

Drodzy Rodzice, Opiekunowie, Nauczyciele

zachęcam Was do korzystania ze strony www.relaksacja.pl, w szczególności:

www.relaksacja.pl/do_pobrania_za_darmo.html

Można z niej pobrać bezpłatnie:

- **Trening Relaksacyjny Jacobsona**

Jest to jeden z dogłębnie przebadanych naukowo treningów. Bazuje na treningu Jacobsona. Został zaadaptowany przez dr Pawła Holasa z Kliniki Psychiatrii Akademii Medycznej w Warszawie.

Z powodzeniem wykorzystywałam ten trening do pracy z niektórymi uczniami z naszej Placówki. Możecie też Państwo przeprowadzać go w domu.

Nawet jeżeli Wasze dziecko/podopieczny nie jest w stanie z niego korzystać – warto poddać się temu treningowi samemu. Skutecznie obniża on napięcie mięśniowe, a co za tym idzie zmniejsza poziom odczuwanego stresu (którego wielu z nas w obecnym czasie nie brakuje). Pamiętajmy, że abyśmy mogli „dawać” naszym dzieciom, uczniom, podopiecznym, najpierw sami musimy o siebie zadbać.

- **Nagrania przyrody: „Przechadzka na słoneczną plażę”, „Ciepła leśna polana”**

Te nagrania nadają się dosłownie dla Wszystkich. Nieraz obserwowałam ich uspakajający wpływ zarówno na naszych Uczniów jak i na naszych

Wychowanków ORW. Skutecznie tonizują one układ nerwowy. Ułatwiają też zasypianie.

Agnieszka Kornacka, psycholog