



Цікаві і дієві вправи самодопомоги при стресі



Вправа «Безпечне місце»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи: *Сядьте зручно. Розслабте тіло. Заплющьте очі. Уявіть собі місце, де почувасте себе впевнено, затишно.* Воно може бути реальним, а може бути вигаданим. Це місце може бути маленьким, а може бути цілим островом чи зіркою, чи навіть цілою окремою планетою. Відчуйте себе там. Які почуття вас переповнюють? Подивіться навколо. Що ви бачите? Чи є хтось біля вас? Вам дуже тепло і затишно. Ви не маєте ніяких хвилювань і тривоги. Вам спокійно і безпечно.

Запам'ятайте цей стан. Ви можете повертатися сюди, коли вам захочеться. **Побудьте ще кілька хвилин в своєму безпечному місці.** Коли будете готові, повертайтеся в кімнату.



Вправа «Продихай стрес»

Мета: навчитися керувати диханням *Хід вправи:* На рахунок 1,2,3,4 повільно вдихати впевненість. На рахунок 5,6,7,8 повільно видихати тривогу. Повторювати 7–8 раз. Практикувати щодня на самоті протягом 2–3 тижнів. *Вказівним пальцем правої руки промалювати по долоні лівої руки уявний квадрат і зробити повільний вдих на рахунок 1,2,3,4. Промалювати у зворотньому напрямку, видихнути повільно на рахунок 5,6,7,8. Те саме зробити на правій руці. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.*

Вправа «Проговори стрес»

Мета: вчитися звільнятися від негативних думок та емоцій. *Хід вправи:* сісти зручно та розслабити тіло. Закрити очі. *Повільному вдихнути повітря, на видиху починати «гудіти».* Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів. *Вислів «так-так-так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз.* Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

Вправа «Посміхнися стресу»

Мета: формувати вміння виробляти позитивний внутрішній спокій *Хід вправи:* Сісти зручно. Заплющити очі. *Сконцентрувати увагу на своєму обличчі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи.* Повернутися в кімнату.



Вправа «Скринька радості»

Мета: формування ресурсних вмінь; робота з уявою.

Хід вправи: В індійських племенах є традиція – з дитинства збирати речі, які нагадують про радісні та приємні події. Коли індіанцеві ставало важко, він знаходив затишне місце, усамітнювався і розкладав по черзі предмети, розглядав їх, пригадував приємну подію, пов'язану з цим предметом. Цим самим він занурювався в щасливу мить, наповнювався нею, ще раз проживав її. Це допомагало йому відновити сили, змінити емоційний стан на позитивний. Тренер пропонує учасникам *пригадати та наповнити скриньку речами й подіями, які викликали б приємні спогади.* Учасники по колу висловлюються і передають скриньку радості.

ЩО Я ВТРАТИВ?

відпускаячи минуле

Напишіть список того, що ви втратили і дозвольте собі горювати!

Поплачте, вирадайте і відпустіть, щоб це все не вило вас з середини! Не живіть минулим, воно уже пройшло, його не повернути!

Зараз зовсім інша реальність, тому краще зосередьтесь, що у вас є **ЗАРАЗ!**

ЩО Я МАЮ ЗАРАЗ?

(що ти маєш сьогодні)

Напишіть список з 5-8 речей, які зараз є з вами, і не важливо, що це - запасні труси чи шкарпетки.

Напишіть 3-5 дій, які трапились з вами: поруч зі мною люди, пив чай, мав де спати.

ДЯКУЙТЕ за те що маєте зараз!

ВПРАВА НА РОЗВИТОК ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ

Автор матеріалів <https://www.facebook.com/AKireieva>

ЩО Я ВТРАТИВ?

ЩО Я МАЮ ЗАРАЗ?

ЩО Я МОЖУ?

ЩО Я РОБЛЮ?

ЩО Я ХОЧУ?

ЩО Я МОЖУ?

(що я можу зараз)

Перерахуйте свої ресурси: професійні, фінансові, фізичні та психологічні.

Просіть про допомогу! Поговоріть про це з кимось, зараз не соромно просити!!! Багато людей хочуть допомагати.

ЦІНУЙТЕ, що маєте!!!

ЩО Я ХОЧУ?

(які я маю мрії та бажання)

В складних умовах нам необхідно запитувати себе про свої бажання та мрії, адже це і є наша мотивація!

Не забувайте про свої потреби. Робіть для себе приємнощі, хоча б маленькі 1 раз в день.

БЕРЕЖІТЬ СЕБЕ!

ЩО Я РОБЛЮ?

(які мої наступні кроки)

Плануйте навіть прості кроки, такі як: піти в душ чи сходити в магазин, заповніть свій час і не читайте новини non stop.

Направте свої ресурси на користь собі та іншим.

ДІЙТЕ!

Вправа
«БАЛАНС ЖИТТЯ»

Подумайте і виберіть одну з чотирьох карт в кутах, яка буде відображати баланс вашого минулого і майбутнього. Якщо ви не відчуваєте баланс, то розгляньте і подумайте про місток всередині, який може бути шляхом від минулого до майбутнього.



Вправа

«ВАЛІЗА ОСОБИСТІСНОГО РЕСУРСУ»

Мета: формування ресурсних вмінь; вміння аналізувати ситуацію і визначати пріоритети; розвиток критичного мислення.

Хід вправи: Тренер пропонує кожному учасникам наповнити валізу особистісними ресурсами. Для цього потрібно учасникам:

- крок перший – напишіть три емоції, які б відображали стабільність, розвиток, готовність до змін;
- крок другий – напишіть три ресурси, які б відображали стабільність, розвиток, готовність до змін;
- крок третій – напишіть три складові підтримки (коло оточуючих людей), які б відображали стабільність, розвиток, готовність до змін;
- крок четвертий – напишіть власну мрію, яка б стала конкретною метою;
- крок п'ятий – виберіть із визначених емоцій, ресурсів, складових підтримки ті, які б можна використати для реалізації мрії. Подумайте, а які емоції, ресурси, складові підтримки важливо ще додати. Складіть все у власну валізу;
- крок шостий – напишіть перші три завдання, які необхідні для реалізації мрії. Візьміть з собою валізу і впевнено крокуйте до своєї мрії;
- крок сьомий – напишіть на першій сходинці Ваш рівень готовності до виконання завдань щодо реалізації визначеної мрії (від 1 до 10).



Шрифт

Абзац

Рисование

