



KATASTROFISOKKI

TEKNIKOITA STRESSINHALLINTAAN TRAUMAN HETKELLÄ
KAIKEN IKÄISILLE

SYVÄHENGITYS

Aikuisille:

Hengitä rauhallisesti nenän kautta sisään kahden sekunnin ajan: 1 - 2.

Pidätä hengitystäsi kaksi sekuntia: 1 - 2, ja päästä ilmaa ulos sieraimistasi kahden sekunnin ajan: 1 - 2.

Toista. Hengitä sisään kaksi sekuntia: 1 - 2, pidätä kaksi sekuntia: 1 - 2, hengitä ulos kaksi sekuntia: 1 - 2.

Nyt pidennä hengitystäsi kolmeen sekuntiin. Hengitä sisään: 1 - 2 - 3. Pidätä: 1 - 2 - 3. Hengitä ulos: 1 - 2 - 3. Toista.

Jatka harjoittelua kolmen sekunnin pätkissä, kunnes syvähengittäminen tuntuu miellyttävältä.

Toista harjoitusta viiden minuutin ajan venyttäen toistoja neljään, viiteen tai jopa kuuteen sekuntiin. Keskeytä heti, mikäli harjoitus tuntuu epämiellyttävältä. Voit käyttää tätä menetelmää aina kun tunnet olosi jännittyneeksi.

Lapsille:

Kuvittele, että sinulla on saippuakuplapullo ja puhallin.

Hengitä syvään ja puhalla puhaltimen läpi iso mielikuvitussaippuakupla.

Auta lasta toistamaan harjoitusta kolme minuuttia.



By Bridget Steed

LUOVA ITSEILMAISU

- 1) Piirrä kuva, joka kuvastaa tunnetilaasi.** Miltä ahdistuksesi näyttää?
- 2) Tanssi tai liiku tavoilla, jotka kuvastavat tunnetilaasi.** Miltä ahdistuksesi tuntuu?
- 3) Kirjoita tarina tai runo huolestasi ja peloistasi.** Miltä ahdistuksesi kuulostaa?
- 4) Luo ahdistuksestasi rooliesitys hyväksikäyttäen asuja tai muuta rekvisiittaa.** Miten ahdistuksesi näyttäytyy?

Ilmaista lisämateriaalia osoitteessa

www.disastershock.com

