

ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ СУБ'ЄКТІВ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО ПРОЦЕСУ : РОЗСЛАБЛЕННЯ ТА ВІДНОВЛЕННЯ ПІД ЧАС COVID-20



Ми сприймаємо стрес, певну ситуацію через 4 аспекти в нашому організмі:

1. Фізіологія
2. Поведінка
3. Думки
4. Емоції

Перше, про що ми повинні потурбуватися під час складної життєвої ситуації – це про наш організм.

Фізіологія

Щоб відновитися від стресу на рівні тіла, нам необхідно:

- Мати збалансоване регулярне харчування
- Достатні фізичні навантаження
- Повноцінний відпочинок, граний сон

Поведінка:

- Ресурсні поведінкові активності (спорт, прогулянки)
- Соціальна активність спілкування
- Свідома зміна поведінки під час стресових ситуацій

Емоції:

- Вміння розпізнавати свої емоції та називати свій стан

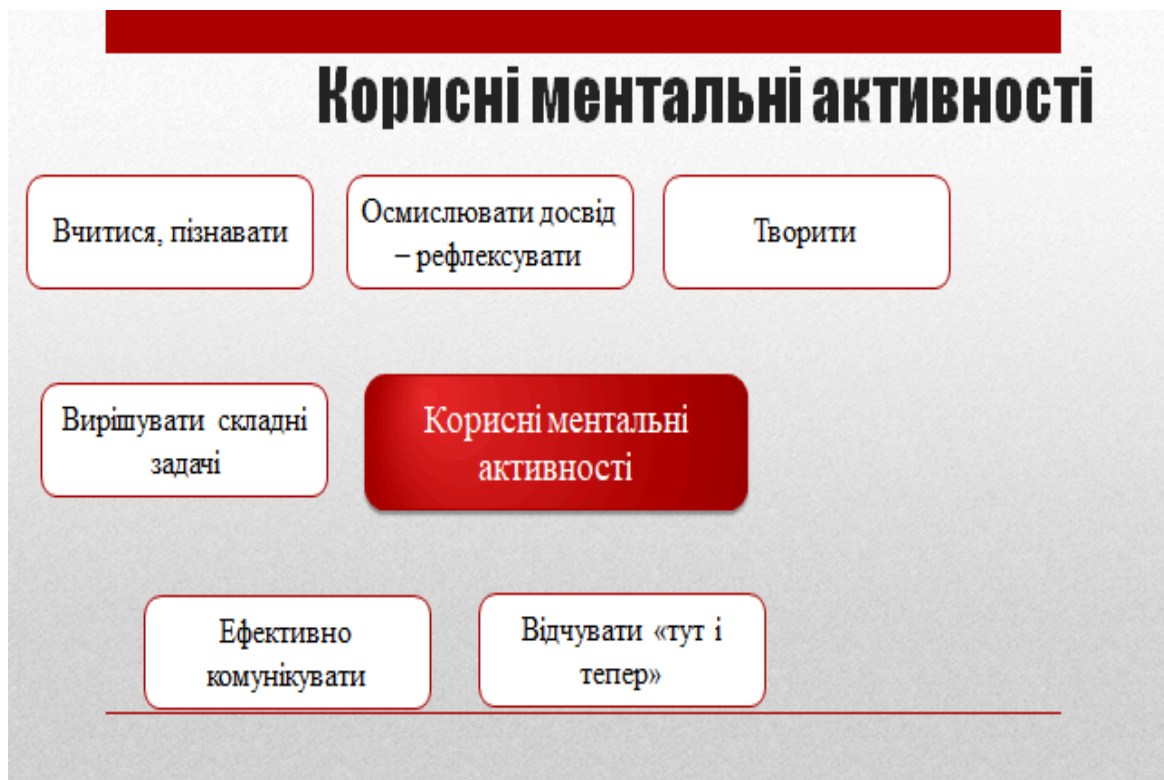
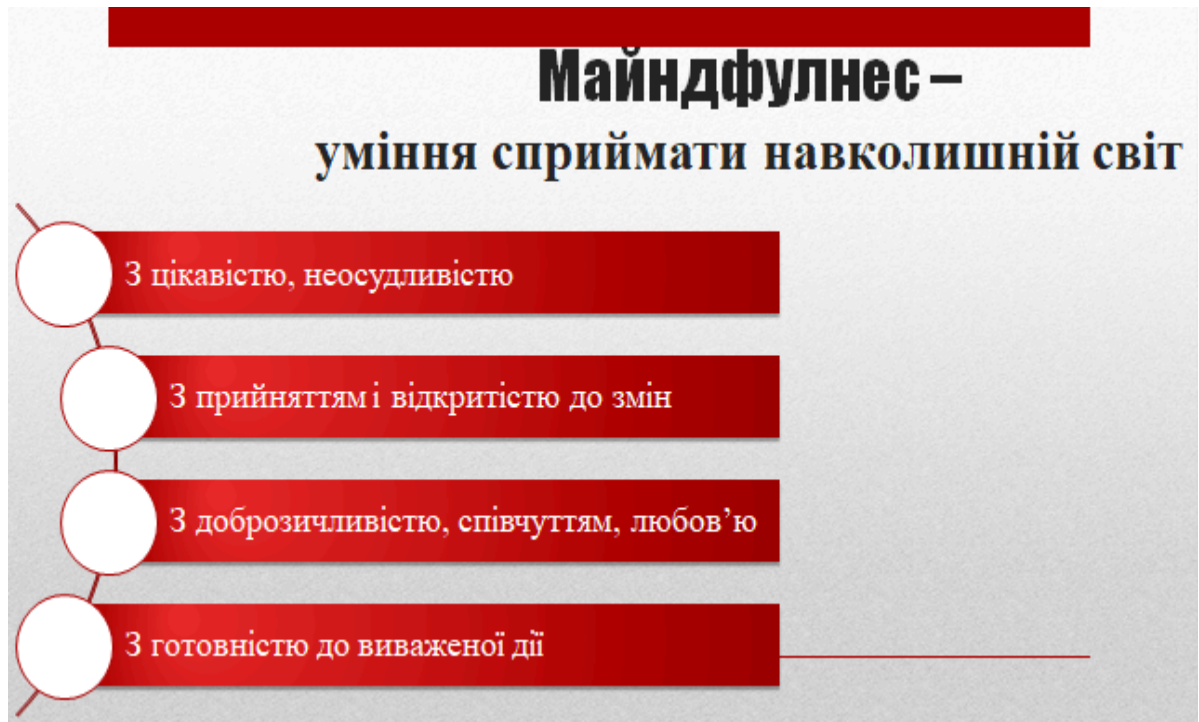
Як тільки відчули, що вийшли з рівноваги, увага «в себе». Що зі мною відбувається? Що я зараз відчуваю? Що саме мене вибило з колії? Навчіться дізнаватися і усвідомлювати свої емоції.

- Візуальні техніки, робота з уявою на бажане
- Дихальні практики

Думки:

Дистанціювання від негативних думок





**Тож про що ми маємо
піклуватись, плакаючи
власне психоемоційне
благополуччя?**

**Про свій фізіологічний
стан**

**Про свої поведінкові
реакції**

Про свій емоційний стан

**Про свої думки та значення,
яких ми надаємо подіям**