



DISASTERSHOCK

TÜM YAŞ GRUPLARI İÇİN
TRAVMA DURUMUNDA STRES AZALTMA TEKNİKLERİ

DERİN NEFES ALMA

Yetişkinler için:

Burnunuzdan yavaşça iki saniye boyunca derin nefes alın: 1 - 2

Şimdi iki saniye nefesinizi tutun: 1 – 2 ve iki saniye boyunca burnunuzdan yavaşça nefes verin 1 – 2

Şimdi bu işlemi tekrarlayın, iki saniye derin nefes alın:

1 – 2, iki saniye nefesinizi tutun:1 – 2 ve iki saniye boyunca burnunuzdan yavaşça nefes verin 1 – 2.

Şimdi bu işlemi üç saniyeye çıkarın:

Nefes alın 1 – 2 – 3, nefesinizi tutun : 1 – 2 – 3, ve nefes verin 1 – 2 – 3. Tekrarlayın.

Şimdi, kendinizi rahat hissedene kadar 3 saniyelik aralıklarla derin nefes almaya devam edin:

5 dakika sonra nefes alma aralıklarını 4, 5 veya 6 saniyeye çıkarın. Rahatsız olursanız herhangi bir zaman bu işlemi durdurabileceğinizi unutmayın. Kendinizi ne zaman gergin hissederseniz bu yöntemi kullanabilirsiniz.

Küçük çocuklar için:

Elinizde bir baloncuk şişesi ve baloncuk çubuğu olduğunu düşünün.

Derin bir nefes alın ve elinizdeki baloncuk çubuğuna yavaşça üfleyerek yapabileceğiniz en büyük baloncuk oluşturmaya çalışın.

Çocuğunuza bu işlemi 3 dakika boyunca yapmasını söyleyin.



DIŞAVURUMCU SANATLAR

Yetişkinler için:

1) Nasıl hissettiğinizi gösteren bir resim çizin. Endişeleriniz nasıl görünüyor?

2) Dans edin veya duygularınızı ifade edecek şekilde vücudunuzu hareket ettirin. Endişeleriniz nasıl hissettiriyor?

3) Kaygılarınız veya korkularınızla ilgili bir hikâye ya da şiir yazın. Endişeleriniz kulağa nasıl geliyor?

4) Kostüm ve sahne malzemelerini kullanarak endişelerinizi sahneleyin. Endişeleriniz kendisini nasıl sergiliyor?

Daha fazla ücretsiz kaynak için www.disastershock.com adresini ziyaret edin!

