

Labbūtības resursi ikdienai

Kristīne Vilcāne

29473372

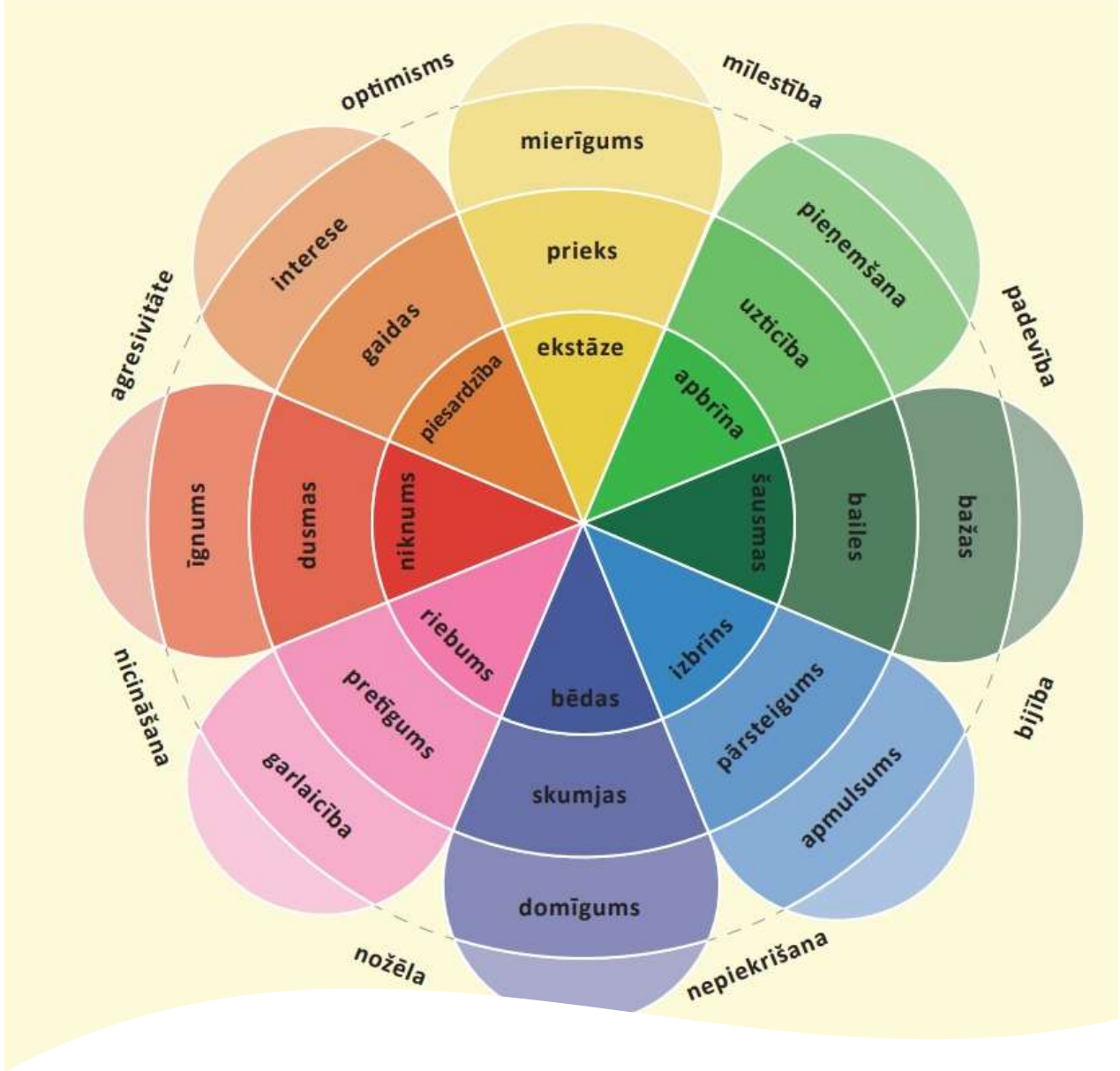
IG: @kvilcane

FB: @kvilcaane

www.52pakapieni.lv

Svarīgi atcerēties

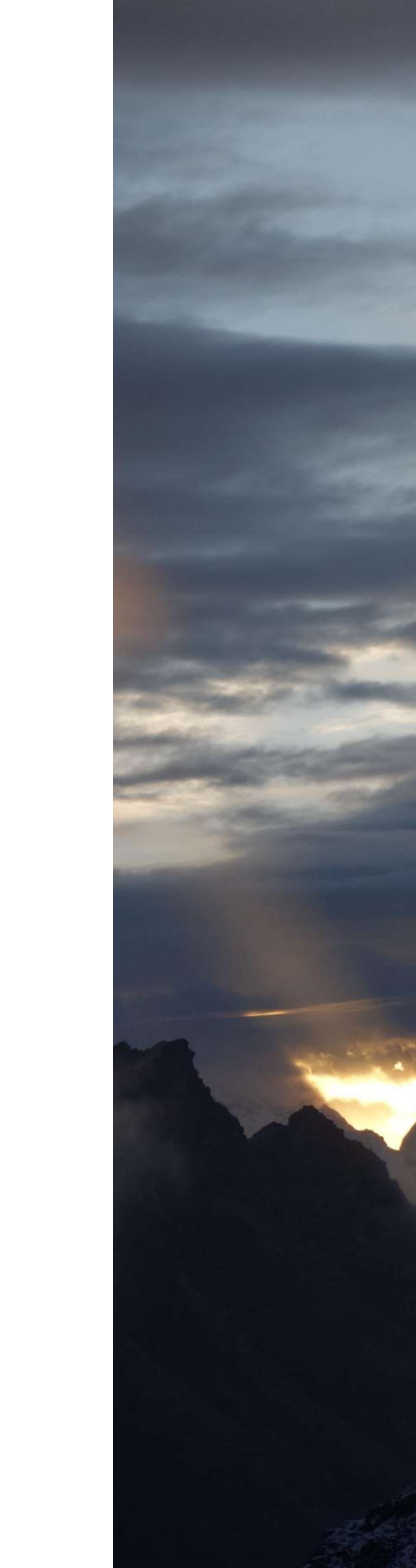
- Pārlicinies, ka tavs ķermenis un prāts ir vienuviet.
- Emocionālā izdegšana ir fizisks un emocionāls izsīkums, bezresursu stāvoklis.
- Bērniem vajadzīgs pieaugušais resursu stāvoklī.
- Piefiksē visus iemeslus, kas tev rada stresu. Ietekmi atstāj visi, ne tikai nozīmīgākie un lielākie stresori.
- Stress rodas no emocijām. Mēs izdzīvojam daudz dažādas emocijas vienlaikus. Emocijas ir mūsu reakcija uz stimuliem (stresoriem) apkārtējā vidē. Emocijas ir kā tunelis. Mēs tajā ieejam, izdzīvojam un iznākam ārā tuneļa galā. Jo ilgāk paliekam tunelī, jo lielāks izsīkums.
- Kamēr tu cīnies ar stresoru, tavs ķermenis cīnās ar stresu. Un stress mēdz nogalināt lēni, bet mērķtiecīgi.
- Stress nav nekas slikts. Problēma rodas, ja cīnāmies tikai ar stresoriem.
- Pasakot, ka stressors ir prom – ķermenis nesaprot. Ķermenim vajadzīgi atbilstoši resursi, lai tas tiktu galā ar stresu. Ignorējot to, kas vajadzīgs ķermenim, nonākam ilgstošā stresā.
- Ilgstoša stresa ietekmē ķermenis sāk pašznīcināties.
- Mērķis ir pilnvērtīgi noslēgt stresa ciklu. Stresa cikls: stressors izraisa stresu (emocijas, domas, ķermenis), stresu nepieciešams atpazīt, lai izvēlētos atbilstošas stresa mazināšanas/novēršanas metodes. Un tikai pēc tam vēlams ķerties pie stresora risināšanas, ja tas ir iespējams.
- Emocijas ir vieglāk vadīt, ja vari tās atpazīt un nosaukt.
- Pamatu pamats stresa mazināšanai ilgtermiņā: miegs, uzturs un kustības.
- Padari šo par savu prioritāti tā, it kā no tā būtu atkarīga tava dzīve. Jo tā ir...
- Lai ķermenis ir tava miera osta. Pat, ja neesi drošā vietā, pat, ja esi grūtā situācijā.
- Neļauties upura lomai ilgtermiņā.
- Nepieņem izdegšanas sekas kā «ir jau labi kā ir».
- Netērēt laiku čīkstēšanā par lietām/notikumiem ārpus kontroles zonas. Ja ļoti vajag pačīkstēt, izmanto laika limitu un tad ķeries pie risinājuma.



Ceļš cauri tunelim

1. Sajuti
2. Nosauc
3. Novērtē intensitāti 1-10
4. Sajūti ķermenī
5. Atbildi sev: Kā šī emocija ietekmē manu rīcību? Vai vēlos to mainīt?
6. Pieņem lēmumu rīkoties
7. Izvēlies savu metodi (eksperimentē)
8. Rīkojies
9. Novērtē atkal

Praktizējot vairāk sapratīsi savu ķermeni un varēsi atbilstoši rīkoties



Stresa mazināšanas SOS resursi ikdienai

- **Elpo**

Nomierināšanās tehnika (atrodī savu variāciju)

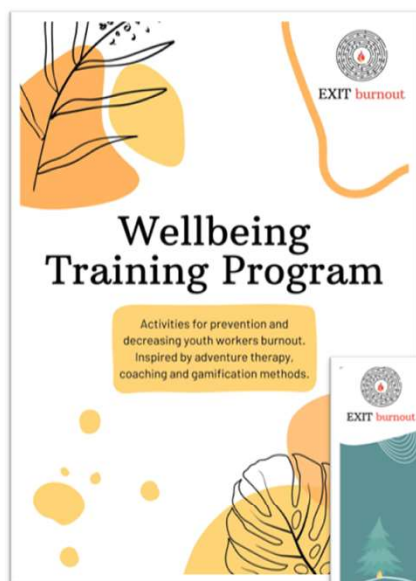
1. Ieelpo 4 sekundes
2. Aizturi elpu 2 sekundes
3. Izelpo 6 sekundes
4. Neliela pauze pirms ieelpas
5. Atklārto

Praktizē 1-2x dienā

- **Izmanto acu skatienu/Skaties plašumā**
- **Esi ar cilvēkiem/** Apskāviens vismaz 20s
- **Esi ar dzīvniekiem**
- **Atbrīvojies no emocijām/** Klieudz, raudi, smeijies, skrien, sproto
- **Atbrīvojies no muskuļu saspringuma**
 1. Tūlītējs visa ķermeņa sasprindzinājums/atslābums
 2. Progresīvā muskuļu relaksācija/ No pēdām uz augšu
 3. Neurogēnā trīce
- **Izmanto vizualizācijas spēku**
- **Ļaujies radošām nodarbēm**
- **Sazemējies šeit un tagad/** Redzi, dzirdi, sajūti, saod, sagaršo

Exit Burnout programma izdegšanas mazināšanai

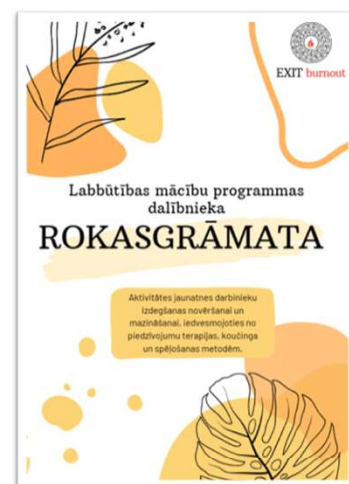
- Šī labbūtības programma ir izstrādāta Erasmus+ projekta "EXIT BURNOUT" ietvaros.
- Programma sastāv no aktivitātēm izdegšanas novēršanai un mazināšanai, iedvesmojoties no piedzīvojumu terapijas, koučinga un spēļošanas metodēm.



Fasilitatoram



Dalībniekam



EXIT burnout



Exit Burnout project

Seko QR kodam vai eklē Facebook profilu Exit Burnout:

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100087394104315>



Exit Burnout
labbūtības
programma
satur
metodes:

Stresoru apzināšanās

6 galveno stresoru mazināšanai

- Vajadzību izteikšana un apmierināšana
- Skaidru robežu noteikšana
- Sociālais atbalsts
- Darba un privātās dzīves līdzsvars
- Iekšējā komunikācija
- Pielāgošanās pārmaiņām