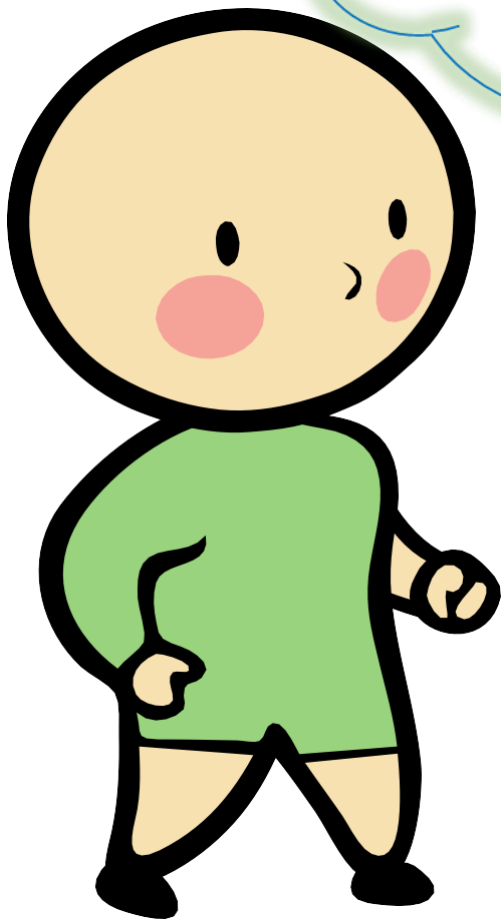


„ЯК ПРИБОРКАТИ ТРИВОГУ”

Навчальні матеріали для дітей

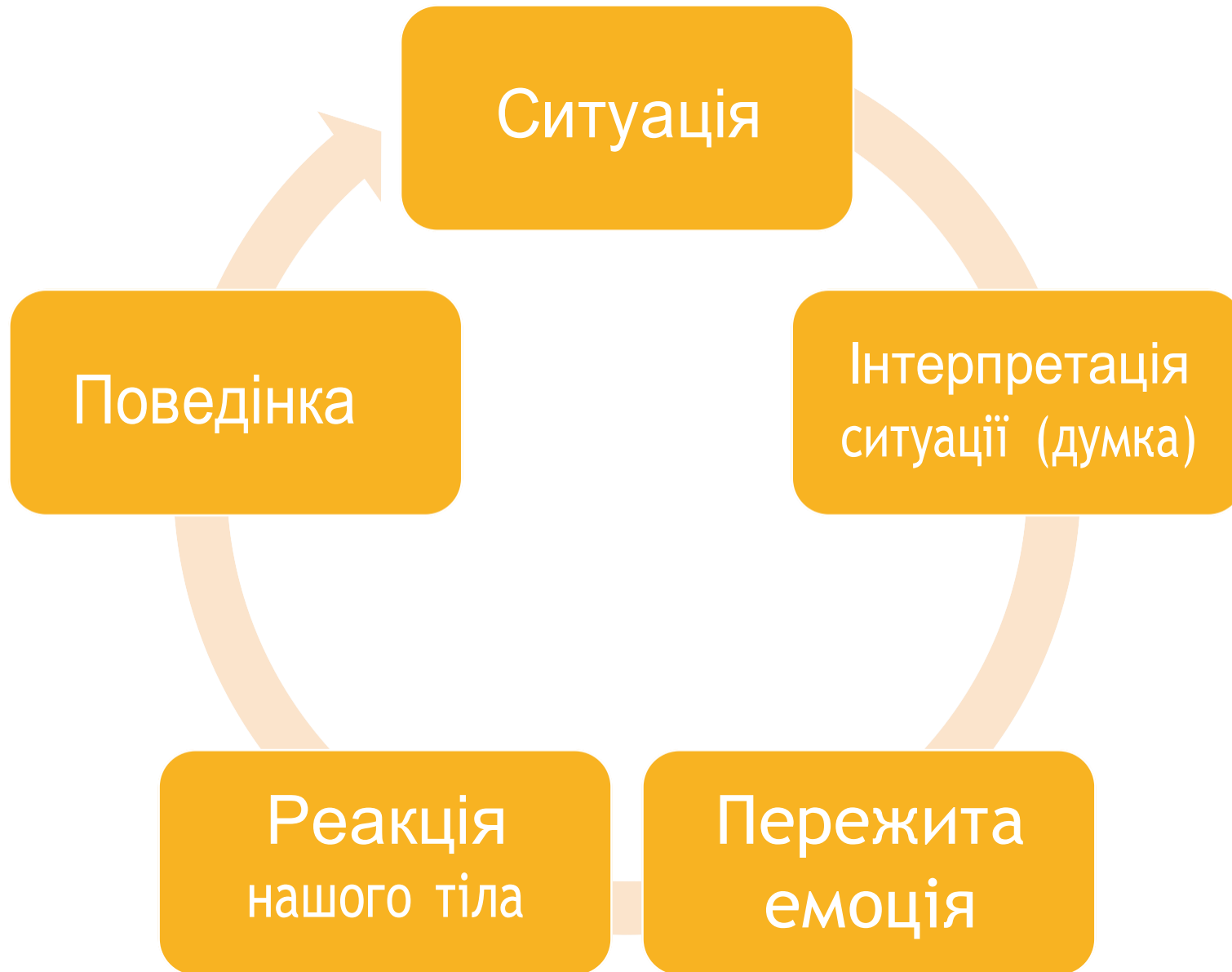
Розробила: доктор Мартина Чарнецка



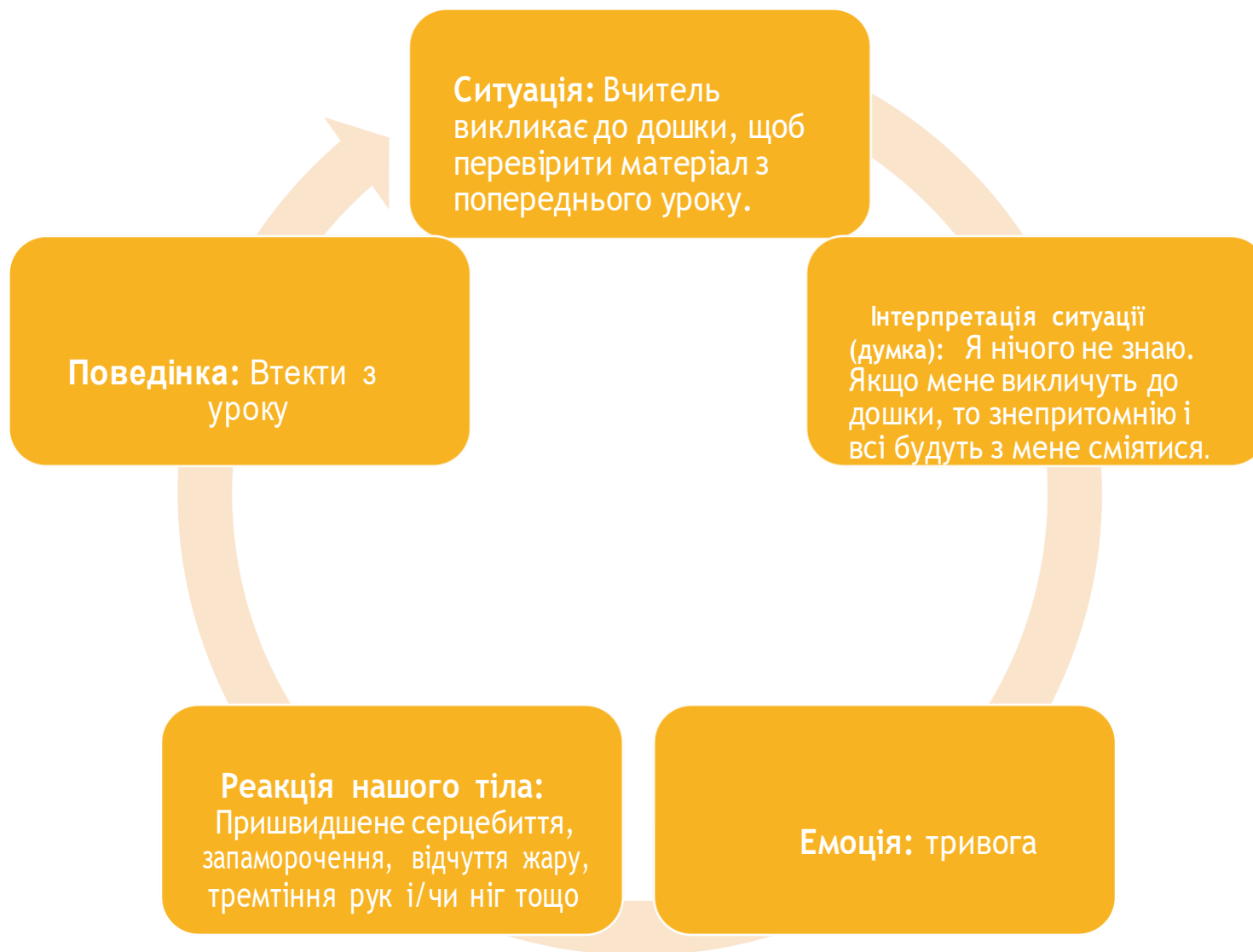
Тривога - це природний емоційний стан,
який проявляється в щоденному житті
і є нормальною реакцією
на стресові ситуації, такі як:
публічний виступ,
важливий іспит,
важка розмова тощо.

Щосили намагаєшся позбутися тривоги?
Усвідом те, що ти хвилюєшся!
Всі хвилюються і тривожаться!
Тривожність - це емоція!
Через силу тривоги не позбудешся,
а спроби придушити її,
тільки погіршують твій стан!
Тривога - це не ти, а лише емоція,
яку ти відчуваєш!

Порочне коло реакції тривоги



Приклад порочного кола реакції тривоги

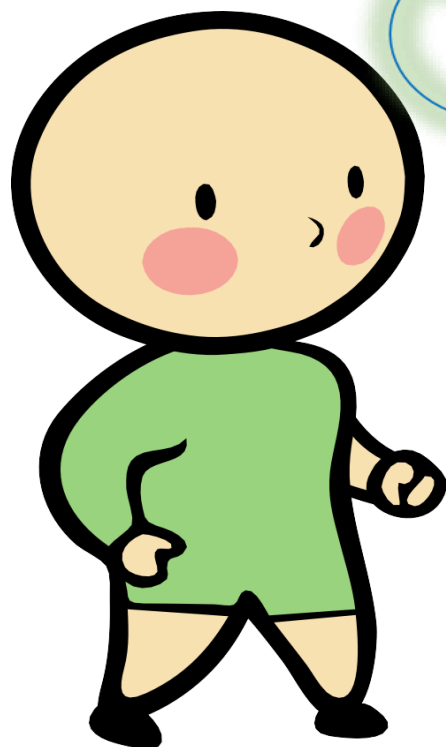


ЩО МОЖЕШ ЗРОБИТИ, КОЛИ ВІДЧУВАЄШ ТРИВОГУ?

<p>Контроль соматичних симптомів та дихання</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Зроби повільний і легкий вдих через ніс – тривалість вдишу від 5 до 7 секунд</i>✓ <i>Затримай повітря на 3-4 секунди</i>✓ <i>Видихай повітря через злегка зімкнуті вуста – видих має тривати 7-9 секунд</i>
<p>Аналіз тривожної ситуації (дай відповіді на запитання)</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Чи є підстави вважати, що щось не так?</i>✓ <i>Чи є ця ситуація для мене загрозливою?</i>✓ <i>Які докази?</i>✓ <i>Чи може таке бути, що я все перебільшую?</i>
<p>Позитивні та заспокійливі думки</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Все в порядку. Це просто тривога і я зараз про це подбаю.</i>✓ <i>Моя тривога – це не я.</i>✓ <i>Я контролюю свою тривогу.</i>✓ <i>Я дам собі раду.</i>✓ <i>Я усвідомлюю і приймаю свою емоцію.</i>✓ <i>Моє тіло здорове, а симптоми, які я відчуваю, просто спричинені тривожністю.</i>
<p>Стратегії подолання тривоги</p>	<ul style="list-style-type: none">✓ <i>Фізичні вправи (спорт, піші прогулянки)</i>✓ <i>Стратегії, зорієнтовані на завдання (розмова з близькою особою, приємні заняття, розваги)</i>✓ <i>Стратегії, зорієнтовані на почуття (з'їш те, що любиш, понюхай улюблений запах, подивися на картинку, яка тобі подобається, обійми улюблену іграшку/близьку людину)</i>✓ <i>Регулярна десенсибілізація (протистояння ситуації, яка викликає тривогу)</i>✓ <i>Розслаблення і відпочинок</i>✓ <i>Щоденник думок</i>

ТАБЛИЦЯ «ЯК ПОДОЛАТИ ТРИВОЖНІ СИТУАЦІЇ»

<p>ЯКА МОЯ ПРОБЛЕМА?</p> <p><i>Страх, що мені ніхто не допоможе. Страх оцінювання та осуду. Стосунки з однолітками, страх неприйняття.</i></p>	<p>ЯКІ ЕМОЦІЇ Я ВІДЧУВАЮ В ЦІЙ СИТУАЦІЇ?</p>	<p>ЧОМУ ЦЯ СИТУАЦІЯ ДЛЯ МЕНЕ ТАКА ВАЖКА?/ЩО УСКЛАДНЮЄ СИТУАЦІЮ?</p>	<p>ЧИ МАЮ Я ВПЛИВ НА ТЕ, ЩОБ ЗМІНИТИ ЦЮ СИТУАЦІЮ?</p>	<p>ЯКІ ДІЇ Я МОЖУ ЗРОБИТИ, ЩОБ КРАЩЕ ВПОРАТИСЯ?</p>



PRACA NAD LĘKIEM WYMAGA
CZASU, ALE CODZIENNY TRENING
NA PEWNO CI POMOŻE POCZUĆ
SIĘ LEPIEJ.

TRZYMAM ZA CIEBIE KCIUKI.
POWODZENIA!

**POTRIBEN CHAS, ЩОБ ПОДОЛАТИ ТРИВОГУ! АЛЕ ЩОДЕННІ
ТРЕНУВАННЯ ТОЧНО ДОПОМОЖУТЬ ТОБІ ПОЧУВАТИСЯ
КРАЩЕ. ТРИМАЮ ЗА ТЕБЕ КУЛАЧКИ! ЩАСТИ!**