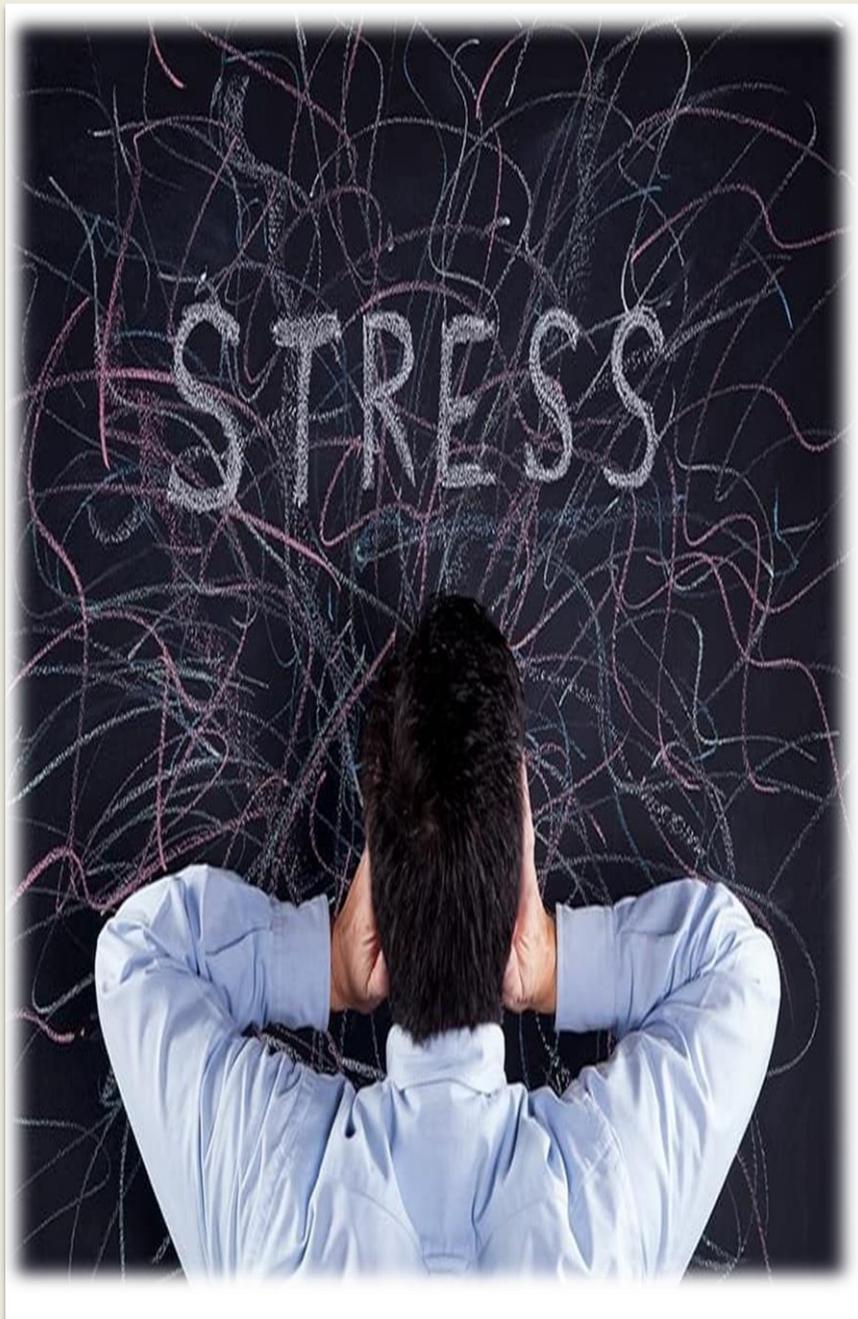


**ВІДОКРЕМЛЕНИЙ СТРУКТУРНИЙ ПІДРОЗДІЛ
«ІВАНО-ФРАНКІВСЬКИЙ ФАХОВИЙ КОЛЕДЖ
КАРПАТСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ
ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТЕФАНІКА»**

***ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ
В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ.***

***Вправи та техніки на знання стресу, тривожності,
подолання негативних емоцій***



Стрес, панічні атаки, страх за себе і своїх близьких супроводжують зараз всіх українців. Ніхто не знає що буде завтра і коли все це закінчиться. Заспокоїтися в таких умовах непросто, але потрібно постаратися, адже паніка нам не допоможе.

У різних стресових ситуаціях ми можемо переживати різні емоції та почуття (сум, злість, тривогу, страх, гнів, образу, байдужість тощо) – і це **НОРМАЛЬНА** реакція організму на ненормальні ситуації.

Але переживати тривалий час негативні емоції та почуття шкідливо для фізичного та психічного здоров'я і дорослої людини, і дитини. Тому ми можемо навчитися визначати свій емоційний стан, щоб знати як вплинути на нього.

Отже, подивіться на картинки та подумайте: «Як Я почуваю себе зараз?»

А далі Ви дізнаєтесь, які вправи та техніки можна використовувати для покращення власного емоційного стану, емоційного стану своїх рідних, а також своїх учнів, з метою формування навичок адаптації до перебування в умовах стресу.

Безпечний простір

ЯК ТИ ПОЧУВАЄШСЯ СЬОГОДНІ?



радісно



сумно



сердито



сонно



нездумаю



гордо



самотньо



здивовано



роздратовано



сором'язливо



налякано



нудно



в захваті



винувато



бешкетно



голодний

Відчувати:

тривогу та страх – це
НОРМАЛЬНО (допомагають знайти
правильне рішення під час складної
ситуації).

жах та паніку – **НЕНОРМАЛЬНО**
(заважають знайти правильне рішення під
час складної ситуації).

Що таке СТРЕС?



“Стрес” - це відчуття перенапруження через життєві проблеми та загрози.

Стрес

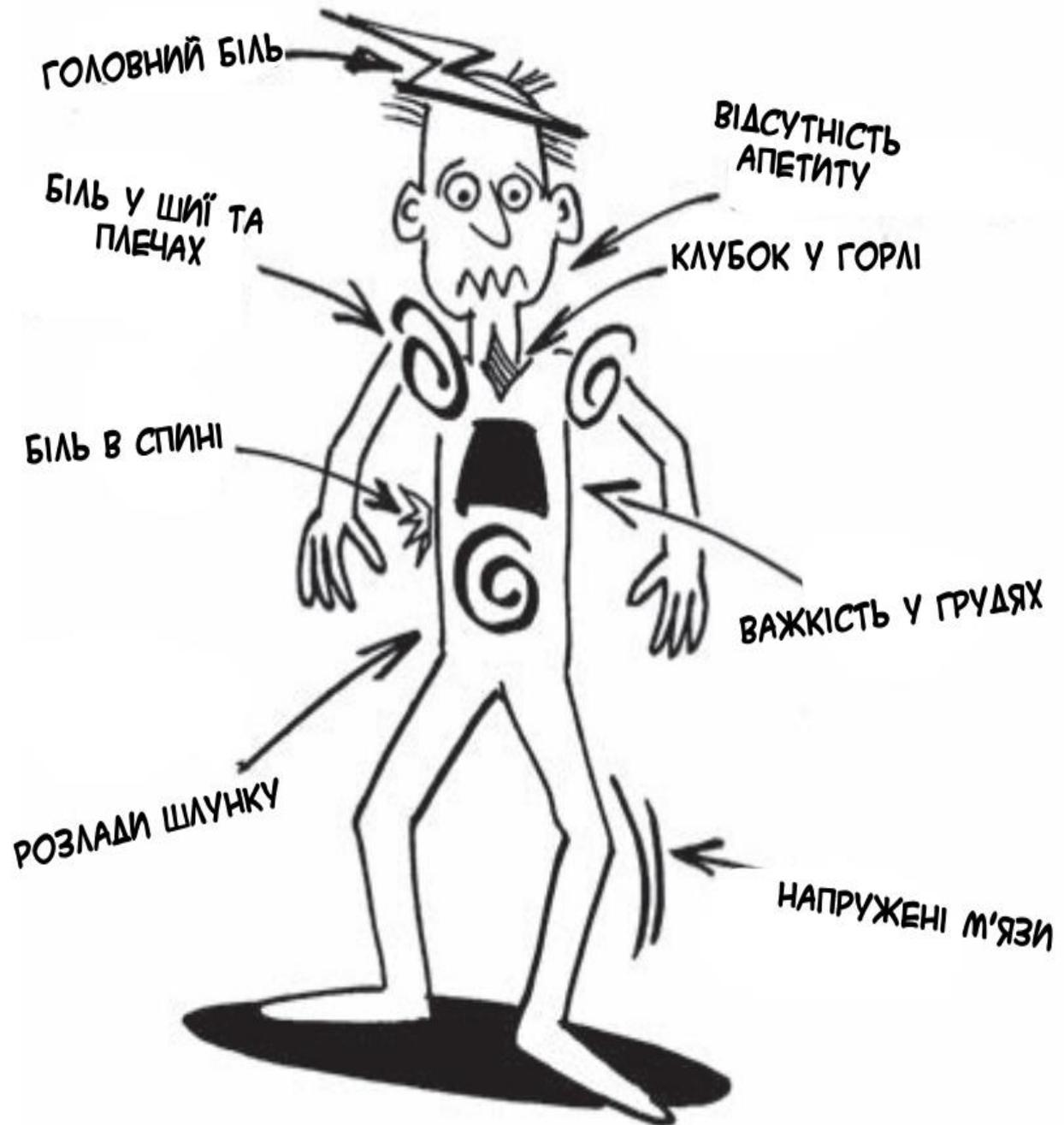


- Це емоційний стан організму людини, який виникає у напружених обставинах і виявляється у порушенні перебігу психічних процесів, координації рухів, у дезорганізації та гальмуванні всієї діяльності



Час від часу кожен
переживає стрес.
Незначний стрес не є
проблемою.

Але дуже високий рівень стресу часто впливає і на тіло.
У багатьох людей виникають неприємні відчуття.



Перебуваючи у стані стресу, багато людей...

...не можуть
зосередитися



...легко
дратуються



...не можуть
всидіти на місці



...мають
труднощі зі
СНОМ



...Відчувають
смуток чи
провину



...тривожаться



...плачуть



...Відчувають
сильну втому



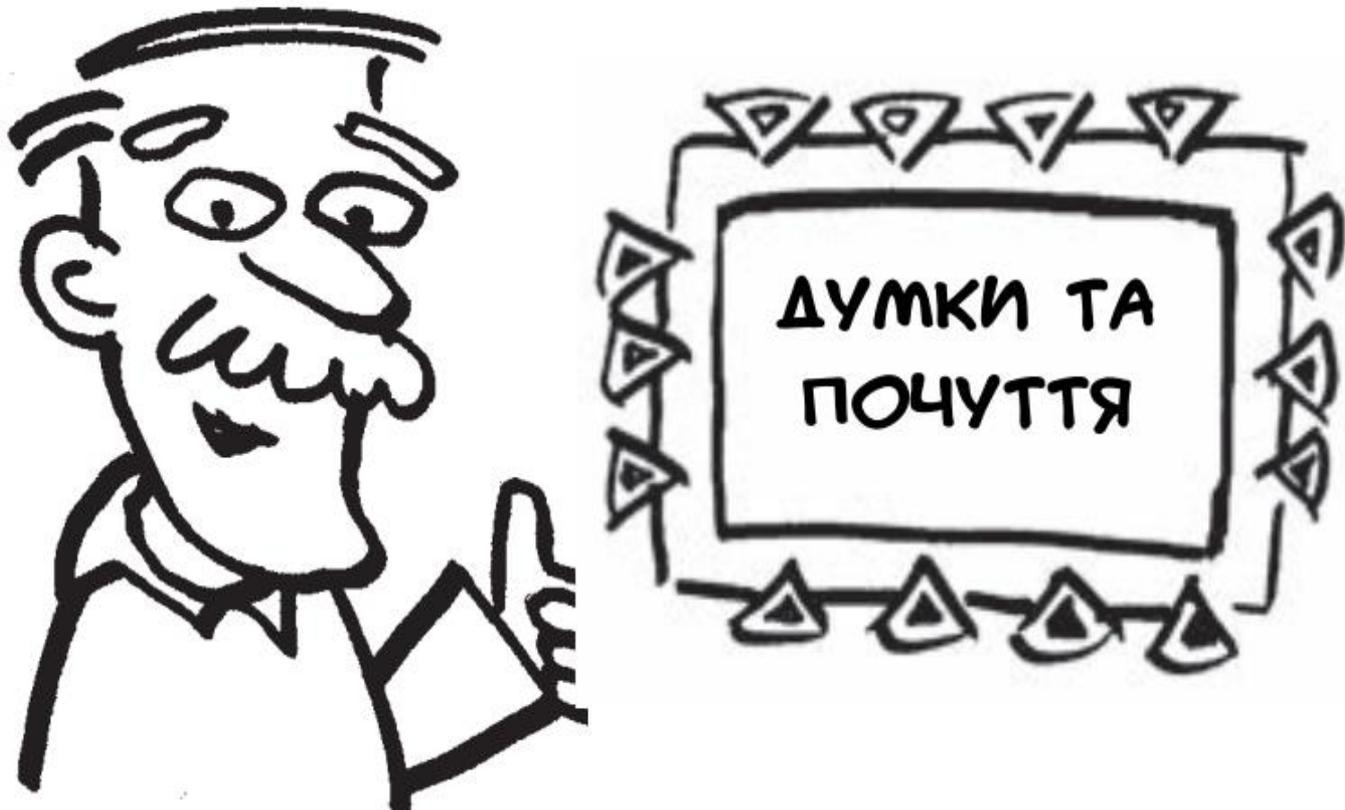
...помічають порушення апетиту



І багато з нас часто думають про погані події, що трапилися в минулому або про те, чого ми боїмося в майбутньому.



Такі сильні почуття та думки властиві будь-якому стресу. Але якщо ми “зацепимося” за їх гачок, то можуть виникнути проблеми.



Методи боротьби зі стресом:

1. Прогулянки на свіжому повітрі.
2. Слухати спокійну та приємну музику, дивитися позитивні мультики та фільми.
3. Смачна їжа без ноутбука та телефону.
4. Розслаблення. Просто прийняти горизонтальне положення, усвідомлено розслабити тіло від кінчиків пальців ніг до голови.
5. Спів, малювання, будь-яка творчість.
6. Дихальні вправи.
7. Сон

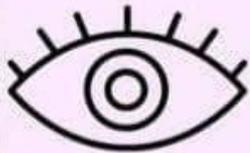
Як зменшити тривогу до нормальної:

- **Вирівняйте дихання.**
- **Проговоріть свої страхи тому, кому довіряєте (відчуйте, що ви не самі).**
- **Продовжуйте працювати, навчатись, займатись улюбленими справами.**
- **Піклуйтеся про своїх рідних.**
- **Дбайте про ваших домашніх улюблених тваринок.**

5 - 4 - 3 - 2 - 1

Техніка заземлення

Заспокійлива техніка, яка зміцнює зв'язок із реальністю, застосовуючи 5 чуттів



5 речей, які
можна
побачити



4 речі, яких
можна
торкнутися



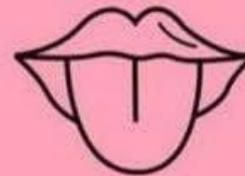
3

речі, які
можна
почути



2

речі, які
можна
понюхати



1

речі, яку
можна
спробувати
на смак

Дихальна вправа

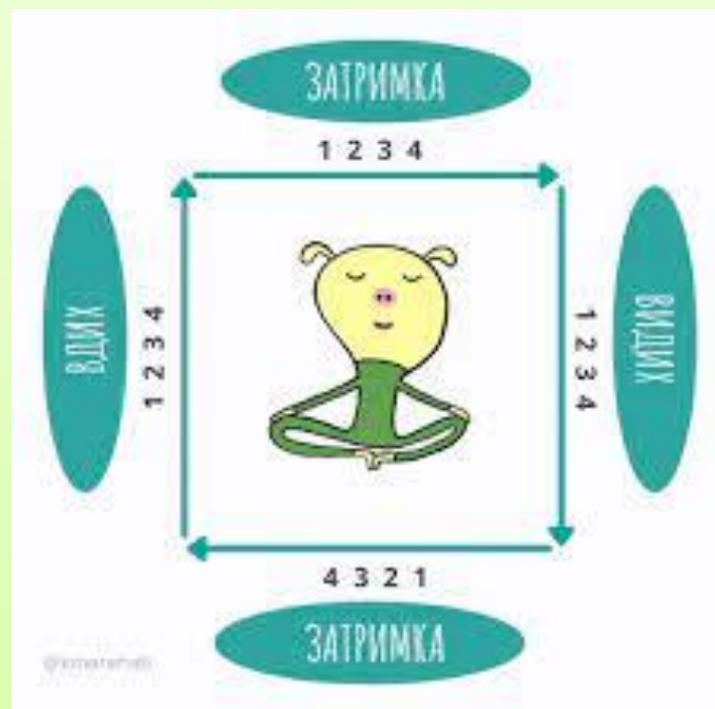
Вам потрібно відчувати своє дихання і використовувати його, щоб відновити рівновагу. У цьому допоможе так зване «квадратне» дихання:

4 секунди на вдих

4 секунди — затримка дихання

4 секунди на видих

4 секунди — затримка без повітря



Вправа «Квітка та свічка»



Це проста **вправа** на розслаблення, що сприяє глибокому диханню.

Уявіть, що у вас в одній руці приємно пахне **квітка**, а в іншій запалена-**свічка**. Повільно зробіть вдих через ніс, й уявіть, що відчуваєте запах **квітки**. Повільно видихніть через рот, наче задуваєте **свічку**.

3. Спосіб

Вправа «Лимон»

управління станом м'язового напруження і розслаблення



Сядьте зручно: руки вільно покладіть на коліна (долонями вгору) плечі і голова опущені, очі закриті. Подумки уявіть собі, що у вас в правій руці лежить лимон. Починайте повільно його стискати до тих пір поки не відчуйте, що «вичавили» весь сік. Розслабтеся. Запам'ятайте свої відчуття. Тепер уявіть собі, що лимон знаходиться в лівій руці. Повторіть вправу. Знову розслабтеся і запам'ятайте свої відчуття. Потім виконуйте вправу одночасно двома руками. Розслабтеся. Насолоджуйтесь станом спокою.