



DISASTERSHOCK

TEKNIKAT E REDUKTIMIT TE STRESIT PER TRAUMAT
PER TE GJITHA MOSHAT

Frymemarrje e thelle

Per te rriturit:

Merr fryme thelle, ngadale, nepermjet hundes per dy sekonda: 1 - 2.

Tani, mbaje frymen per dy sekonda 1-2 dhe nxirre dalengadale nepermjet hundes per dy sekonda 1-2.

Tani, perserite, merr fryme per dy sekonda:

1 - 2, mbarje frymen per dy sekonda: 1 - 2, nxirre frymen per dy sekonda: 1 - 2.

Tani provo per tre sekonda:

Merr fryme: 1 - 2 - 3. Mbaje frymen: 1 - 2 - 3. Nxirre frymen: 1 - 2 - 3. Perserite.

Tani vazhdoni te beni frymarrje te thella ne intervalin kohor preja 3 sekondash derisa te ndjeheni mire.

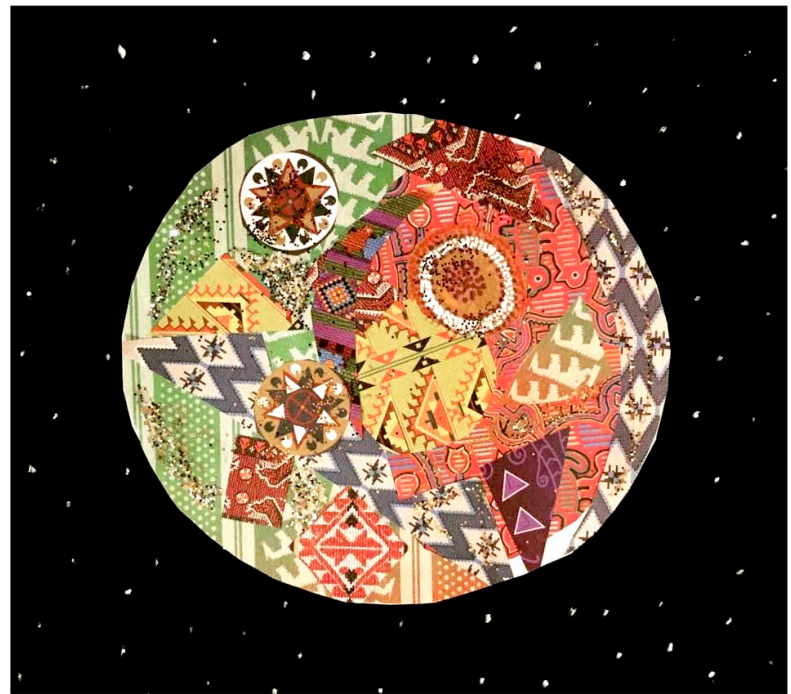
Mbas 5 minutash, zgjat intervallin kohor ne frymarrje perreth 4-5 ose 6 sekondash. Mos harro te ndalosh nese nuk ndiheni mire ndonjehere. Ju mund te perdomi kete metode kurdo qe ndjeheni te tensionuar.

Per femijet:

Imagjino sikur ke nje shishe me fluska dhe nje shkop magjik.

Merr shkopin magjik dhe fryj flusken me te madhe duke marr fryme thelle dhe duke fryre ngadale me flusken qe te krijosh flusken tende te madhe.

Kerkoji femijes te bej kete gje per 3 minuta



Te shprehemi me Art

- 1) Vizatoni nje pikturë qe shpreh cfare ti ndjen?** Si duket ankthi yt?
- 2) Kerceni ose levizni trupin tuaj ne menyre qe te shprehni emocionet.** Si e ndjeni ankthin tuaj?
- 3) Shkruani nje histori ose poem perreth gjerave qe te shqetesojn dhe frikerave qe keni.** Si tingellon ankthi juaj?
- 4) Aktroni ankthin tuaj duke veshje ose materiale.** Si paraqitet ankthi juaj?

Vizitoni www.disastershock.com per me shume burime falas!

