzonych predyspozycji, np. dla niektórych osób publiczny występ jest zadaniem paraliżującym, dla innych przyjemnością,
- samooceny, pozytywnego lub negatywnego myślenia, wiary we własną skuteczność, przekonania o pozytywnym wpływie na rozwój wydarzeń.
- wysiłku i pracy włożonej w oswojenie stresu, szukania sposobów redukcji napięcia, relaksacji,
- umiejętności interpersonalnych, typu osobowości. Mniejszą odporność wykazują osoby zamknięte w sobie, traktujące zmianę jako zagrożenie, unikające kontaktów, ludzie nieśmiali i melancholijni- tzw. wrażliwcy. Dobrze radzą sobie ze stresem osoby otwarte, poszukujące nowych doświadczeń, optymiści.
- wsparcia emocjonalnego bliskich osób np. rodziców, polegającego na wysłuchaniu, okazaniu zrozumienia, pocieszeniu.

Szczególnym rodzajem stresu, połączonym z lękiem, obawą zdenerwowaniem jest trema, która jest zjawiskiem powszechnym, dotyczy większości z nas. Ogarnia ludzi między innymi przed występem publicznym, egzaminem, ważną rozmową. Często utrudnia koncentrację i możliwości działania.

Występy publiczne, koncerty, przesłuchania, egzaminy, konkursy to codzienność uczniów szkół muzycznych. Efektywne funkcjonowanie muzyka na scenie jest skutkiem kompleksowych, celowych i długofalowych działań polegających na przygotowaniu się do występu pod kątem muzycznym (ćwiczenia i praca nad utworem), fizycznym (dbanie o kondycję fizyczną) i psychicznym (praca nad sobą, budowanie odpowiedniego nastawienia do występu). Wymienione sfery są nierozdzielnie związane ze sobą i wpływają na jakość występu.

Do czynników sprzyjających dobremu wykonaniu utworu na scenie należą: rzetelne przygotowanie się od strony techniczno-warsztatowej, dobra pamięć i umiejętność długotrwałej koncentracji na wykonywanym zadaniu, brak zmęczenia, dobre fizyczne samopoczucie, pozytywna opinia danej osoby na własny temat, ocena własnych zdolności, własnej skuteczności i możliwości kontroli sytuacji, optymizm, dobre relacje z innymi. Na nieudany występ może wpłynąć: niedopracowanie utworów, mało systematyczna praca, zwątpienie w powodzenie i własne zdolności muzyczne, wygórowane oczekiwania otoczenia ucznia, ogólne zmęczenie i wyczerpanie, mała ilość snu, nieodpowiednia organizacja pracy i odpoczynku, złe odżywianie, obniżony nastrój z powodu braku zrozumienia – jakość relacji z osobami bliskimi, ważnymi odbija się na kondycji psychicznej i fizycznej wykonawcy.

Zjawisko tremy jest problemem powszechnym wśród uczniów szkół muzycznych, dotyczy większości występujących. Trema jednak nie musi nam przeszkadzać, można spróbować wykorzystać ją na naszą korzyść. Nie jest to łatwe, ale nie niemożliwe. Kilka wskazówek:

- **Dobre przygotowanie** – trema wiąże się przede wszystkim z tym, czy i na ile czujemy się przygotowani do egzaminu, konkursu, koncertu. Dlatego też warto opanować wymagany materiał z odpowiednim wyprzedzeniem, na tyle by czuć się pewnie, warto nauczyć się go doskonale na pamięć. Warto też ćwicząc dokonywać wizualizacji, czyli wyobrażenia sobie przebiegu występu, komisji, momentu wejścia i wyjścia z sali. To pozwala na przeżywanie stresu w wyobraźni i osvajanie się z nim. Ważne również jest systematyczne, mądre ćwiczenie, koncentracja i skupienie na wykonywanym utworze, zwłaszcza na jego najtrudniejszych momentach. Jeśli nie wyrobimy w sobie koncentracji, skupienia podczas systematycznych ćwiczeń w domu, to może również zabraknąć tej koncentracji podczas występu.
- **Oswojenie sytuacji występu** – aby uodpornić się na różne czynniki podnoszące poziom stresu podczas występu dobrze jest często występować np. przed bliskimi (rodzice, rodzeństwo, przyjaciele), warto również robić jak najwięcej prób, można nagrywać swój występ i później go analizować, można ćwiczyć zmieniając miejsce, ustawienie pulpitu (organizm wtedy łatwiej przystosowuje się do różnych warunków).
- **Koncentracja na występie** – w czasie występu należy dążyć do takiej koncentracji i skupienia, które nie pozwolą nikomu i niczemu nas rozproszyć, należy myśleć tylko i wyłącznie o utworze, który się gra, trzeba nauczyć się również akceptacji czynników zakłócających występ, na który nie mamy wpływu (dźwięk dzwonka, hałas na korytarzu, zamykanie drzwi itp.), jeśli w czasie występu zdarzy się błąd, pomyłka, nie skupiamy się na tym, myślimy o dalszej części utworu.
- **Przygotowanie przed egzaminem** – w przeddzień egzaminu warto przygotować ubranie, potrzebne rzeczy, które musimy zabrać ze sobą. Dzień przed egzaminem czy innym ważnym występem należy się porządnie wyspać, pójść na spacer, posłuchać ulubionej muzyki lub wykonać ulubioną przez siebie czynność. Ważne aby w dniu występu być wypoczętym, dotlenionym, w dobrym humorze. Pozytywny nastrój powoduje, że umysł pracuje wydajniej, sprawniej działa pamięć, łatwiej kierować uwagą. W dniu egzaminu należy zjeść pełnowartościowy posiłek.
- **Myślenie pozytywne** - należy przyjąć założenie, że mamy do przekazania coś ciekawego, a słuchacze są do nas pozytywnie nastawieni, Dobrze jest unikać myśli typu „nie dam rady”, „na pewno się pomylę lub coś zapomnę” na korzyść sformułowań typu „dam radę”, „zagram najlepiej jak potrafię”(można wykorzystać „Mocartę” zamieszczone poniżej).

Co może zrobić rodzic, aby pomóc dziecku zminimalizować skutki stresu ?

Znaczący wpływ na rozwój, powodzenie w nauce (również w nauce muzyki) i osiągnięcia szkolne dziecka ma postawa rodziców – wsparcie, zaangażowanie, umiejętność motywowania swojego dziecka do aktywności muzycznej. Jeśli dziecko ma zaspokojoną potrzebę bezpieczeństwa, miłości, akceptacji i uznania, lepiej radzi sobie w sytuacjach trudnych, lepiej radzi sobie ze stresem. Ponieważ życie bez lęku nie jest możliwe, to zapewniając dziecku poczucie bezpieczeństwa czynimy je silniejszym i odważnym. Dzieci potrzebują wokół siebie ludzi, którzy akceptują ich lęki, traktują je poważnie i pomagają w ich pokonaniu. Gotowość do poznawania nowych sytuacji, do radzenia sobie z niepewnością i strachem jest tym większa, im bardziej bezpiecznie czuje się dziecko w obecności osób znaczących (zwłaszcza rodziców, ale też nauczycieli, rówieśników) i im więcej zaufania ma do otoczenia i do siebie. Jeśli doświadczy, że zawsze jest akceptowane, niezależnie od tego czy spełnia zewnętrzne oczekiwania, czy się boi, czy popełnia błędy – będzie lepiej przygotowane do rozwijania swojego potencjału i nie utraci pewności siebie w przypadku porażki lub trudności życiowych.

Ważne zatem jest:

- Budowanie ciepłych, wspierających interakcji z dzieckiem, dawanie mu poczucia bezpieczeństwa, pomoc, podpora, oparcie i miłość.
- Angażowanie się w lekcje gry na instrumencie oraz pomoc (zwłaszcza młodszemu dziecku) w ćwiczeniach w domu, inwestując swój czas. Warto zachęcać i od najmłodszych lat wyrabiać nawyk systematycznego ćwiczenia. Jeśli to jest możliwe można wspólnie muzykować.
- Motywowanie do codziennych, żmudnych ćwiczeń. Podkreślanie znaczenia dobrego przygotowania w redukcji tremy.
- Docenianie wkładu pracy dziecka w przygotowanie do lekcji, egzaminów. Stawianie dziecku wymagań adekwatnych do jego możliwości. Zbyt wysokie lub zbyt niskie wymagania demotywują dziecko.
- Wyrażanie radości, zachwytu i podziwu dla muzycznej aktywności dziecka.
- Wystrzeżenie się porównywania dziecka z innymi uczniami, kolegami. Każde dziecko jest inne, niepowtarzalne, każde dziecko przyswaja wiedzę w różnym tempie. Porównywanie może tylko wzbudzić niezdrowe odruchy rywalizacji i negatywne emocje, które z kolei wpływają na budowanie niskiej samooceny i obniżenie motywacji do gry.

- Akcentowanie wszystkich sukcesów i osiągnięć dziecka, podkreślanie jego mocnych stron. Ważne jest by dziecko odczuło, że rodzice w niego wierzą.
- Ukazywanie dziecku korzyści płynących z kształcenia muzycznego oraz aktywności muzycznej, która;
 - ✚ Wspiera rozwój inteligencji- regularna gra na instrumencie wpływa na koordynację obu półkul mózgowych, co bardzo korzystnie wpływa na rozwój intelektualny, wydajność mózgu.
 - ✚ Rozwija poznawczo.
 - ✚ Wzmacnia koncentrację uwagi.
 - ✚ Wspiera rozwój emocjonalny i społeczny.
 - ✚ Kształtuje dodatnie cechy charakteru i woli, wyrabia cierpliwość, wytrwałość, odwagę, odporność na trud i zmęczenie, które przydadzą się w dorosłym życiu.
 - ✚ Działa terapeutycznie, rozładowuje napięcie emocjonalne, niepokoje i lęki u dzieci, kształtuje wrażliwość na piękno.
- Wyrabianie u dziecka nawyku pozytywnego myślenia, poprzez wielokrotne powtarzanie „motywatorów” występu artystycznego tzw. „Mocarty”(zamieszczone poniżej).
- Przerobienie z dzieckiem ćwiczeń wzmacniających samoakceptację, oddechowych, relaksacyjnych, wizualizację (przykłady zamieszczone poniżej).
- Zadbanie przed egzaminem czy innym ważnym występem o odpowiednią ilość snu, właściwe odżywianie, relaks i odpoczynek, pomoc w przygotowaniu ubrania i innych niezbędnych rzeczy potrzebnych w trakcie egzaminu czy występu.
- W miarę możliwości i potrzeb dziecka towarzyszenie mu w dniu egzaminu, koncertu, konkursu, dawanie dziecku wsparcia, zrobienie z tego wydarzenia „małego święta”, wyrażanie radości z sukcesów oraz pomoc w poradzeniu sobie z ewentualną porażką, pomoc w wyciągnięciu konstruktywnych wniosków z porażki.



PROPOZYCJE ĆWICZEŃ REDUKUJĄCYCH STRES

1. POZYTYWNY OBRAZ SIEBIE, SAMOAKCEPTACJA, POZYTYWNE MYŚLENIE

Poczucie własnej wartości jest niezbędne dla rozwoju silnej osobowości. Świadomość swojej wartości, swoich mocnych stron daje siłę i optymizm, pomaga radzić sobie z trudnymi sytuacjami, stresem, porażkami. Kilka ćwiczeń:

- **Moje imię, moim programem** - wykorzystując pierwsze litery imienia, należy wypisać wszystkie swoje „silne cechy”, zdolności, talenty. Taka kartkę można powiesić nad łóżkiem i codziennie przed snem przeczytać.
- **Trzy razy dziennie wierzę w siebie** – ludzie niepewni siebie są zaprogramowani na porażki. Wmawiają sobie „I tak nie dam rady...”, „Nie wierzę, że coś z tego wyjdzie...”. Należy uczyć się pozytywnego „programowania” samych siebie. Ćwiczenie to należy przeprowadzać regularnie, trzy razy dziennie: programujemy się pozytywnie mówiąc sobie: „Wierzę w siebie”, „Dysponuję wielką siłą”, „Dysponuję wieloma możliwościami”.
- **Sygnaly: Stop !** – początkująca pewność siebie potrzebuje zachęty i wsparcia. Gdy tylko zauważymy, że znów zaczynamy w sobie wątpić należy tym myślom rozkazać „Stop! Myślę pozytywnie ! Wierzę w siebie! Dam sobie radę”. Sygnał „Stop!” powtarzamy tak często jak często pojawiają się wątpliwości. Sygnałami „stop” można się także wzajemnie wspierać. Gdy się zauważy, że wątpliwości opanowują kogoś bliskiego, można wyraźnie powiedzieć mu „ stop” np. rodzice dziecku.
- **„Mocarty”** –przed ważną i trudną sytuacją np. egzamin, konkurs, koncert, można powtarzać wybrane zdania zapisane poniżej:

Jestem dobrze przygotowany(a) do np. występu, egzaminu
Przygotowałem się najlepiej jak umiałem(am)
Odniosę sukces
Poradzę sobie
Zagram najlepiej jak potrafię
To będzie piękny występ
Cieszę się, że będę mógł wystąpić
Odczuwam satysfakcję z tego, że gram na(instrument)
Jestem dumny z tego, że gram na (instrument)
Swoją muzyką sprawiaam słuchaczom przyjemność
Moi rodzice są dumni z tego, że gram
Grając utwór chcę coś przekazać słuchaczom
Grając, będę skupiony na utworze
Kiedy gram odczuwam radość
Mam prawo do błędu, ale umiem sobie z nim poradzić
Umiem sobie poradzić z napięciem, jakie odczuwam przed występem
Czuję się zmobilizowany (a) przed występem

Swoją grą sprawiam innym radość
Muzyka jest moją pasją/przyjemnością
Mój nauczyciel będzie ze mnie dumny
Będę zadowolony(a) ze swojego występu
Z każdym występem jestem coraz lepsz(a)
Muzyka to świat, w którym czuję się dobrze
Grając na.....(instrument), realizuję swoje marzenia

2. ĆWICZENIA RELAKSACYJNO - ODPRĘŻAJĄCE

Zabawy te mają na celu uzyskanie stanu odprężenia, wyciszenia i relaksu. W sytuacji stresującej napinają się mięśnie, co często wpływa na pogorszenie np. jakości gry na instrumencie. Dlatego warto nabyć umiejętność świadomego odprężania mięśni. Po kilku minutach relaksu, najlepiej połączonego ze świadomym oddychaniem, następuje równomierne ukrwienie i dotlenienie organizmu. Zabawy te mogą przeprowadzić z dziećmi rodzice w domu.

- **Moja głowa** - siedząc lub stojąc zamykamy oczy i luźno opuszczamy głowę do przodu tak by broda dotykała mostka. Oddychamy głęboko i spokojnie. Rozpoczynając od prawej strony zaczynamy bardzo wolno krążyć głową dookoła osi. To samo wykonujemy od lewej strony. Podczas krążenia można w niektórych miejscach doświadczyć uczucia dyskomfortu (napięcie, ucisk, ciągnięcie), wówczas wskazane jest zatrzymanie krążenia i kilkakrotne poruszanie głową, aby to miejsce „rozmasować”.
- **Moje ramiona** – stoimy w rozkroku na lekko ugiętych nogach. Ręce swobodnie zawieszane są wzdłuż boków. Następnie rozpoczynamy naprzemienne zataczanie barkami kół do przodu (kilkanaście razy) i do tyłu. Podczas krążenia ręce w stawach łokciowych powinny być rozluźnione.



- **Trening autogenny** –jego celem jest rozluźnienie poszczególnych mięśni ciała poprzez zastosowanie autosugestii. Tę technikę relaksacyjną może przeprowadzić np. nauczyciel w klasie. Jeśli nie ma warunków do położenia się ucznia, wówczas dziecko przyjmuje pozycję „dorożkarza”- z tułowiem pochylonym do przodu, bezwładnie opuszczoną głową i łokciami wspartymi na udach. Może to zrobić rodzic w domu, wówczas dziecko wygodnie leży na wznak. Można to również zrobić samodzielnie, puszczając sobie nagranie tekstu lub powtarzając go w myślach. Tekst relaksacji powinien być czytany wolno, ściszym głosem.

Treść:

Leżę wygodnie, bardzo wygodnie... zamykam oczy...

Rozluźniam wszystkie mięśnie... oddycham lekko, równo i spokojnie...

Moje kłopoty stają się coraz bardziej odległe i obojętne...

Nie myślę o niczym... odczuwam spokój, głęboki spokój

Rozluźniam mięśnie prawej ręki ...

Moja prawa ręka staje się ciężka, bardzo ciężka... już nie mogę jej unieść...

Rozluźniam mięśnie lewej ręki...

Moja lewa ręka staje się ciężka, bardzo ciężka... już nie mogę jej unieść...

Oddycham lekko, równo, swobodnie...

Rozluźniam mięśnie prawej nogi...

Noga staje się ciężka, coraz cięższa... jest już taka ciężka, że nie mogę jej unieść...

Rozluźniam mięśnie lewej nogi...

Noga staje się ciężka, coraz cięższa... jest już taka ciężka, że nie mogę jej unieść...

Oddycham lekko, równo, swobodnie...

Odczuwam spokój, kojący bezpieczny spokój...

Rozluźniam mięśnie szyi i karku ... twarzy i całej głowy...

Głowa spoczywa spokojnie zupełnie bezwładnie... jest ciężka...

Całe ciało jest przyjemnie odprężone i bezwładne...

Odczuwam spokój, głęboki spokój... kojącą wewnętrzną ciszę...

Spokój już we mnie pozostanie...

Pokonam wszystkie trudności... poradzę sobie w każdej sytuacji...

Osiągnę wszystkie cele... odniosę sukces...

Muzyka jest moją pasją... jestem dumny z tego że gram...

Swoją grą sprawiaam innym przyjemność...

Ogarnia mnie radość... czuję przyływ energii...

Uczucie bezwładności powoli ustępuje i znika...

Oddycham głęboko ... otwieram oczy...

- **Tęczowa wizualizacja** -to przyjemne ćwiczenie odprężające można przeprowadzić w pozycji siedzącej lub leżącej. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu mogą to zrobić rodzice.

Treść:

Usiądź lub połóż się wygodnie, zamknij oczy i odetchnij głęboko trzy razy.

Wyobraź sobie kolor czerwony. Jest to piękny , głęboki, purpurowy odcień czerwieni, jak kolor pąsowej róży albo dojrzałych malin. Kolor czerwony... Przechodzi on teraz stopniowo w barwę pomarańczową, dynamiczną, promienną. Przypomina kolor dorodnych pomarańczy albo kulę zachodzącego słońca. Widzisz jego intensywność i czujesz lekkie ciepło. Kolor pomarańczowy... powoli zamienia się w żółty. Świetlisty, gorący i żółty jak słońce w upalne popołudnie. Czujesz intensywne ciepło na twojej twarzy. Kolor żółty oblewa całego ciebie ciepłem jak fontanna. Przyjemne ciepło rozchodzi się po twoim ciele. Czujesz się rozluźniony i odprężony. Kolor żółty... stopniowo zamienia się w zieleń. Zielony jak tąka w słoneczny, letni dzień. Zielony jak las, jak liście drzew. Jest ci dobrze, czujesz odprężenie i spokój. Czujesz się całkowicie bezpiecznie... Powoli pojawia się i wypełnia ciebie kolor niebieski. Jasny, piękny niebieski, jak niebo w majowy dzień. Jak woda w jeziorze. Jak morze. Czujesz łagodne falowanie, przyjemną rzeźkość, spokój i rozluźnienie. Jest ci bardzo dobrze. Niebieski... Stopniowo przechodzi w fiolet. Ciepły, nasycony kolor fioletowy, jak bukiet wiosennych fiołków lub jesiennej lawendy. Czujesz ich zapach, odprężenie i radość. Pozostań przez chwilę z tymi przyjemnymi doznaniem... A teraz odetchnij głęboko trzy razy... i otwórz oczy.

- **Podróż w celu wypoczynku**

Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że bardzo się zmęczyłeś i jesteś wyczerpany. Potrzebujesz koniecznie spokoju i wypoczynku. W myślach możesz udać się w dowolne miejsce na świecie, nawet takie, które w rzeczywistości nie istnieje. Wymarz sobie takie miejsce jakie tylko chcesz, wygodnie się tam połóż, wypocznij, rozkoszuj się spokojem, poczuciem bezpieczeństwa, ciszą (trwa to około 3 minuty). A teraz już czujesz się uspokojony i wypoczęty. Powoli otwórz oczy. Podejmij wyzwanie które masz przed sobą. Poradzisz sobie!

- **Metoda 3x5** – można ją zastosować czekając na egzamin, występ. Jest to forma reportażu, która odciąga na chwilę nasze myśli od stresującej sytuacji:
 1. 5 rzeczy, które widzisz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na tym jak wyglądają gdzie są itp.
 2. 5 rzeczy, które słyszysz – wylicz je głośno lub w myślach, skup się na konkretnych dźwiękach, słowach, które docierają do twoich uszu.
 3. 5 rzeczy, które czujesz –wylicz je głośno lub w myślach, skup się na emocjach, które wypełniają Twoje wnętrze, myśli negatywne zamień na pozytywne (wykorzystaj Mocarty), emocje negatywne np. strach przekuj w odwagę np. „boję się !” na „pokażę na co mnie stać!” lub „ nie poddam się!”.

3. ĆWICZENIA ODDECHOWE

Pomiędzy oddechem a psychiką istnieje ścisły związek. Prawidłowe oddychanie ma wpływ na nasze zdrowie i nastrój. Rytm oddychania zmienia się pod wpływem myśli i emocji. Kiedy odczuwamy niepokój, instynktownie spłycajemy, przyspieszamy lub wstrzymujemy oddech. Jeśli przez dłuższy czas towarzyszy nam stres i napięcie, organizm przestaje być prawidłowo dotleniony. Im bardziej dotleniony organizm, tym lepiej funkcjonuje, mięśnie są bardziej rozluźnione a poziom koncentracji uwagi wzrasta.

- **Jak oddycham** - stajemy na ugiętych nogach w lekkim rozkroku. Kładziemy lewą rękę na piersi, a prawą na brzuchu. Trzy razy głęboko oddychamy. Która ręka się unosi? Jeśli lewa to znaczy, że dziecko ma oddech piersiowy, jeśli prawa – przeponowy. Bardziej korzystny jest oddech przeponowy.
- **Oddech przeponowy**- to ćwiczenie może zrobić rodzic z dzieckiem w domu. Dziecko kładzie się na plecach, na brzuchu kładziemy mu maskotkę, kartkę papieru. Dziecko wykonuje wdech nosem, tak aby kartka czy maskotka uniosła się, a wydech – brzuch z kartką lub maskotką opada. Powtarzamy kilka razy.
- **Wielki oddech** – stajemy w lekkim rozkroku i rozluźniamy wszystkie mięśnie. Robimy skłon do przodu, głowa i ręce zwisają swobodnie w dół. Następnie wolno prostując tułów i unosząc ręce w górę, nabieramy nosem powietrza. W momencie pełnego wdechu znajdujemy się w pozycji wyprostowanej z rękami uniesionymi w górę. Następnie odprężając górną część tułowia i robiąc wydech, wolno opadamy do pozycji początkowej. Powtarzamy 3 razy.
- **Kto tak się śmieje** - bierzemy głęboki wdech, następnie w czasie wydechu wydajemy odgłosy np. **ha-ha-ha, ho-ho-ho, hi-hi-hi, hu-hu-hu.**
- **Liczenie oddechów** – siadamy na krześle z wyprostowanym kręgosłupem. Plecy nie dotykają oparcia. Stopy są oparte na podłodze. Dłonie spoczywają na udach, ręce zgięte w łokciach. Przez chwilę śledzimy oddech. Kiedy już znamy jego rytm zaczynamy liczyć: wdech-raz, wydech-dwa, wdech-trzy, wydech-cztery, aż do dziesięciu. Kiedy się pomylimy zaczynamy od początku.

Powodzenia !

Pedagog szkolny – Anna Kołpa

Opracowanie powstało w oparciu o :

1. Bissinger – Ćwierz U., „Psychopedagogiczne metody pracy z uczniem najmłodszym oraz uczniem ryzyka dysleksji w szkole muzycznej”
2. Kaleńska –Rodzaj J., „Psychologiczne przygotowanie muzyka do występu”
3. Kosińska – Dec K., „Stres pod kontrolą”
4. Moneta –Malewska M., „Jak sobie radzić ze stresem w szkole i w domu”
5. Portmann R., „Gry i zabawy kształtujące pewność siebie”
6. Portmann R., Schneider E., „Zabawy na odprężenie i koncentrację”
7. Wilmes – Mielenhausen B., „Nowe gry i zabawy ćwiczące odwagę”