



DISASTERSHOCK

MGA PAMAMARAAN NA NAGBABAWAS NG STRESS PARA SA TRAUMA

PARA SA LAHAT NG EDAD

MALALIM NA PAGHINGA

Para sa Matatanda:

Huminga nang mabagal at malalim ng dalawang
Segundo gamit ang iyong ilong: 1 - 2

Ngayon ay pigilan ang iyong paghinga nang
dalawang Segundo: 1 - 2 at palabasin ito ng
mabagal sa iyong ilong ng dalawang segundo: 1 - 2

Ngayon ay ulitin ito, huminga papasok ng
dalawang Segundo:

1 - 2, pigilan ng dalawang segundo: 1 - 2,
huminga palabas ng dalawang Segundo: 1 - 2

Ngayon ay gawin itong tatlong segundo:

Huminga papasok: 1 - 2 - 3. Pigilan: 1 - 2 - 3
Huminga palabas: 1 - 2 - 3. Ulitin.

Ngayon ay ipatuloy ang malalim na paghinga na
may 3 segundong pagitan hanggang sa maging
komportable ito.

Sa susunod na 5 minuto, palawigin ang pagitan ng
iyong paghinga sa 4, 5, o 6 segundo. Tandaan na
tumigil kung makaramdam ka ng hindi
komportable sa anumang oras. Magagamit mo ang
pamamaraang ito kapag nakakaramdam ka ng
nerbiyos.

Para sa Mga Bata:

Isipin mo na mayroon kang bote ng bula at wand.

Kunin ang wand at hipan ang pinakamalaking bula
sa pamamagitan ng paghinga nang malalim
papasok at mabagal na hipan ang bula para
magawaang iyong malaking bula.

Sabihin sa bata na gawin ito ng 3 minuto.



MGA SINING NA NAGPAPAHAYAG

1. Gumuhit ng larawan na nagpapakita
ng iyong nararamdaman. Ano ang
hitsura ng iyong mga nararamdaman?
2. Sumayaw o igalaw ang iyong
katawan na nagpapakita ng iyong
mga emosyon.
3. Gumawa ng kuwento, kanta o tula
tungkol sa iyong mga alalahanin o
kinatatakutan

Bisitahin ang www.disastershock.com para
sa higit pang mga libreng mapagkukunan!

