

Спеціальний вебінар для батьків

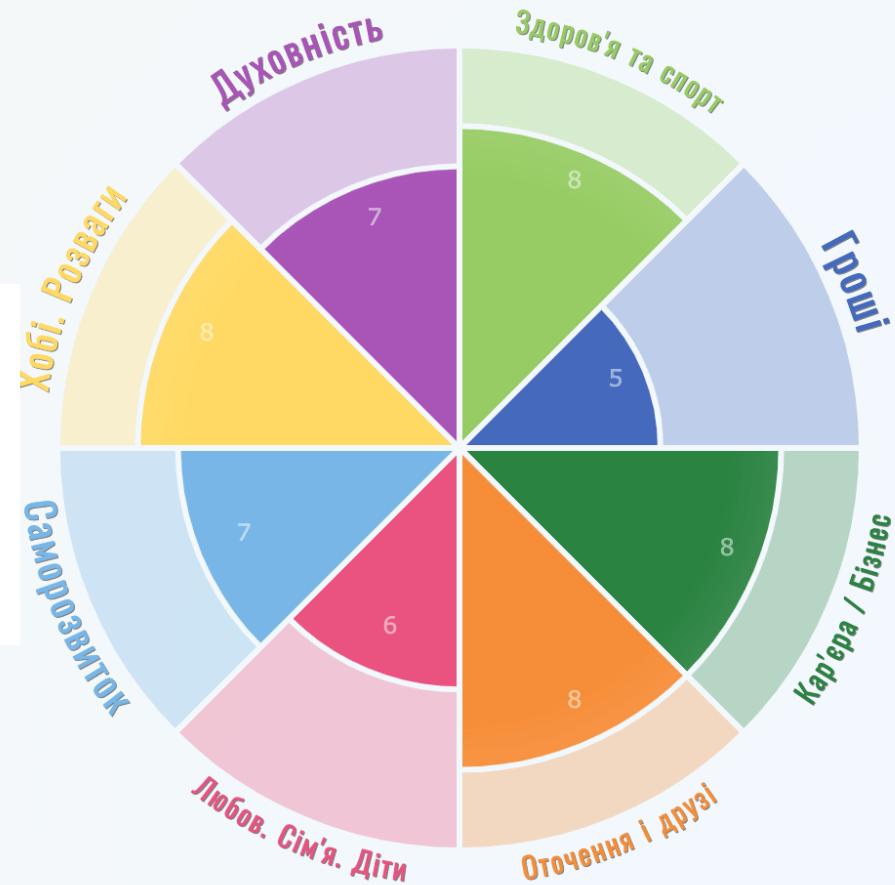
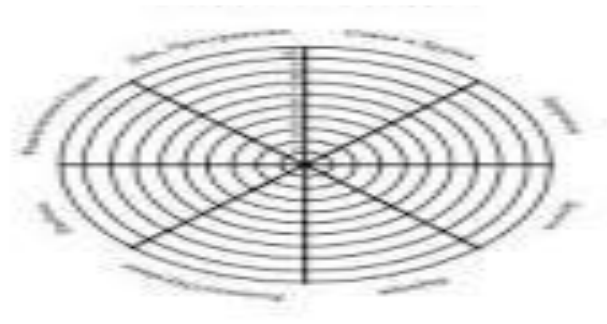
Де взяти сили та енергію



чи проявляєте ви ознаки стресу?

- Почуття роздратованості, пригніченості без особливих причин.
- Нездатність зосередитися на роботі.
- Проблеми з пам'яттю, зниження швидкості розумового процесу, часті помилки.
- Часті головні болі, різі в шлунку, які не мають органічних причин.
- Депресія, фізична слабкість, небажання що-небудь робити, постійна втома.
- Зниження апетиту або постійне відчуття голоду.
- Втрата почуття гумору.
- Зловживання шкідливими звичками.
- Підвищена збудливість і образливість.
- Постійно виникають бажання поплакати, сльозливість, що переходить в ридання, тугу, песимізм, жалість до себе.
- Відсутність інтересу до оточуючих, до рідних і близьких.
- Неможливість розслабитися відкинути вбік свої справи і проблеми.

Колесо життєвого балансу



Складові психологічної самодопомоги

Самоаналіз,
спостереження
за самим собою

Саморегуляція та
самозбереження

Наповнення
ресурсами

Консультації у
фахівця

Неперервна
самоосвіта

Переведення
своєї енергії в
іншу форму
діяльності

Позбавлення
негативних
спогадів, емоцій
та їх наслідків

Аутогенне
тренування

Особистісний
простір

Малювання

Музика

Спорт

Що є вашим ресурсом?

Спілкування

Танці

Хобі

Сон

Гумор

Усамітнення

Обійми

Прогулянки

Читання

Виконайте на папері



3 ресурсні
людини



3 ресурсні
місця



3 ресурсні
дії



**А чи вмієте Ви
вивільняти негативні емоції?**



Емоційний баланс



Техніка «Квадратне дихання»

Цю вправу можна виконувати в ліжку за 20 хвилин до сну. Так вам буде легше розслабитися та насолодитися глибоким, повноцінним сном.

Покроковий опис квадратного дихання

- Сядьте в ліжку, тримаючи спину рівно, а ноги схрестіть, як у позі лотоса, або просто займіть зручну для себе позу.
- Дихайте глибоко протягом трьох хвилин, намагаючись розслабитися.
- А тепер вдихайте протягом трьох секунд, затримайте дихання ще на три секунди, а потім видихніть повітря протягом трьох секунд.
- Трохи відпочиньте.
- Повторіть ту саму послідовність дій, але цього разу спробуйте збільшити час до чотирьох секунд (вдихніть, затримайте, видихніть).

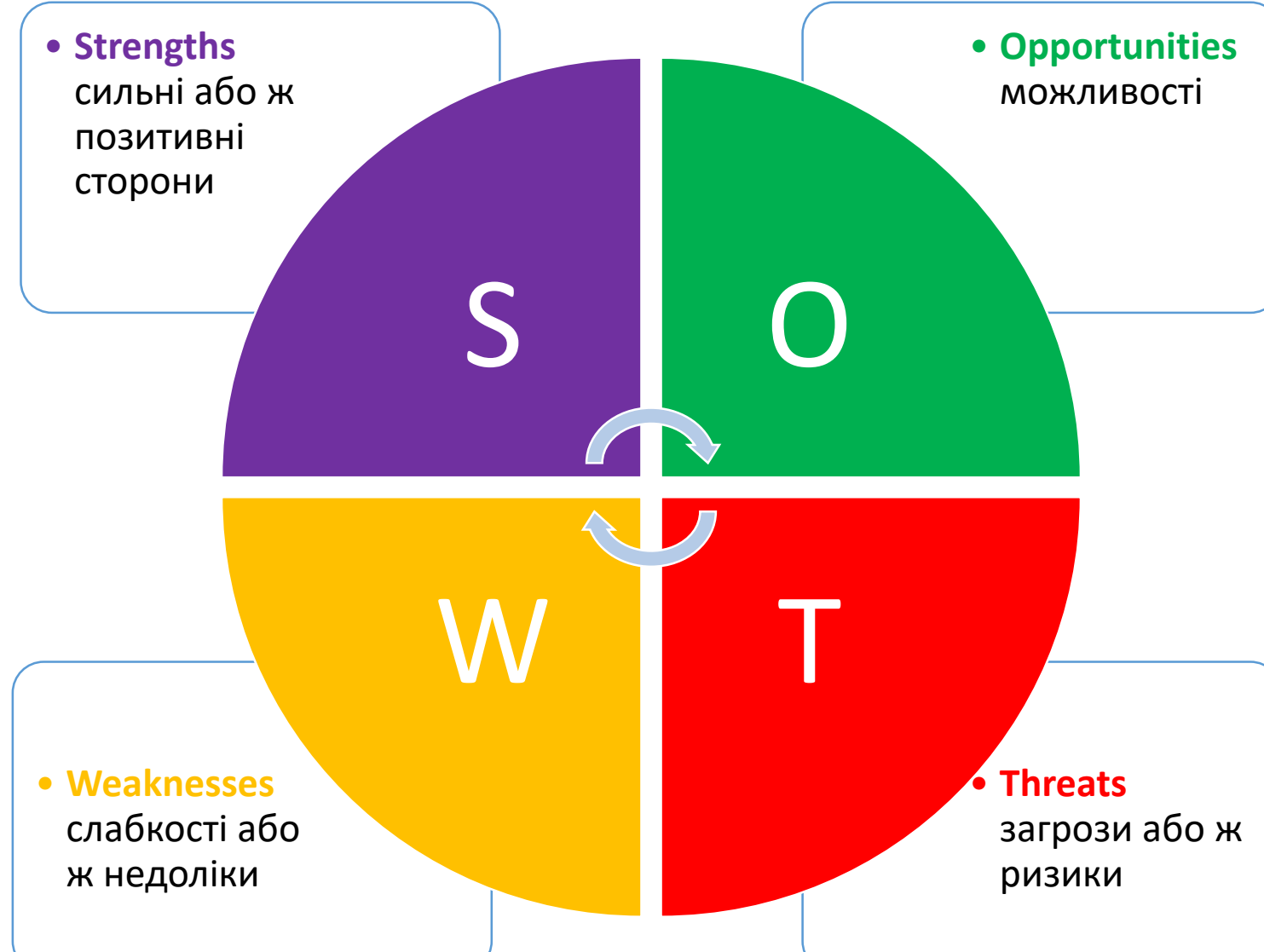
Техніка заземлення «Фортеця»

Якщо зіштовхнулися зі стресором, прийміть зручне положення, спробуйте подумки переміститися в місце, де знаходиться фортеця, яка оберігає вас від усіх небезпек. Це може бути реальне місце або ж створене вами. Перемістіть себе туди, ніби ви тілом та душею знаходитеся у цьому місці. Відчуйте усіма органами чуття це місце.

- Що ви бачите? Яка ця фортеця? Опишіть її в деталях. Завдяки чому чи кому вона вас захищає? Де ви знаходитеся у цій фортеці?
- Які там запахи?
- Спробуйте відчувати це місце на дотик. Відчуйте підлогу, доторкніться руками до якоїсь поверхні.
- Що ви там чуєте?
- Яка там температура?

Проаналізуйте, що з вами відбувається, коли ви знаходитеся у своїй фортеці. Які у вас емоції? Про що думаєте? Які відчуття у тілі? Наскільки вам безпечно у ній (від 0 до 10, 0 – зовсім не відчуваю безпеку, 10 – найбільша безпека, повний спокій).

SWOT- аналіз



Чи дозволяєте Ви собі звернутися до фахівця?

Запитів звернення до психологів з боку дорослих існує безліч.
Одними з найпоширеніших є:

- Втрата контакту із власними дітьми;
- Наявність проблем у взаємостосунків із партнером;
- Наявність панічних атак;
- Розвиток депресії, апатії;
- Пошук шляхів самореалізації;

ДЯКУЄМО ЗА УВАГУ!

Більше інформації на онлайн - ресурсах

