



DISASTERSHOCK

МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ПРИ ТРАВМАХ

ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО ВІКУ



ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

Для дорослих:

Сповільніться, дихайте глибоко через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер затримайте дихання на дві секунди: 1 - 2 та повільно видихайте через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер повторіть, вдихайте протягом двох секунд:

1 - 2, затримайте дихання на дві секунди: 1 - 2, видихайте протягом двох секунд: 1 - 2.

Тепер перейдіть на три секунди:

Вдих: 1 - 2 - 3. Затримайте дихання: 1 - 2 - 3. Видих: 1 - 2 - 3. Повторіть.

Дихайте глибоко з інтервалом в 3 секунди, поки не відчуєте полегшення.

Протягом 5 хвилин збільшуйте інтервали дихання до 4, 5 або 6 секунд. Пам'ятайте, що ви можете зупинитися в будь-який момент у разі погіршення самопочуття. Цей метод можна використовувати будь-коли під час напруги.

Для малих дітей:

Уявіть, що у вас є мильні бульбашки та паличка.

Візьміть паличку та надуйте найбільшу кульку, глибоко вдихнувши та зробивши велику кульку на видиху.

Попросіть дитину повторювати це протягом 3 хвилин.



МИСТЕЦТВО

- 1. Зробіть малюнок, що відображає ваші почуття. Як виглядають ваші почуття?**
- 2. Танцюйте або рухайтесь, щоб виразити свої емоції.**
- 3. Напишіть історію або вірш про свої занепокоєння та страхи.**

Більше матеріалів на сайті
www.disastershock.com!

