



GROWTH TROUGH PLAY SYSTEM™ ST. 3

GPS
3

Praca z Lękiem Profilaktyka

Strategie Pracy z Lękiem : Najpierw Ciało /Układ Nerwowy(część 1.)

Istnieje wiele możliwości i sposobów pracy z lękiem. Obecnie wiedza na temat emocji i ich wpływu na nasz organizm i relacje jest coraz większa. Jednak dla tych wszystkich opcji, jedno jest wspólne.

Pierwszym krokiem w pracy z lękiem jest profilaktyka i zadbanie o układ nerwowy. Zdezorganizowany i przeciążony układ zawsze będzie bardziej podatny na lęki i trudniej mu będzie poradzić sobie w sposób konstruktywny z tą emocją.

Praca z lękiem w ogóle jest dużym wyzwaniem dla ludzi. Kiedy system staje się niezsynchronizowany ze światem (szczególnie u osób w spektrum autyzmu) przeciążony i bombardowany z zewnątrz, nasz organizm wydatkuje dużo energii aby sobie z tym poradzić.

Istnieją 3 podstawowe czynniki jakie wpływają na stan naszego układu nerwowego i jego zdolności, do radzenia sobie z emocjami.

1. **Dieta:** zbilansowana i dostosowana do potrzeb osoby, utrzymuje silny i zorganizowany układ nerwowy. Tworzy odporność i zasoby energii, potrzebne do codziennych czynności i pokonywania wyzwań.
2. **Sen i odpoczynek:** Brak snu i odpoczynku oraz nieumiejętność, życia w rytmach, szybko drenuje układ nerwowy. Większa ilość czynników stresogennych, wymaga więcej odpoczynku, przerw i snu (szczególnie w przypadku dzieci w spektrum autyzmu. To ważne aby wziąć to pod uwagę, przy planowaniu dla nich dnia i obowiązków). Te przerwy, odpoczynek i pauza jest im niezbędna w celu reorganizacji całego układu. Zasada jest następująca: w miarę jak układ nerwowy zostaje przeciążony, zdolność do przetwarzania ulega szybkiemu i głębokiemu pogorszeniu. To wyzwala jeszcze więcej lęku i trudnych zachowań i izolacji.
3. **Ćwiczenia i aktywność fizyczna:** ruch i wysiłek fizyczny są najważniejsze dla zorganizowania systemu nerwowego. Ćwiczenia i ruch zwiększa ilość serotoniny w organizmie, która stabilizuje sen nastrój i uwalnia nagromadzone chemikalia stresu.

Pozostałe strategie :

- Zapewnienie doświadczeń sensorycznych, które organizują układ nerwowy (uspakaja lub aktywuje)
- Angażowanie w ulubione zajęcia (to wyzwala dopaminę, która zwiększa przyjemność i organizuje układu nerwowy)
- Techniki relaksacyjne : medytacja, joga, wizualizacja, mindfulness
- Natura, kontakt z przyrodą.

Strategie Pracy z Lękiem : Zmiana warunków powodujących Lęk/ Stres (część 2.)

Lęk = Przyszłość. Lęk może zwiększyć swoje natężenie się kiedy wymagania, oczekiwania (wewnętrzne lub zewnętrzne) są większe niż zdolność do radzenia sobie z nimi .

Jeśli Wymagania (zmysłowe, poznawcze, społeczne lub emocjonalne) są większe niż zdolność systemu nerwowego do radzenia sobie z nim prawdopodobnie pojawi się lęk. Kiedy stale jesteśmy obciążeni - pojawia się niepokój z czasem przeradzając się w chroniczny lęk.

Przykładowe rodzaje przeciążenia :

- sensoryczne
- nadmiar lub zbyt szybkie przekazywanie informacji
- Presja by działać szybciej niż jest to możliwe
- sytuacje społeczne w których nie możemy skutecznie się poruszać

Wysoki stan pobudzenia czyli bycie na ciągłym alercie i odczytywanie zagrożenia powoduje często

- drenowanie energii
- interpretacje łagodnych przeciążeń jako zagrożenia
- zmęczenie fizyczne
- gorszą pamięć
- brak skupienia i uwagi

Strategie:

1. Dostosuj wymagania zmysłowe, poznawcze, społeczne do możliwości przetwarzania jednostki.
 - mniej i zmodyfikuj wymagania
2. Rozłóż spowolnij przepływ informacji i wymagań
 - podziel na mniejsze kroki rozłóż w czasie
3. Zmniejsz intensywność
4. Uszanuj potrzebę przerwy, odpoczynku i oderwania się .

Modyfikuj stresory. Nie spiesz się zmniejsz naciskanie. Nie zmuszaj mózgu do działania szybciej niż to możliwe. Pozwól na wycofanie

-
1. Sprawdź w którym z obszarów osoba radzi sobie najslabiej i które wywołują najwięcej stresu : poznawcze, emocjonalne, społeczne, środowiskowe, fizyczne.
 2. Sprawdź który z powyższych czynnikówwołających stres jest najmocniejszy i najczęstszy. (presja, ilość materiału , napięcie emocjonalne, środowisko)
 3. Zastanów się, która ze strategii jest najbardziej potrzebna, aby zmniejszyć poziom stresu.

Strategie Pracy z Lekiem: Uczyń świat bardziej zrozumiałym (część 3.)

Kiedy świat jest chaotyczny i niezrozumiały, pojawia się wiele niepewności.

Aby móc wyjść ze swojej strefy komfortu potrzebujemy poczuć się bezpiecznie a nie odwrotnie. Pamiętajmy też, aby odróżnić stan zamrożenia od poczucia komfortu. Większość ludzi myli te dwa stany, głównie dlatego, że będąc w ciągłym zamrożeniu nie znają uczucia rozluźnienia i bezpieczeństwa.

Wzrost = Zmiana/Stabilność

Systemy muszą się zmieniać, albo umrą. Zmiana jest niezbędnym składnikiem wzrostu. Jednak zmiana bez stabilnego fundamentu prowadzi do chaosu. Każdy program pracy powinien zawierać elementy zmiany, jak również elementy stabilności. Czy masz stabilny fundament, który wspiera Twój rozwój?

1. Zbuduj strukturę i zadбай o codzienne rutyny .

Zachowanie znanych rutyn i rytmów w ciągu dnia, pozwala na płynne poruszanie się w trakcie codziennych czynności czy aktywności, bez większego myślenia o nich. „Bez wysiłku poznawczego„ tzn. robienia rzeczy bez myślenia o nich. W ten sposób uwalniamy naszą energię umysłową na ważniejsze i bardziej wymagające sprawy. Sprawdź ile takich automatycznych czynności masz w ciągu dnia, a ile jest nowych i wymagających.

Zrób listę i sprawdź jak to wygląda .

2. Stwórz mapę

- Czy dzień ma dla Ciebie konkretne cele ?
- Czy rozumiesz sens, tego co robisz ? Czy wiesz po co to robi ?

Mentor Certyfication :

Growth trough Play System st. 3

COPYRIGHT 2021 by Iwona Wojtasik.

Wszelkie prawa zastrzeżone

W naszym życiu niewidzialne zasady nadają sens temu co robimy, czasem bez większego zastanawiania się. Ale pomyśl o tych czynnościach w który nie widziałas sensu? Jak się czułaś? Jaką miałaś motywację do pokonywania wyzwań ?

Sprawdź jak dbasz o ten aspekt w swoim życiu.

3. Przygotuj siebie na mniej przyjemne lub wymagającymi okoliczności. Odpowiedz sobie na pytania.

- Czego może się spodziewać ?
- Czego oczekujesz ?
- Jak długo to potrwa ?
- Co będzie następne ?

4. Miej plan B

W kwestii sytuacji, które wzbudzają dużo niepokoju lub frustracji przygotuj sobie plan B.
