

«Що робити, коли я хвилююсь або мені страшно»

Хвилювання та страх — це нормальні емоції. Вони з'являються тоді, коли нам щось важливо або коли ситуація здається складною. Головне — знати, як собі допомогти.



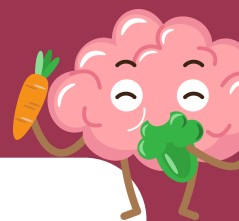
1. Зупинись і подихай

Зроби 5 повільних вдихів і видихів. Вдих — через ніс, видих — через рот. Дихай спокійно й не поспішаючи.

2. Скажи собі щось підтримуюче

- «Я впораюсь».
- «Це тимчасово».
- «Я у безпеці».
- «Я можу попросити допомогу».

Це допоможе заспокоїтися.



3. Відчуй своє тіло

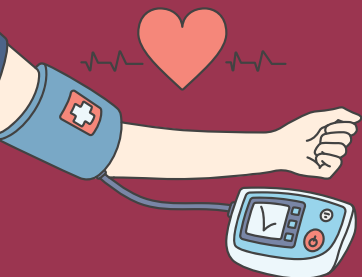
- Обійми себе руками.
- Натисни по черзі на пальчики.
- Потопай ногами об підлогу.
- Помасажуй долони або вуха.

4. Озирнись навколо

Назви:

- 5 речей, які ти бачиш
- 4 звуки, які чуєш
- 3 речі, яких можеш торкнутися

Це повертає у момент «тут і зараз».



5. Поговори з кимось

Не тримай усе в собі.

Звернись до:

- батьків
- вчителя
- шкільного психолога
- друга

