

# پیزاستیرشاک



## د صدماتو لپاره د فشار کمولو تخنیکونه

### د ټولو عمرونو لپاره



### ژور تنفس کول

د لویو لپاره:

د دوو ثانیو لپاره د خپلي پوزې له لارې ورو، ژوره ساه واخلي: 1 - 2

اوس خپله ساه د دوو ثانیو لپاره ونیسئ: 1 - 2 او د دوو ثانیو لپاره یې د پوزې له لارې ورو ورو وباسئ: 1 - 2

اوس تکرار کړئ، د دوو ثانیو لپاره تنفس وکړئ:

1 - 2، د دوو ثانیو لپاره ونیسئ: 1 - 2 د دوو ثانیو لپاره تنفس کړئ: 1 - 2.

اوس درې ثانیو ته لار شئ:

تنفس وکړئ: 1 - 2 - 3 ونیسئ: 1 - 2 - 3.

تنفس وباسئ: 1-2-3- تکرار کړئ.

اوس د 3 ثانیو وقفې سره ژورې ساه اخیستلو ته دوام ورکړئ تر هغه چې آرام احساس شي.

د 5 دقیقو لپاره، د تنفس وقفې 5,4 یا 6 ثانیو ته وغځوئ. په یاد ولرئ که چیرې تاسې په هر وخت کې د نا آرامۍ احساس کوئ تاسې کولای شئ دا طریقه وکاروئ کله چې تاسې ستړیا احساس کوئ.

د ځوانو ماشومانو لپاره:

تصور وکړئ چې تاسې د بلبل بوتل او لښته لرئ.

لښته واخلي او د ژورې ساه اخیستلو او د بلبل سره ورو ورو وهلو سره لوی بلبل ووهئ ترڅو خپل لوی بلبل جوړ کړئ.

له ماشوم څخه وغواړئ چې دا د 3 دقیقو لپاره وکړي

### څرگند هنرونه

1. یو انځور رسم کړئ چې دا بڼې چې تاسې څنگه احساس کوئ. ستاسې احساسات څه ډول بڼکاري؟
2. نڅا وکړئ یا خپل بدن په داسې طریقه حرکت وکړئ چې ستاسې احساسات څرگند کړي.
3. د خپلو اندېښنو او ویرې په اړه یوه کیسه، سندره یا شعر ولیکئ.

د نورو وړیا سرچینو لپاره [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) څخه لیدنه وکړئ!

