Resolução de problemas

Respiração abdominal

Sente-se e relaxe.

Coloque uma mão na barriga e a outra no peito.

Inspire lentamente pelo nariz, estenda a caixa torácica e empurre a barriga para fora.

Sinta a expansão dos pulmões e do estômago com as mãos.

Esvazie os pulmões ao expirar pelo nariz e, em seguida, contraia a barriga. Repita várias vezes.

Respiração com os dedos

Levante uma mão à sua frente.

Mantendo-a nessa posição, eleve o polegar devagar e inspire em simultâneo.

Baixe, lentamente, a mão com o polegar levantado e expire devagar.

Repita o exercício quantas vezes for necessário.

Chocolate quente

Imagine segurar uma chávena de chocolate quente nas suas mãos.

Respire fundo e visualize o chocolate dentro da chávena.

Sinta o sabor do chocolate.

Para arrefecer o chocolate, sopre devagar.

Repita todas as etapas várias vezes.

Quadrado no ar

Inspire enquanto conta até quatro. Suspenda a respiração enquanto conta até quatro.

Mantenha a respiração suspensa enquanto conta até quatro. Expire. Repita.

Use o dedo para fazer um quadrado no ar, enquanto respira.

Comece no canto inferior esquerdo movendo o dedo para cima na primeira inspiração.

Respiração sibilante

Inspire lenta e profundamente pelo nariz.

Em seguida, expire pela boca com um som sibilante, lento e longo.

Pode controlar a velocidade da sua respiração, expirando lentamente.

Contagem regressiva em dez

Levante ambas as mãos acima da sua cabeça, abrindo os dedos.

Com as mãos, comece a contar lentamente a partir de dez e vá descendo, terminando em "um" com as mãos nas laterais.

Alongamentos

Levante-se, alongue-se para cima, para baixo e de um lado para o outro, enquanto conta até 20.

Os olhos podem estar fechados se o desejar se se sentir confortável.

Repita várias vezes e concentre-se na contagem.

Alongamento de tensão

Tente manter cada um desses alongamentos durante 20 segundos e repita pelo menos 5 vezes.

Alongue-se em direção ao céu.

Tente tocar os dedos dos seus pés.

Faça círculos com os braços e pescoço.

Coloque o joelho no peito, enquanto alonga e move o corpo.

Batido De Cachorro Molhado

Feche os olhos.
Pense na forma como um cachorro se sacode quando está molhado.
Verifique e observe onde está instalada a tensão no seu corpo.
Imagine que tem os seus pés colados ao chão.
Agora, imagine que está a sentir gotas de chuva suaves por todo o corpo.
Sacuda-se como um cachorro molhado e quando o fizer, toda a tensão desaparecerá.
Mantenha os pés firmes no lugar, enquanto se sacode e descarrega a tensão.
Mova primeiro as pernas, depois balance os braços, as mãos e depois todo o corpo.
Pense num cachorro sacudindo a água, enquanto sacode a as gotas de estresse.
Repita várias vezes enquanto respira profundamente.

Ioga

Posição da criança - Sente-se com as pernas à chinês. Dobre o tronco sobre as coxas.
Descanse a testa no chão ou nas mãos (sobrepostas) - palmas para baixo.
Conte até 20.
Posição do gato assanhado- De mãos e joelhos no chão, arqueie e arredonde as costas 10 vezes lentamente.
Como um gato, divirta-se alongando uma perna de cada vez, como se estendesse a cauda.
Em seguida, concentre-se num ponto à sua frente no chão.
Levante a perna direita... e depois o braço esquerdo.
Respire e alcance em direções opostas enquanto puxa a barriga para cima e mantém o outro braço reto.
Faça 5 vezes

Onde estão os meus cotovelos?

Traga autoconsciência para o seu corpo.

Comece a tocar diferentes partes do seu corpo e pense na sensação de cada uma delas, ao passar de uma para a outra.

Gaste cerca de 10-15 segundos em cada uma.

Comece por tocar e sentir a sua cabeça. Em seguida, toque nos seus ouvidos e sinta-os.

Repita o exercício com outras partes do corpo: braços, cotovelos, mãos, dedos e, pernas.

Ouço

Sente-se quieto sozinho, no centro do local em que se encontra.

Então comece a ouvir, atentamente, todos os sons do ambiente ao seu redor.

Levante um pouco a mão, sempre que escute um som diferente.

Faça isso durante 5-10 minutos.

Atividade alimentar

Pegue numa pequena porção de comida (fatia de maçã, fatia de laranja, várias passas).
Prove e coma devagar.
Esteja consciente do gosto.
Esteja consciente da textura.
Esteja consciente do cheiro.
Esteja consciente da sensação sentida pela boca a cada mordida.
Experimente com alimentos diferentes.

Silêncio

Encontre um local silencioso e sente-se quieto por um certo período de tempo - por exemplo 5 minutos.
Não pense em mais nada além do silêncio ao seu redor.

CHECK-IN DE SENTIMENTOS

Pegue no baralho de cartas dos Sentimentos.

Encontre o seu sentimento e anote:
O que sente fisicamente no seu corpo como resultado dessa sensação?

Em que parte do corpo sente isso?

Que reação lhe provoca esse sentimento?

O que sente quando estás perante este sentimento?

SEJA UM CIENTISTA E EXPLORADOR

Pense no seu problema e no que aconteceu com o seu corpo quando o problema ocorreu.
Anote-o.

O que aconteceu quando enfrentou o problema?
Escreva-o

Escreva cada pequeno detalhe da situação e observe-o de fora analisando-o como um cientista, não como um interveniente na situação.

PALAVRAS que exprimem SENTIMENTOs

Pegue num pedaço de papel branco.

Comece a anotar tudo o que sentiu durante a situação/problema que enfrentou.

Uma vez que tudo está num pedaço de papel e não «em cima dos seus ombros», pode sentir-se aliviado.

DESENHANDO SENTIMENTOS

Desenhe uma pessoa.

Utilizando marcadores, lápis ou lápis de cor, pinte as diferentes partes do "corpo", para mostrar como se sente quando está agitado.

Use cores diferentes.

Desenhe outra pessoa.
Pinte-a para mostrar como fica quando está calmo.

Hora da música tranquila

Ouça músicas relaxantes.

Um bom exemplo pode ser „Brain Music" no Youtube .

Ouça os instrumentos musicais.

Preste atenção aos diferentes sons: graves, de fundo e vozes

Sons da natureza

Saia do local onde se encontra.

Feche os olhos e ouça todos os sons da natureza que consegue ouvir.

Pense no processo de como cada som é produzido – por exemplo: Como as folhas crescem nas árvores e como, quando há vento , elas se movem e fazem barulho com o seu movimento.

Massageie a cabeça, braços e ombros

Couro cabeludo: use os dedos para massagear todo o couro cabeludo e a parte superior do pescoço.

Pescoço e ombros: Abaixe os ombros e dobre lentamente o queixo. Com os dedos, comece a massagear o pescoço, depois vá para os ombros.

Se encontrar um ponto sensível, faça uma pausa e pressione, se necessário. Tente segurar os dedos num ponto e mexa os ombros antes de passar para o próximo ponto.

Mãos

Comece massageando o polegar, a palma e as articulações próximas do polegar.

À medida que a tensão começa a diminuir, comece a transição para o pulso e, em seguida, trabalhe cada um dos dedos, massageando e mexendo cada dedo.

Mantenha a respiração calma o tempo todo.

Leia e aprenda algo novo

Olhe ao seu redor e encontre uma revista, um livro, um livro didático... Encontre algo que lhe interesse.

Gaste 10 minutos para ler e lembrar as novas informações.

Os nossos cérebros gostam de reunir informações novas e interessantes.

Esta atividade ajuda a acalmá-lo e a desviar a atenção do seu problema.

Espelho

Encontre um espelho e fique 5 minutos à sua frente.

Olhe-se ao espelho e sorria.

Os mecanismos do corpo vão começar a reagir como um bebezinho e todo o corpo vai reagir ao sorriso.

Mantenha o sorriso e observe os músculos e a sensação do corpo enquanto sorri.

Antes de se afastar do espelho, diga a si mesmo «Eu amo-me».

Os três

Concentre-se nas coisas positivas que aconteceram ao seu redor na última semana.

Pense em todos os seus momentos positivos durante a última semana.

Faça uma lista com três momentos positivos que considera mais importantes.

Música relaxante

Escute uma música sem pensar em mais nada.

Fique quieto e concentre-se na sua respiração.

Faça uma pausa

Esta carta pode ser mostrado ao professor quando precisar sair e fazer uma pausa para se acalmar.

Combine com o professor a duração da pausa.

Exercício tranquilo

Pedir autorização ao professor, para fazer uma ou as duas atividades, dentro ou fora da sala de aula.

- correr sem sair do lugar, enquanto conta até 60

-ou dê 20 saltinhos sem sair do lugar.

Faça registos

Anote num papel tudo o que lhe vier à cabeça ou o que o incomoda.

Escreva sem estar preocupado com a correção ortográfica.

Empurrões

Dirija-se para uma parede.
Comece a empurrá-la o mais forte que puder.

Conte até 10 e depois relaxe.

Repita o exercício até sentir que a tensão desapareceu.

Ser grato

Olhe ao seu redor e pense em todas as coisas que tem e pelas quais se sente grato.

Escreva as três principais coisas pelas quais se sente grato.

Punhos fechados

Aperte os punhos o mais que conseguir, até sentir uma leve dor e tensão em todo o corpo.

Em seguida, relaxe as mãos e o corpo.

Faça isso várias vezes até se sentir relaxado.

Sentidos

Vamos ampliar os seus sentidos.
Dizer:

5 coisas que vê
4 coisas que sente
3 coisas que ouve
2 coisas que cheira
1 coisa que saboreie

Sorri e ri

Pense em algo engraçado ou positivo que lhe aconteceu recentemente.

Pense em todos os seus detalhes.

Leve o seu corpo para aquele momento.

Termine sorrindo/rindo.

Receba um abraço

Encontre, à sua volta, alguém de quem realmente goste, o acalme ou o compreenda.

Peça-lhe um abraço e diga-lhe para o manter apertado algum tempo.

Repita-o, novamente, com a mesma ou outra pessoa.

Receba três abraços.

Lugar pacífico

Pense num lugar onde se sinta seguro e tranquilo. Pode ser um lugar imaginário ou um lugar real.

Feche os olhos e tente descrever mentalmente todos os detalhes desse lugar – o que vê, o que ouve, o que sente, o que cheira, o que pode tocar.

Ler um livro ou revista

Pegue num livro ou numa revista – o que tiver perto de si.

Comece a ler qualquer página.

Concentre-se no que está a ler e tente reter todas as informações e detalhes possíveis, para que possa desviar a sua mente do problema que está a enfrentar.

Abrace uma árvore

Pesquisas mostram que abraçar árvores reduz os níveis de cortisol mensuráveis na saliva (um marcador de estresse) e reduz a pressão sanguínea e a frequência cardíaca.

Reserve cinco minutos do seu dia para abraçar uma árvore.

Escolha uma árvore, abrace-a durante cinco minutos, mantendo a sua concentração na conexão com a natureza.

Fale comigo

Pegue num pedaço de papel ou vá para a frente de um espelho.
Comece a ter uma conversa íntima gentil e compassiva.
Pode fazer isso por escrito ou em frente ao espelho.

Fale consigo sobre o problema e comece por dizer a si mesmo como pode resolvê-lo, como pode fazer melhor da próxima vez, fale sobre as suas habilidades e os seus conhecimentos.
Mostre a si mesmo que você é grato por quem você é.

Volte e tente novamente

Passe cinco minutos sozinho e pense no problema que enfrentou.

Agora pense nas diferentes coisas que poderia ter feito para ter evitado o problema.

Agora pense em como pode mudar a situação e tente novamente!

Depois, tente novamente.

Você pode fazê-lo por escrito também.

Faça isso amanhã

Tente concentrar-se no amanhã e pense em como poderá lidar com o problema amanhã.

Permita-se não lidar com a situação hoje e escolha um horário para amanhã enfrentar o problema e tentar encontrar uma solução.

Pode escrever uma nota- “Faço isso amanhã”- para si mesmo, que lhe permitirá deixar o problema de lado por hoje.

Desenho como me sinto

Pegue num pedaço de papel vazio e comece a desenhar o que sente.
Pode ser qualquer coisa – podem ser riscos, cores , imagens – o que escolher.

Gaste algum tempo, para preencher todo o papel com o desenho para que possa colocar nele todos os seus sentimentos.

Espremer

Aperte um objeto.

Escolha um item esponjoso ou um peluche.

Fique assim o máximo que puder.

Permita-se transferir os seus sentimentos enquanto o aperta e depois relaxe.

Permita-se que este seja um espaço de tempo positivo.

Ignore

Permita-se ignorar o problema.

Pense nas cinco consequências que surgirão se, simplesmente, ignorar o problema.

Também pode escrevê-las.

Se não forem graves, pode optar por ignorar o problema e seguir em frente.

Converse

Escolha um amigo, uma pessoa próxima ou alguém em quem confie.

Aproxime-se dessa pessoa e peça-lhe para ouvi-lo durante 5 minutos - sem julgamento, conselho ou interrupção.

Comece a falar sobre o problema, sobre os seus sentimentos e sobre qualquer coisa que sinta e que quer resolver.

Quando terminar, respire fundo e solte o ar.
Agradeça à pessoa que o ouviu.

PARE

Escolher a carta STOP, permite que você pare o que está a fazer e, por cinco minutos, escolha fazer algo de que realmente goste - coma algo de que goste, converse com um amigo, dê um passeio, desenhe, leia, qualquer coisa que aprecie.

Decida com o seu professor um horário em que deve voltar, para retomar o que estava a fazer.

Fique de castigo

Sentado numa cadeira.

Coloque os dois pés no chão e pressione suavemente os pés, para sentir os músculos das pernas.

Observe as suas pernas e como elas se sentem.

Imagine que as suas pernas são como o forte tronco de uma árvore e que este o sustenta. Faça algumas respirações profundas.

Conte a partir de 100

Feche os olhos e comece a contar lentamente de 100 para trás até 1, para que a sua mente possa ser desviada dos problemas que surgiram.

Mude a sua mente

Escolha uma afirmação que represente o seu objetivo, como “estou relaxado” ou “ estou concentrado”.

Feche os olhos e permita que todos os seus músculos relaxem.

Repita esta afirmação várias vezes, enquanto inspira e expira.

Permita que esta afirmação penetre profundamente na sua mente.

Nome:

.....

Passo 1

.....

Passo 2

.....

Passo 3

.....

connectication

Nome:

.....

Passo 1

.....

Passo 2

.....

Passo 3

.....

connectication

Nome:

.....

Passo 1

.....

Passo 2

.....

Passo 3

.....

connectication

Nome:

.....

Passo 1

.....

Passo 2

.....

Passo 3

.....

connectication

Nome:

.....

Passo 1

.....

Passo 2

.....

Passo 3

.....

connectication

Nome:

.....

Passo 1

.....

Passo 2

.....

Passo 3

.....

connectication