DISASTERSHOCK

TECHNIKI REDUKCJI STRESU W PRZYPADKU TRAUMY

DLA WSZYSTKICH GRUP

GŁĘBOKIE ODDYCHANIE

Dla dorosłych:
Powoli, głęboko oddychaj przez nos przez dwie sekundy: 1-2.

Teraz wstrzymaj oddech na dwie sekundy: 1-2 i powoli wypuść powietrze przez nos przez dwie sekundy: 1-2.

Teraz powtórz, wdychając powietrze przez dwie sekundy:

1-2, wstrzymaj na dwie sekundy: 1-2, wydychaj powietrze przez dwie sekundy: 1-2.

Teraz przejdź do trzech sekund:

Wdech: 1-2-3. Wytrzymaj: 1-2-3. Wydech: 1-2-3. Powtórz.

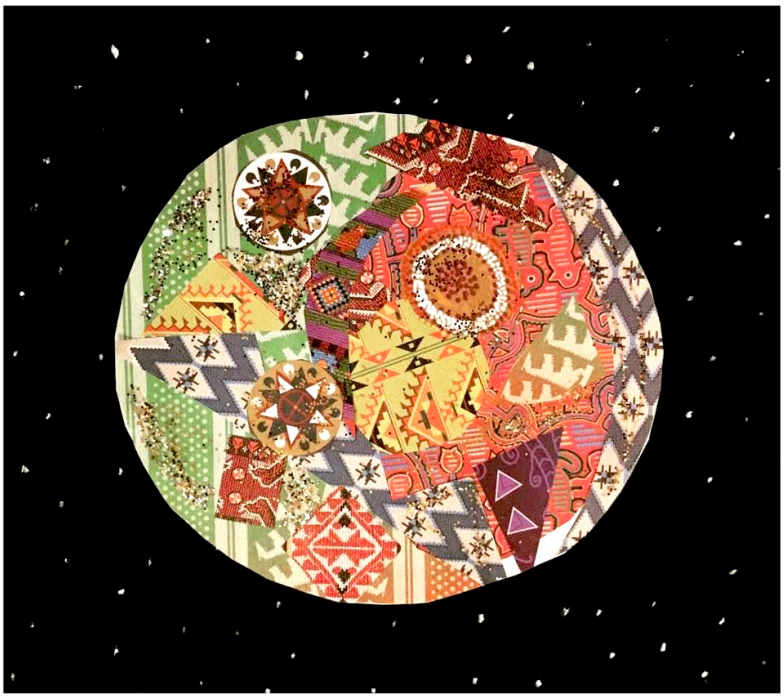
Kontynuuj głębokie oddychanie z 3-sekundowymi przerwami, aż poczujesz się komfortowo.

W ciągu 5 minut wydłuż odstępy między oddechami do 4, 5 lub 6 sekund.
Pamiętaj, by przerwać, jeśli w dowolnym momencie poczujesz się nieswojo. Możesz stosować tę metodę zawsze, gdy czujesz się spięty.

Dla małych dzieci:

IWyobraź sobie, że masz butelkę z bańkami i różdżkę.

Weź różdżkę i zrób największą bańkę, biorąc głęboki wdech i powoli dmuchając w bańkę, aby stworzyć swoją wielką bańkę.
Poproś dziecko, aby robiło to przez 3 minuty.



SZTUKI EKSPRESYJNE

1) Narysuj obrazek, który przedstawia to, co czujesz. Jak wygląda Twój niepokój?

2) Zatańcz lub poruszaj ciałem w sposób, który wyraża Twoje emocje. Jak czuje się Twój niepokój?

3) Napisz opowiadanie lub wiersz o swoich zmartwieniach i lękach. Jak brzmi Twój niepokój?

4) Odegraj swój niepokój, używając kostiumów i rekwizytów. Jak przedstawia się Twój niepokój?

Odwiedź stronę
www.disastershock.com, gdzie