

Доброго дня, шановні батьки та дорогенькі учні! Психологічна служба школи піклується про Ваше ментальне здоров'я та безпеку. В рамках Всеукраїнської програми ментального здоров'я "Ти як?" ЗАПРОШУЄМО Вас на психологічну хвилинку "АНАГРАМИ ЕМОЦІЙ", яка спрямована на розвиток емоційного інтелекту, швидкочитання, логічного мислення та концентрації уваги. Головне — не поспішати, бути уважним і отримувати задоволення від виконання! Спробуй! У тебе обов'язково вийде! Дбайте про себе, усміхайтесь частіше, і все буде гаразд!.

Діти, перейдіть за посиланням

<https://classroom.google.com/c/ODc2MjYyNjAwOTU1?hl=ru&cjc=4pcrrr7r> або введіть код: 4pcrrr7r.



1 Спосіб перший: рубай повітря

- Встань та склади перед собою руки долоня до долоні — уяви, що в тебе в руках сокира
- Замахнися нею аж за голову, глибоко вдихни
- На видиху різко «рубай» повітря! Не соромся голосно видихати через рот
- Повторюй, доки не відчуєш, що напруга зникла



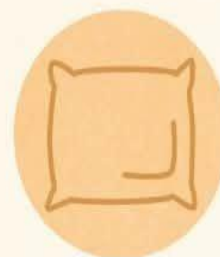
2 Спосіб другий: кинь або зламай щось (безпечно для себе та оточення)

- На вулиці кидай м'яча або знайди каміння, щоб кинути його, якщо навколо достатньо місця
- Помни непотрібну картонну коробку або розбий старий мотлох, якого маєш намір позбутися
- Можеш навіть кинути щось м'яке (наприклад, згорнуті шкарпетки або рулон туалетного паперу) в глуху стіну



3 Спосіб третій: кричи в подушку

- Кричи в подушку, щоб вивільнити енергію і не тримати усе в собі
- Якщо ти на роботі й поруч люди, зроби перерву на кілька хвилин. Знайди місце, де можна побути наодинці та дати вихід емоціям



4 Спосіб четвертий: зроби інтенсивне тренування

- Високоенергетичні вправи, як-от бокс або спринт, допоможуть вивільнити енергію з користю для здоров'я. Працює навіть домашнє тренування під відео, яке можна знайти в інтернеті
- Крик або бурчання під час тренування теж допомагають заспокоїтися



Допомогло?

Пиши в коментарях,
як ти справляєшся з
емоційною напругою?

