

4 ТЕХНІКИ, ЯКІ
ДОПОМОЖУТЬ
ВПОРАТИСЬ ЗІ
СТРАХОМ



1 ПЕРЕТВОРЕННЯ

Уявити страх у формі чогось. Пам'ятаєш момент з Гаррі Поттера, коли учні навчалися боротися зі своїми страхами, використовуючи магію, перетворювали свій страх на щось смішне? Це і справді працює. Чарівної палички у нас не має, але можна використати нашу уяву.

- Намалюй або уяви страх у формі чогось, що можна легко зруйнувати, знищити або того, що саме здатне зникнути (наприклад, хмара, яка випаровується).
- Уяви деталі, які змушують цю картинку змінюватися, ставати комічною.
- Змінюй деталі, колір, форми певних предметів, фантазуй!



2 РАХУНОК НАЗАД

Знайди у кімнаті:

5 речей одного кольору
(наприклад: синього)

4 речі, до яких можна доторкнутись
(відчуй їх на дотик)

3 об'єкти, які можна почути
(наприклад: робота комп'ютера, годинника, шурхіт)

2 запахи
(наприклад: дезодорант, парфуми, ефірна олія, кориця)

1 смак
(наприклад: яблуко, льодяник)

3 М'ЯЗОВИЙ ТОНУС

Зроби звичайний не глибокий вдих і на затримці дихання по черзі напруж всі-всі м'язи тіла від пальців ніг до голови

пальці ніг



ноги



сідниці



прес



плечі



руки



пальці рук

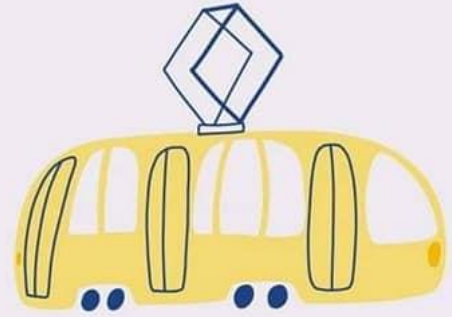


м'язи обличчя

Потримай 2-3 секунди максимально сильну напругу і з видихом розслабся.

Повтори кілька разів.

4 ТРАМВАЙ



1. Кожного разу, як відчуваєш стрес та тривогу задавай собі питання: *«Про що я зараз думаю?»*
2. Як тільки помітиш думки, які викликають у Тебе стрес та тривогу, конкретно назви їх: *«У мене є думки, що...»*.
3. Уяви трамвай. Помісти ці думки до його вагону.
4. Трамвай під'їжджає до зупинки, але Ти не сідаєш в нього, а кажеш собі: *«Це не мій трамвай»* і спостерігай як він їде далі. Приділи хвилинку думкам про те, як виглядає трамвай, якого кольору він, чи є там ще щось в середині?
5. Переключай свою увагу на те, що оточує Тебе, на щось корисне та важливе *«тут і тепер»* (наприклад, про справи та завдання, які треба виконати).
6. Кожного разу, як думки повертаються, повторюй попередні кроки.