

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?



ЗЛІСТЬ

ТРИВОГУ

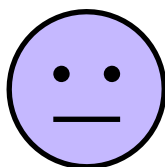
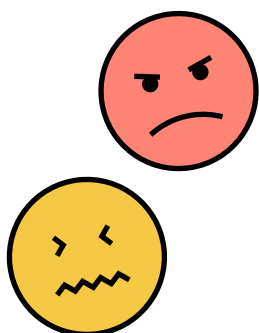
СТРАХ

НЕГАТИВНІ ДУМКИ

САМОТНІСТЬ

НЕБЕЗПЕКУ

Я НЕЗНАЮ



ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

ЗЛІСТЬ



ЩО РОБИТИ?

Спробуй
техніку

«ЗАТИСНИ І ВІДПУСТИ»



Інструкція



Затисни руки в кулаки якомога сильніше на 5–10 секунд, а потім повільно відпусти. Відчуй, як напруження зникає з рук. Повтори кілька разів.

MISSION UKRAINE
together we can



ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

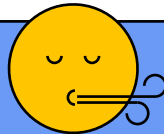
ТРИВОГУ



ЩО РОБИТИ?

Спробуй
техніку

«ДИХАННЯ ЖИВОТОМ»



Інструкція



Поклади одну руку на живіт і повільно вдихни через ніс, відчуваючи, як живіт піднімається. Потім повільно видихни через рот, спостерігаючи, як живіт опускається. Повтори 5–10 разів.

MISSION UKRAINE
together we can



ЩО ТЕБЕ ТРИВОЖИТЬ?

НЕГАТИВНІ ДУМКИ



ЩО РОБИТИ?

Спробуй
техніку

«5-4-3-2-1»



Інструкція



Назви

- 5 речей, які ти бачиш навколо себе.
- 4 речі, до яких ти можеш доторкнутися.
- 3 звуки, які ти чуєш.
- 2 запахи, які ти відчуваєш (або уявляєш).
- 1 смак, який ти відчуваєш (або уявляєш).

MISSION UKRAINE
together we can



ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?



САМОТНІСТЬ



ЩО РОБИТИ?

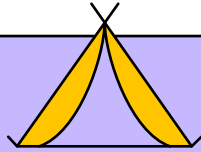


MISSION UKRAINE
together we can



Спробуй
техніку

« МІЙ КУТОЧОК СПОКОЮ »



Інструкція



Створи у кімнаті невеликий куточок з улюбленими речами (іграшками, подушками, ковдрами), де можна відчутися в безпеці. Коли стає страшно або сумно, сядь в цей куточок, візьми улюблену річ і посидь там кілька хвилин.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?



СТРАХ



ЩО РОБИТИ?

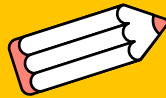


MISSION UKRAINE
together we can



Спробуй
техніку

« ЩИТ ВІД СТРАХУ »



Інструкція



Уяви, що у тебе є невидимий щит, який ти можеш використовувати, коли відчуваєш страх. Уяви, як він захищає тебе від всього, що тебе лякає. Можеш намалювати його.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?



СТРАХ



ЩО РОБИТИ?

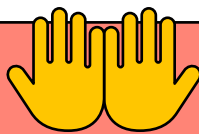


MISSION UKRAINE
together we can



Спробуй
техніку

« ВІЗЬМИ СТРАХ У РУКИ »



Інструкція



Уяви, що твій страх — це маленький предмет, який ти можеш тримати в руках. Тепер стисни його в долонях, а потім повільно розкрий руки, відпускаючи цей предмет, і спостерігай, як він зникає або стає маленьким і слабким.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

НЕБЕЗПЕКУ



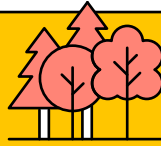
ЩО РОБИТИ?

MISSION UKRAINE
together we can

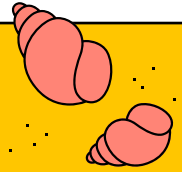


Спробуй
техніку

« ВІЗУАЛІЗАЦІЯ МІСЦЯ ЩАСТЯ »



Інструкція



Закрий очі і уяви місце, де тобі дуже добре. Можливо, це море, ліс, або улюблене місце в домі. Спробуй уявити всі деталі: звуки, запахи, кольори. Проведи кілька хвилин у цьому місці.

ЩО ТИ ВІДЧУВАЄШ?

НЕБЕЗПЕКУ



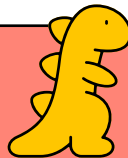
ЩО РОБИТИ?

MISSION UKRAINE
together we can

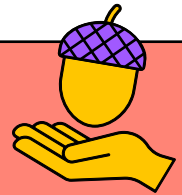


Спробуй
техніку

« СЕКРЕТНА СИЛА ПРЕДМЕТА »



Інструкція



Вибери якийсь предмет, який тобі подобається, наприклад, маленьку іграшку або камінчик, і уяви, що він наділений особливою силою, яка захищає тебе від страху. Тримай його з собою, коли відчуваєш страх.

ЩО ТЕБЕ ТРИВОЖИТЬ?

Я НЕЗНАЮ



ЩО РОБИТИ?

MISSION UKRAINE
together we can

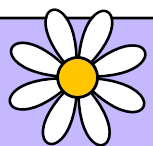


Спробуй
техніку

« ХОДЬБА БОСОНІЖ »



Інструкція



Ходи босоніж по різних поверхнях (килим, підлога, трава) і зосередься на відчуттях від кожного кроку.

