

Що робити, якщо відчуваєш тривогу, хвилювання чи будь-яку іншу негативну емоцію та як допомогти собі?

- 1) Напруж всі м'язи тіла на 8-10 секунд, повільно розслабся. Повтори 2-3 рази.
- 2) Зроби фізичні вправи – присідання, віджимання, стрибки.
- 3) Допоможуть також дихальні вправи. Закрий очі, думай тільки про своє дихання. Зроби глибокий вдих (повільно порахуй до 5) – Стоп (порахуй до 5) – видих (порахуй до 6). Виконуй протягом 3 хвилин.
- 4) Творчість допоможе заспокоїтися. Уяви негативну емоцію у вигляді образу – можливо це дим, клубок чи щось інше. Намалюй його. І з кожним видихом уявляй, як вона розсіюється.



А ще створи скриньку щастя! Подумай, що робить тебе щасливим? Які запахи, звуки, смаки? Що треба бачити, чого торкатись?

Також можеш взяти інтерв'ю у своїх батьків, щоб дізнатися, що їм приносить щастя!

- 5) Поговори з тим, хто тебе підтримає!