



DISASTERSHOCK

STRES ZNIŽUJÚCE TECHNIKY PRI TRAUME PRE VŠETKY VEKOVÉ KATEGÓRIE

DÝHANIE ZHLBOKA

Pre dospelých:

Pomaly a zhlboka sa nadychujte nosom dve sekundy: 1 – 2.

Teraz dych na dve sekundy zadržte: 1 – 2 and pomaly ho dve sekundy vydychujte nosom: 1 – 2.

Teraz to zopakujte, dve sekundy sa nadychujete:

1 – 2, zadržte na dve sekundy dych: 1 – 2, dve sekundy vydychujte: 1 – 2.

Teraz prejdite na tri sekundy:

Nadýchnite sa: 1 – 2 – 3. Zadržte dych: 1 – 2 – 3. Vydýchnite: 1 – 2 – 3. Postup zopakujte.

Teraz zhlboka dýchajte v 3-sekundových intervaloch, až kým si na to zvyknete.

Po 5 minútach zväčšite intervaly dýchania na 4, 5 alebo 6 sekúnd. Ak sa začnete cítiť nepríjemne, prestaňte. Túto metódu môžete používať vždy, keď sa cítite napäto.

Pre deti:

Predstavte si, že máte bublifuk a paličku na fúkanie bublín.

Vezmite si paličku, zhlboka sa nadýchnite a pomaly vydýchnite s cieľom nafúknuť čo najväčšiu bublinu.

Požiadajte deti, aby sa tomuto cvičeniu venovali 3 minúty.



EXPRESÍVNE UMENIE

1) Nakreslite obrázok, ktorý bude vyobrazovať vaše pocity. Ako vyzerá vaša úzkosť?

2) Tancujte alebo sa pohybujte spôsobom, ktorý vyjadri vaše pocity. Aký pocit vo vás vyvoláva úzkosť?

3) Napíšte príbeh alebo báseň o svojich obavách a strachoch. Ako znie vaša úzkosť?

4) Vyjadrite svoju úzkosť prostredníctvom kostýmov a rekvizít. Ako sa vaša úzkosť prejavuje?

Navštívte www.disastershock.com pre viac bezplatných zdrojov!

