



# DISASTERSHOCK

## STRESSZCSÖKKENTŐ TECHNIKÁK TRAUMÁRA

### MINDEN KOROSZTÁLY SZÁMÁRA

## MÉLY LÉGZÉS

### Felnőttek számára

**Vegyen egy lassú, mély lélegzetet az orrán keresztül két másodpercig: 1-2.**

Most tartsa vissza a lélegzetét két másodpercig:

1-2, majd lassan engedje ki az orrán keresztül két másodpercig: 1-2.

**Most ismétlje meg, vegyen egy nagy lélegzetet két másodpercig:**

1-2, majd tartsa bent két másodpercig: 1-2,

Ezután fújja ki két másodpercig: 1-2.

**Most menjen el három másodpercig:**

Lélegezzen be: 1-2-3. Tartsa: 1-2-3

Fújja ki: 1-2-3. Ismétlje meg.

**Most folytassa a mély lélegzetvételeket 3 másodperces időközönként, amíg jó érzést jelent.**

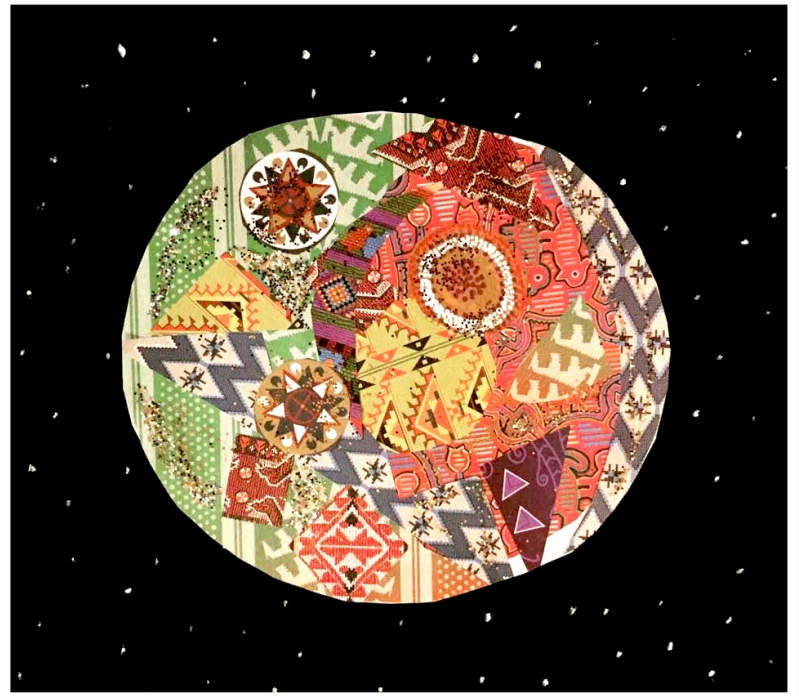
5 percnél tolja ki a légzési intervallumot 4,5 vagy 6 másodpercre. Ne felejtse el abbahagyni, ha már nem érzi jól magát. Ezt a módszert bármikor használhatja, amikor feszültnek érzi magát.

### Fiatal Gyermek Számára:

**Képzeld el, hogy van egy szappanbuborékos üveged és egy fújód!**

Fogd meg a pálcát, és fújd egy hatalmas buborékot úgy, hogy mély lélegzetet veszel, és lassan fújd ki a buborékkal, hogy létrehozod a nagy buborékot.

Kérje meg a gyermeket, hogy ezt ismétlje 3 percig.



## KIFEJEZŐ MŰVÉSZET

- 1) Rajzoljon egy képet, ami kifejezi, hogyan érzi magát** Hogy néz ki a szorongása?
- 2) Táncoljon vagy mozgassa úgy a testét, hogy kifejezze az érzelmeit.** Milyen érzés a szorongás?
- 3) Írjon egy történetet vagy verset az aggodalmairól és félelmeiről.** Hogy hangzik a szorongása?
- 4) Jelmezek és kellékek segítségével játssza el a szorongását.** Hogy jelenik meg a szorongása?

Keresse fel a [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com) oldalát további ingyenes anyagokért!

