

Лист із вправами

# Я СТИКАЮСЯ З ЕМОЦІЙНИМИ КРИЗОВИМИ СИТУАЦІЯМИ



- Коли я приголомшений ситуацією, яка супроводжується сильним тиском
- Коли я відчуваю емоційний біль, який не проходить
- Коли я хочу діяти відповідно до своїх емоцій, але це погіршить ситуацію
- Коли я відчуваю, що втрачу контроль
- Коли я не можу вирішити проблему одразу
- У випадку кризи, коли я не можу думати...
  - Я віддаляюся
  - Я пом'якшую ситуацію
  - Прийоми заземлення (*див. ресурс "ЗАЗЕМЛЕННЯ, ЯК МОЖНА ПОЗБАВИТИСЯ ЕМОЦІЙНИХ СТРАЖДАНЬ?"*)

## 1 ЗУПИНКА

Я зупиняюся; я не реагую, я роблю ПАУЗУ; я нічого не роблю; я протистою пориванню діяти.

## 2 Я Приділяю Час Для Дихання

Я роблю перерву і глибоко вдихаю.

## 3 Я змінюю хімію свого тіла

Я знижую або збільшую температуру: мию обличчя в холодній/гарячій воді; змочую холодною/гарячою водою шию; кладу холодний пакет на очі; беру руки в тарілку з холодною водою; кладу на себе пляшку з гарячою водою.

## 4 Я роблю інтенсивні вправи, якщо момент дозволяє мені

## 5 Або, я пом'якшую ситуацію відповідно до своїх потреб

Je respire profondément en ralentissant mon rythme

## 6 Я розслаблююся.

Я розслаблюю м'язи: скорочую м'язи, коли вдихаю, і розслаблююся, коли видихаю, кажучи "розслабся" (*див. ресурс "ПРОГРЕСИВНА РЕЛАКСАЦІЯ ДЖЕЙКОБСОНА"*).