

Контроль за диханням

Робіть повільні вдихи та видихи, паралельно рахуючи. Вдих може бути коротшим (на 1-2-3-4), а видих має бути вдвічі довшим (на 1-2-3-4-5-6-7-8).



Зняття м'язової напруги

На 2-3 секунди максимально напружте все тіло, з видихом розслабтесь. Повторити кілька разів.



Швидке подолання тривоги



«Правило трьох»

Знайдіть навколо себе три предмети одного кольору, згадайте три імені на одну літеру, доторкніться до трьох різних поверхонь тощо.



Почуйте свій голос

Якщо це безпечно, назвіть своє ім'я, улюблену страву, улюблене місце тощо. Проговоріть власні відчуття. Співайте, розповідайте вірші, веселі історії...





Як впоратись з осінньою хандрою

Додайте світла



Прогулянки на вулиці.
Робоче місце коло вікна.
Яскраві речі.

Побудьте егоїстом

Приділяйте час для себе на самоті: хобі, книжка, філіжанка кави, малювання та просто мрії...



Усміхайтесь



Починайте ранок з посмішки.
Згадайте кумедну ситуацію.
Підбадьорюйте себе та оточуючих.



Баланс і планування

Розподіліть завдання за пріоритетністю та складністю.
Майте час на відпочинок.



Подарунок для себе

Порадуйте себе яскравим шарфом, светром, черевичками або парасолькою.

Слідкуйте за харчуванням

Більше продуктів з омега-3 та ендорфінами.



Заповніть вільний час

Спорт.
Хобі.
Захоплення
Зустрічі з друзями.
Яскраві враження



Запорізька обласна громадська організація «Флоренс»





Більше порад
на Telegram-каналі «Підтримай дитину»



МІНІСТЕРСТВО
ОСВІТИ І НАУКИ
УКРАЇНИ

ЯК ВПОРАТИСЯ ІЗ ТРИВОГОЮ В УКРИТТІ?



Не забувайте пити воду та поїти дітей:
потроху, але часто.

Організму необхідно виводити токсини.

Якщо є можливість, спробуйте стежити
за раціоном: підшлункова не любить стрес,
це може забирати сили.



Намагайтеся зберігати спокій. Багато разів
розповідайте дітям, що потрібно та можна
робити. Говоріть часто, проте спокійно.

Трясе – потрясіться разом, трясіть руками,
ногами. Часто обіймайте, садіть дітей на
коліна, огортайте, засинайте разом.



Не забувайте, що спати необхідно за кожної нагоди.

Тримайте дітей за руки, кладіть долоню на
спину дитині в області лопаток, це дає
відчуття домівки.



ТЕХНІКИ ДЛЯ САМО- РЕГУЛЯЦІЇ СТАНУ



Метелик

Схрестіть руки на грудях. Та постукуйте плечі та передпліччя відкритими долонями по черзі. Зробіть 25-30 таких рухів.



Дихання по квадрату

Вдихайте протягом 4 секунд, затримайте дихання на 4 с., видихайте протягом 4 с., затримайте дихання на 4 с. Зробіть 7-10 повторів.



Глибоке дихання

Зробіть глибокий повільний вдих (має піднятися живіт), коротка пауза і довгий протяжний видих (видих має бути довший ніж вдих). Повторіть 6-9 разів



Заземлення

Опишіть те, що бачите навколо, називайте це вголос. Роззирніться, щоб в поле зору потрапило якнайбільше речей. Ви можете групувати їх за кольором та ознаками. Це допомагає ввімкнути мислення й орієнтацію. Візьміть щось у руки – і опишіть це. Фактуру, яке на дотик, колір, смак запах. Словом, перемістіть себе з переживань у реальність. Можна також просто помити руки чи лице і сконцентруватися на відчуттях від води.