



Dbanie o własne samopoczucie

Czasami sprawy w szkole, ze znajomi czy w domu mogą nas zestresować. Bardzo ważne jest, aby dbać o siebie w przypadku zmian czy niepewności. Robienie sobie przerw czy rzeczy, które sprawiają, że czujesz się lepiej, jest OK. Pozwala to poczuć się silniejszym i gotowym na zmaganie się z wyzwaniami. Narzędzia w tym podręczniku pomogą Ci zadbać o własne samopoczucie.

Oto niektóre ze sposobów, aby zadbać o własne samopoczucie:

- **Głęboki oddech:** Weź głęboki oddech nosem, licząc do 4 i wydychaj powietrze ustami, licząc ponownie do 4. **Powtarzaj dowolną ilość razy, aby się uspokoić.**



- **Przerwa dla 5 zmysłów:**
 1. Rozejrzyj się wokół siebie! Czy znajdziesz 5 rzeczy, które widzisz?
 2. Teraz znajdź 4 rzeczy, które czujesz. Czy możesz je opisać?
 3. Daj sobie chwilę ciszy, aby posłuchać tego, co dzieje się dookoła. Jakie 4 rzeczy słyszysz?
 4. Weź głęboki oddech nosem. Zapach jakich 2 rzeczy czujesz?
 5. Jeśli masz przy sobie wodę lub inny napój, napij się. Jak smakuje?



- **Poruszaj się:** Wstań i trochę się poruszaj! Poćwiczenie lub poruszanie się może pomóc w uzyskaniu lepszego samopoczucia. Spróbuj się porozciągać, przejdź się po miejscu, w którym się znajdujesz, lub podejmij swoją ulubioną aktywność. Jak się teraz czujesz?



- **Zrób coś, co sprawia Ci przyjemność:** Zagraj w ulubioną grę, posłuchaj ulubionej piosenki, obejrzyj film lub porozmawiaj z bliską osobą. Robienie rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność, może poprawić nastrój.



- **Powiedz komuś lub napisz, jak się czujesz:** Rozmowa z kimś, kiedy czujesz się smutny, zmartwiony, zły lub zdenerwowany, jest ważna. Osoby dorosłe, takie jak rodzice, nauczyciele, doradca szkolny czy pracownik społeczny, mogą pomóc Ci w uzyskaniu lepszego samopoczucia. Zapisywanie swoich uczuć w pamiętniku może również pomóc Ci je zrozumieć. Jak się czujesz po porozmawianiu z bliską Ci osobą?



- **Pamiętaj, że jesteś mile widziany!** Szkoła CPS jest lepsza z Tobą! Jesteśmy tutaj, aby Cię wspierać i pomóc Ci w uzyskaniu lepszego samopoczucia.