

Вправи для психологічного захисту під час тривоги



Допомагає повернути
тіло в спокій "тут і
зараз".

Назвіть:

5 — що бачите

4 — що можете

торкнутися

3 — які звуки чуєте

2 — які запахи

відчуваєте

1 — який смак

пам'ятаєте зараз

Це швидко знижує
паніку.



Заземлення

5-4-3-2-1

Камінь – Трава – Вітер

Вправа на контроль тіла:

- Камінь — міцно стою, напружуюсь
- Трава — розслабляю м'язи
- Вітер — роблю повільний глибокий вдих і видих

Повторити 3 рази.





- Вдих носом
- Довгий спокійний "с-с-с-с" на видиху

Довгий видих зменшує тривогу.

Дихання "Змія"

“Безпечна коробочка” (уявна)

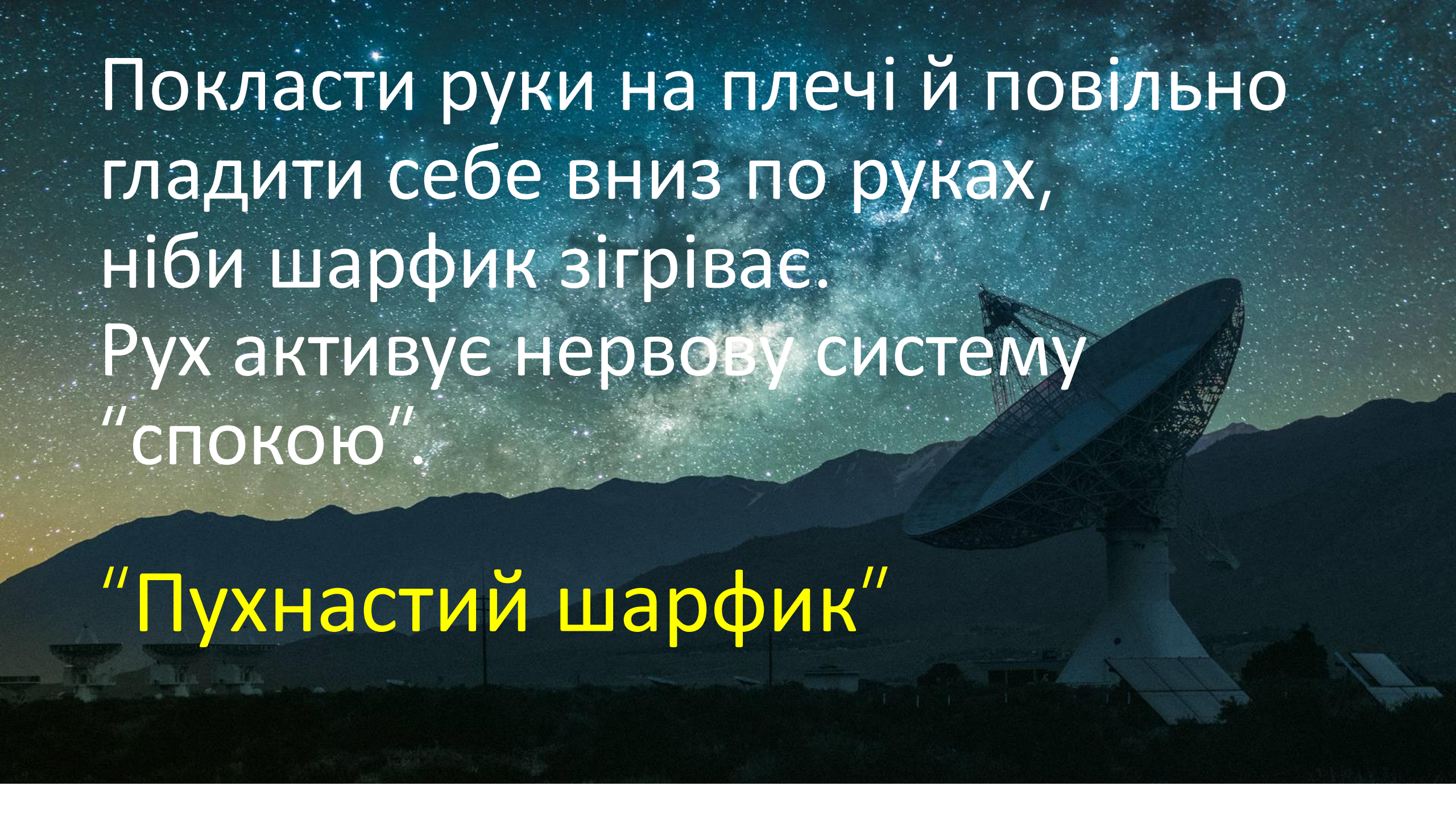


Уявити, що відкриваєш
коробочку, а всередині —
улюблена іграшка, запах, музика,
обійми, що дають спокій. На 30
секунд уявляти цей простір. Дає
сильне відчуття захищеності.

Покласти руки на плечі й повільно
гладити себе вниз по руках,
ніби шарфик зігріває.

Рух активує нервову систему
"спокою".

"Пухнастий шарфик"



"Скеля" (вправа на силу)

Сидячи або стоячи:

- Поставити ноги широко
- Спина пряма
- Долоні на коліна

Сказати вголос: "Я міцний(а) як скеля. Я тримаюсь."

Дає ефект внутрішньої опори.

Назвати або відчувати тілом
4 опори:

- ноги на підлозі
- спина на стільці
- руки на колінах
- повітря у легенях

Так тіло "знаходить"
баланс.

"4
ТОЧКИ
ОПОРИ"

"Стисни — Відпусти" (антистрес)

На 5 секунд стиснути кулаки, плечі,
прес —

на 5 секунд повністю розслабити.

Знімає напругу з тіла.



"Зворотній рахунок 20-1"

Повільно рахувати назад.

Мозок перемикається з
тривоги на задачу.

"Теплі долоні"

- Потерти долоні одна об одну 10 сек.
- Тепло → заспокоєння.

"Пальчикова хвиля"

- Плавно торкнись кожного пальця:
- великий → вказівний → середній → безіменний → мізинець.
- І назад.
- Ритм знімає напругу.



Вправа «Безпечне місце». Як знайти внутрішній спокій та гармонію?

Пропонуємо виконати вправу, яка допоможе створити в уяві простір, де завжди можна відчувати спокій, затишок і захищеність.

Вправа «Безпечне місце» допоможе вам знайти цей внутрішній простір і повертатися до нього щоразу, коли є потреба відновити сили та емоційний баланс.