



# DISASTERSHOCK

## МЕТОДИ ЗНИЖЕННЯ СТРЕСУ ПРИ ТРАВМАХ

### ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО ВІКУ

## ГЛИБОКЕ ДИХАННЯ

### Для дорослих:

**Сповільніться, дихайте глибоко через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.**

Тепер затримайте дихання на дві секунди: 1 - 2 та повільно видихайте через ніс протягом двох секунд: 1 - 2.

**Тепер повторіть, вдихайте протягом двох секунд:**

1 - 2, затримайте дихання на дві секунди: 1 - 2, видихайте протягом двох секунд: 1 - 2.

**Тепер перейдіть на три секунди:**

Вдих: 1 - 2 - 3. Затримайте дихання: 1 - 2 - 3. Видих: 1 - 2 - 3. Повторіть.

**Дихайте глибоко з інтервалом в 3 секунди, поки не відчуєте полегшення.**

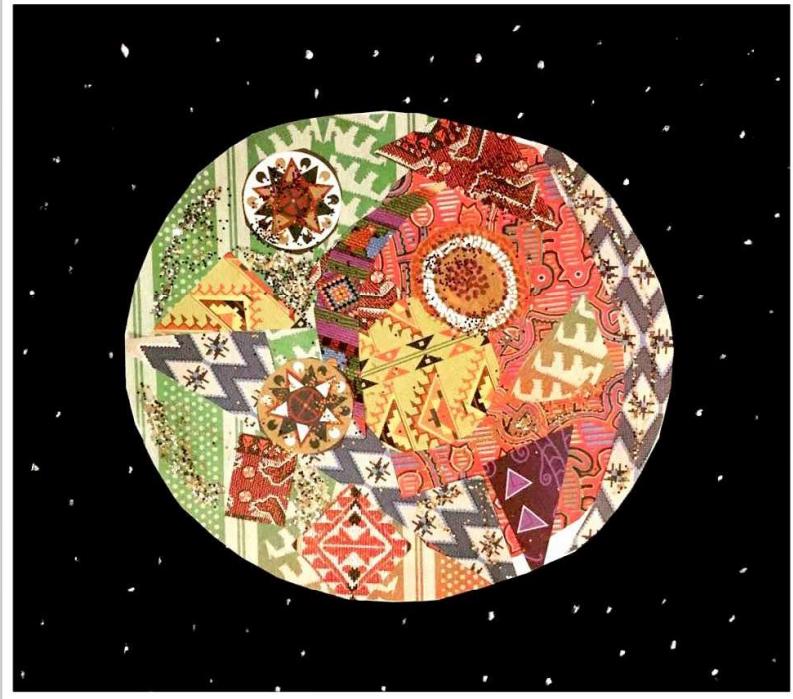
Протягом 5 хвилин збільшуйте інтервали дихання до 4, 5 або 6 секунд. Пам'ятайте, що ви можете зупинитися в будь-який момент у разі погіршення самопочуття. Цей метод можна використовувати будь-коли під час напруги.

**Для малих дітей:**

**Уявіть, що у вас є мильні бульбашки на паличка.**

Візьміть паличку та надуйте найбільшу кульку, глибоко вдихнувши та зробивши велику кульку на видиху.

Попросіть дитину повторювати це протягом 3 хвилин.



## МИСТЕЦТВО

- 1) Зробіть малюнок, що відображає ваші почуття.** Як виглядає страх?
- 2) Танцюйте або рухайтесь, щоб виразити свої емоції.** Як відчувається страх?
- 3) Напишіть історію або вірш про свої занепокоєння та страхи.** Як звучить страх?
- 4) Виразіть свій страх із використанням костюмів та інвентарю.** Як виражається страх?

Більше матеріалів на сайті  
[www.disastershock.com](http://www.disastershock.com)

