

Создано психологом

Дмитриева А.Н.

ЦБУ РК

«Реабилитационный
центр»

Как ты можешь
заботиться
о себе, когда
хочется спрятаться
от своих эмоций?

Учимся справляться с эмоциями
19 фокусов-спокусов для спокойствия всей семьи

Что делать, если Тревожно?

Сходить погулять
или приготовить что-то
вкусное

Сделать практику
«5-4-3-2-1»

Потрясти руками
и ногами как
мокрая собака

Обнять себя руками
за плечи

Поговорить
с близкими

Попробовать
дыхание «квадратом»

Сыграть в игру «Солдат
и тряпичная кукла»

Нарисовать свои
переживания



Что делать,

если ошибся

остановись, подыши
и попробуй ещё раз

поделись с близким
человеком, станет легче

главное - делать выводы
и двигаться дальше

ты человек, а люди иногда
ошибаются - это нормально

ошибки не делают Тебя
плохим. Будь добрее к себе

попроси прощения,
если обидел кого-то

подумай, как
исправить ситуацию



грусть может

быть такой:

грусть

Я чувствую себя одиноко.

Я не знаю, как поступить.

Я ожидал одно, а получилось другое.

Я переживаю о том, что может случиться.

Меня не позвали играть.

Мне скучно.

Мне обидно.

Меня не понимают.

Произошла ошибка.



Слова, которые важно

себе говорить

Если я
попробую еще
раз, у меня
может
получиться!

Я не один,
есть люди,
которые меня
любят
и помогут

Я хороший,
даже если
у меня что-то
не получается

Мне не нужно
быть идеальным -
главное, делать
с интересом

Я могу просить
о помощи, и это
нормально

ошибки - это
нормально,
это шанс
научиться
чему-то
новому

Мои чувства
важны,
и я могу
о них
говорить

Если что-то
не получилось
сегодня, может
получиться
завтра

Я уже многое
умею, и если
постараюсь
смогу еще
больше



Зоны

КОНТРОЛЯ

Правила, установленные родителями

Погода

Эмоции других людей

я не могу контролировать

Поступки других людей

как я себя поддерживаю

Как я реагирую

Мои эмоции

Мои мысли

Я могу контролировать

Мои слова

Мой выбор

Болезни и случайности

Прошлое

Как ко мне относятся другие

Слова других людей

Дыхание «квадратом»,

чтобы успокоиться



задержка на 1-2-3-4

вдох на 1-2-3-4

выдох на 1-2-3-4

задержка на 1-2-3-4

Успокаивающая практика

5-4-3-2-1

5 вещей, которые
ты видишь вокруг

4 вещи, которые
ты можешь потрогать

3 вещи, которые
ты слышишь

2 вещи, которые
ты ощущаешь

1 вещь, которую ты можешь
попробовать на вкус

Найди

