



Місце спокою

Де ти почуваєшся
найбільш спокійно?

Уяви, що ти там.

Що ти бачиш?

Що ти чуєш?

Чи є тут запахи, смаки чи текстури?

Пам'ятай

- Ти можеш **використати місце спокою** щоб заспокоїтися під час стресу.
- Подумай про деталі свого **місця спокою**, щоб зробити його більш реальним.
- Увімкни уяву та пройчися **місцем спокою** — звертай увагу на кожну деталь.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.
www.smho-smso.ca





Напружся і розслабся

**Стисни руки в кулаки якомога міцніше
затримайся так на кілька секунд, потім
розслаб руки.**

Підтягни плечі до вух і затримайся так на кілька секунд,
потім розслаб плечі.

Натисни п'ятами на підлогу, стисни пальці ніг і
затримайся так на кілька секунд, потім розслаб стопи.

Максимально напруж м'язи живота і тримай так кілька
секунд, а потім розслаб живіт.

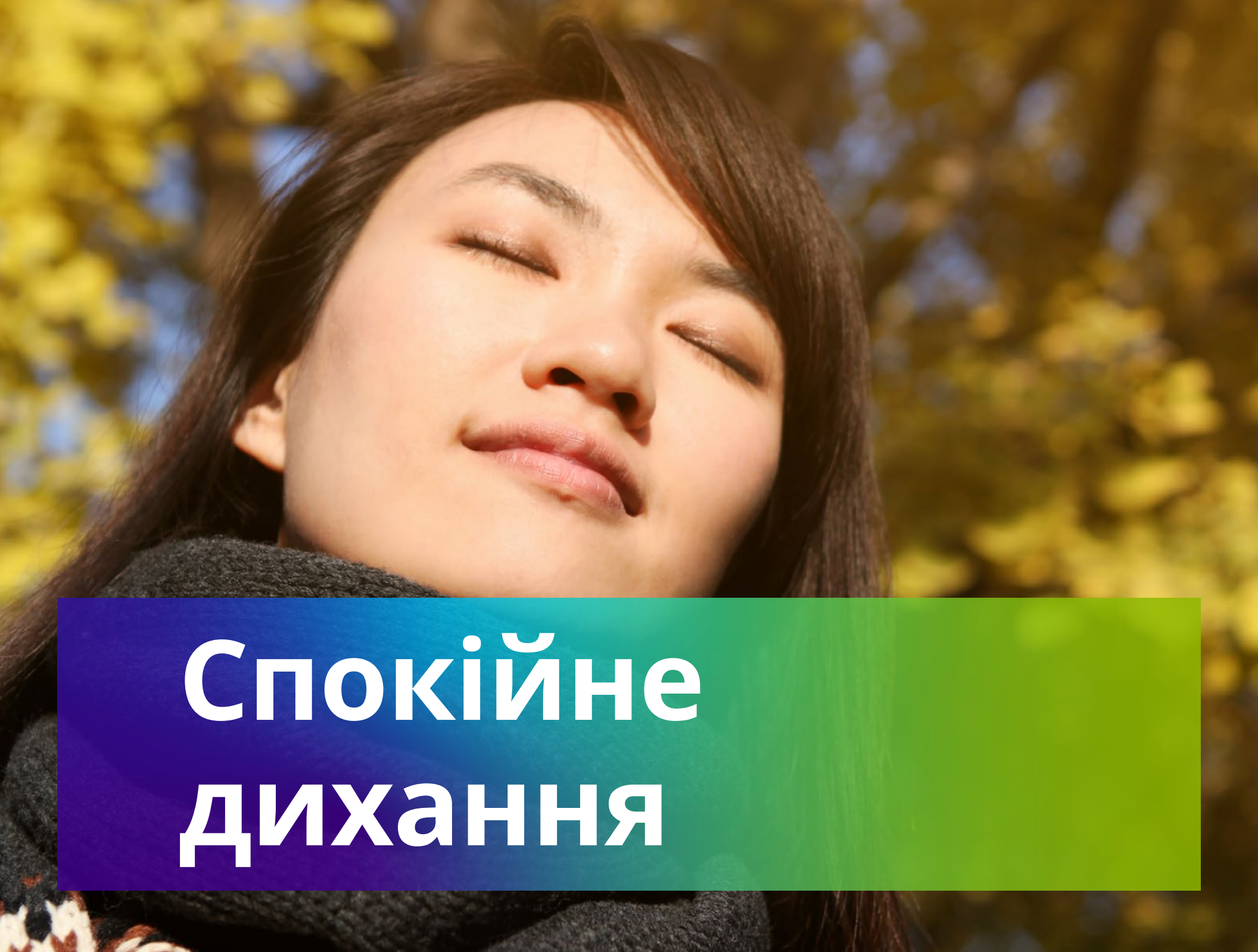


School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.
www.smho-smso.ca





Спокійне дихання

**Зосередься на животі,
можеш покласти на
живіт руку.**

Вдихаючи глибоко через ніс,
спрямуй цей вдих до живота.

Вдихни... відчуй, як живіт
розширюється, а рука
рухається вперед.

Видихни... відчуй, як живіт
стискається, а рука рухається
назад.

Пам'ятай

- Ця вправа може стати в пригоді перед іспитом або будь-якою стресовою ситуацією.
- Що більше практикуватимеш, то природнішим це буде!
- Чудово робити цю вправу перед сном.



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

**Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.**
www.smho-smso.ca





Момент вдячності

**Вдячність допомагає
триматися, коли стає
дуже важко.**

Подумай про щось, за що ти
відчуваєш вдячність.

Потримай це у своїй уяві
якусь мить.

Можна написати деталі
про момент вдячності в
щоденнику або поділитися з
кимось.

Пам'ятай

- Це чудовий спосіб закінчити день.
- Намагайся практикувати це регулярно.
- Вчись відчувати вдячність за дрібниці (квіти, усмішки, шоколад) і великі речі (друзі, чиста вода, музика).



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

**Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.**
www.smho-smso.ca





Просто помічай

Поміть 5 речей, які тобі **видно**.

Поміть 4 речі, які ти **чуєш**.

Поміть 3 речі, які ти **відчуваєш/до яких можна торкнутися**.

Поміть 2 речі, які можна **відчути на запах**.

Поміть одну річ, яку можна **відчути на смак**.

Пам'ятай

- «Просто помічай» — це приклад практики заземлення.
- Заземлення — це спосіб зосередити увагу на відчуттях у цей момент.
- Заземлення корисно практикувати будь-коли, але особливо корисно, коли твої емоції чи думки викликають у тебе стрес.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.
www.smho-smso.ca





Просто слухай

Почни з глибокого вдиху. Якщо зручно, закрив очі.

Звільни слух для звуків, що знаходяться далеко від тебе.

Послухай хвилинку. Що ти чуєш?

Далі зосередься на близьких до тебе звуках.

Послухай хвилинку. Що ти чуєш?

Тепер зосередься на звуках у твоєму тілі.

Послухай хвилинку. Що ти чуєш?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.
www.smho-smso.ca





Розслабся

**Сядь зручно і зроби
глибокий вдих.**

Обережно помасажуй пальцями
верхню частину голови.

Проведи масажними рухами
пальців по лобі, бровах, скронях,
навколо очей, щік і щелепи.
Якщо десь помітиш напругу —
розслаб це місце.

Нарешті помасажуй вуха й
закінчи, обережно потягнувши за
мочки вух.

Пам'ятай

- Не поспішай з кожною зоною, особливо там, де в тебе найбільше напруження.
- Можна спробувати цю техніку й на руках, використовуючи масажні рухи, зосереджуючись на кожному з пальців, великому з пальці та долоні.

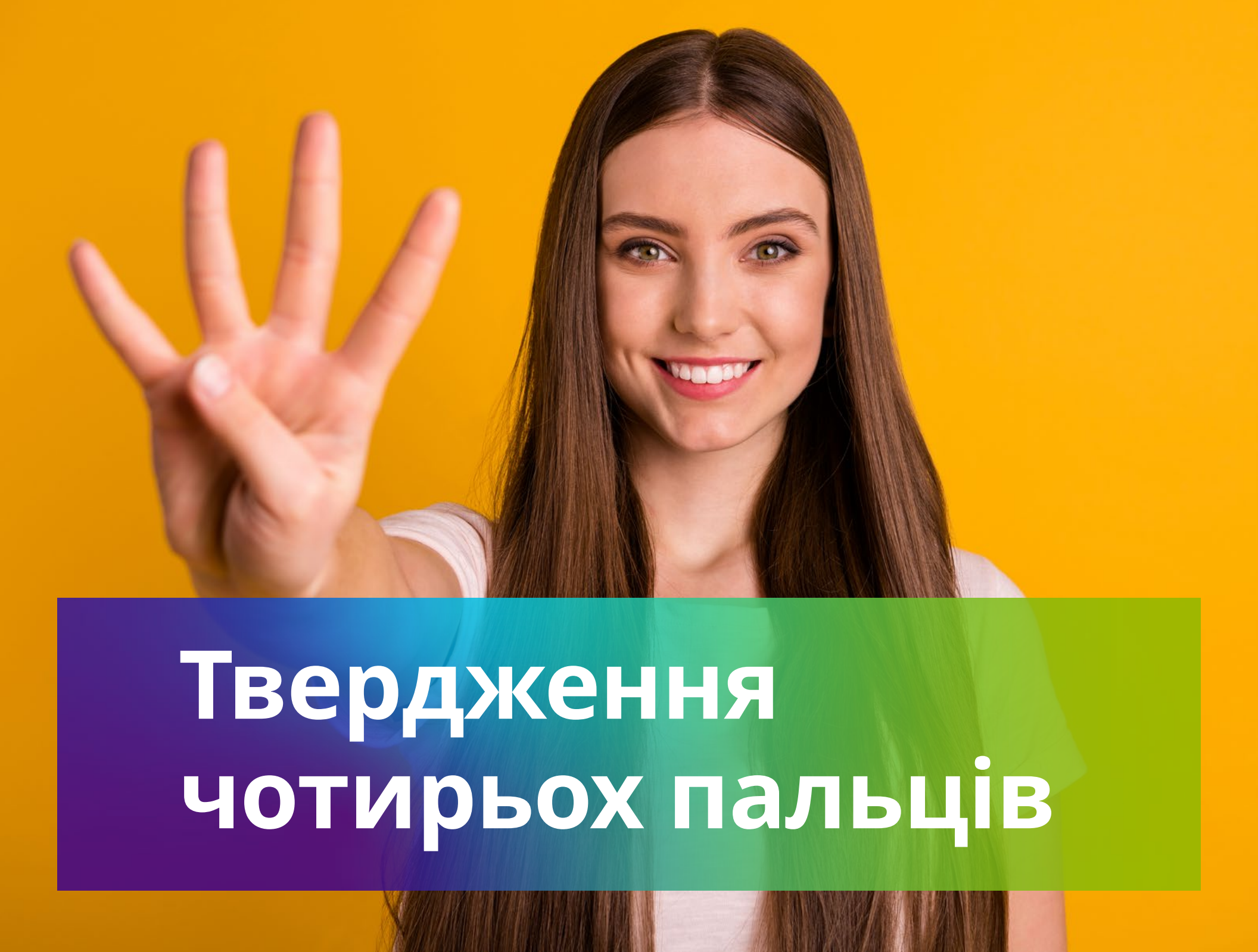


School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.
www.smho-smso.ca





Твердження чотирьох пальців

Вибери чотири слова, які викликають у тебе спокій і впевненість. Це може бути речення або просто чотири слова.

Приклади: «Мене сьогодні люблять інші»
«Я вірю в себе»
«Дихай, слухай, посміхайся, люби»
«Я можу це здолати»

Кожне вибране слово буде відповідати одному пальцю на руці.

Промовляючи своє твердження в голові, з'єднай кожен з пальців з великим пальцем.

Пам'ятай

- Що більше ти це промовлятимеш, то більше відчуватимеш, що ці слова є правдою.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Разом ми можемо підтримати
психічне здоров'я кожного учня.
www.smho-smso.ca

