

НЕ ПЕРЕЇМАЙСЯ!

**МОТИВАТОР ДЛЯ ТИХ, ХТО ХОЧЕ ПОЗБУТИСЯ
СТРЕСУ І ЗАЙВИХ ХВИЛЮВАНЬ**



Видавництво «Жорж»
2021

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ДІЗНАЙСЯ, ЯК ЛЕГКО ПОЗБУТИСЯ СТРЕСУ ТА ХВИЛЮВАНЬ!

Шері Кумбс — докторка
педагогічних наук
та клінічної психотерапії,
сімейна психотерапевтка

Ми всі часом хвилюємося. Ця весела книга — чудова нагода подумати й поговорити про те, що змушує тебе тривожитися. Завдяки вправам, розміщеним на її сторінках, ти дізнаєшся, як позбутися хвилювань, поліпшити самопочуття і спокійно насолоджуватися життям.



Виконувати вправи краще в затишному місці, де ти зможеш розслабитися і подумати. Заняття допоможуть тобі зрозуміти свої почуття, навчитися сприймати спокійніше все навколо, поговорити (якщо захочеш) із близькими про свою тривожність та виховати в собі відвагу й позитивне ставлення до світу. Тобі вирішувати, з яких сторінок почати опрацьовувати цю книжку. Роби одну сторінку на день або всі сторінки одним махом. Твоя книжка — твої правила!

Іноді хвилювання бувають дуже сильними, і здається, їх неможливо вгамувати. Але у кожній проблемі є розв'язання. Будь-які переживання можна опанувати або обговорити, навіть якщо на перший погляд це безнадійно. Пам'ятай: тобі до снаги впоратися з будь-якими хвилюваннями. Відчувши настільки сильне хвилювання, що вже немає сил радіти життю, ти можеш показати вправи з цієї книжки важливим для тебе близьким людям і розповісти, як почувашся. Поговори з дорослими, яким довіряєш, удома чи в школі або попроси дорослого повести тебе до психолога, щоб подолати негаразди.

Багато дітей час від часу потребують допомоги.
На цій сторінці є контакти організації, до якої ти можеш
звернутись, якщо не хочеш обговорювати щось зі знайомими
тобі людьми. Фахівці цієї організації вже спілкувалися
з тисячами дітей про всі проблеми, які тільки можна уявити,
тому знають, як тобі допомогти.



Національна дитяча «гаряча
лінія» 116-111 (безкоштовно
з мобільних телефонів)
або 0-800-500-225
(безкоштовно з мобільних
та стаціонарних телефонів).
Телефонуй
після 12.00 у будні.*

Запиши тут телефони близьких,
друзів або вчителів, яким ти
довіряєш і яким можеш
зателефонувати, коли тобі
знадобиться підтримка.

.....

.....

.....



*Режим роботи і номери телефонів

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>> змінюватись.

ХВИЛЮВАННЯ НА ОБЛИЧЧІ НАПИСАНЕ

Відшукай запропоновані слова
у кросворді. Чи знайомі тобі такі
ознаки хвилювання?



ДРИЖАКИ ЗАПАМОРОЧЕННЯ
НУДОТА ЖАР ПОКОЛЮВАННЯ
СЛАБКІСТЬ ПІТЛИВІСТЬ
ГОЛОВНИЙ БІЛЬ СЛЬОЗИ ТРЕМТІННЯ

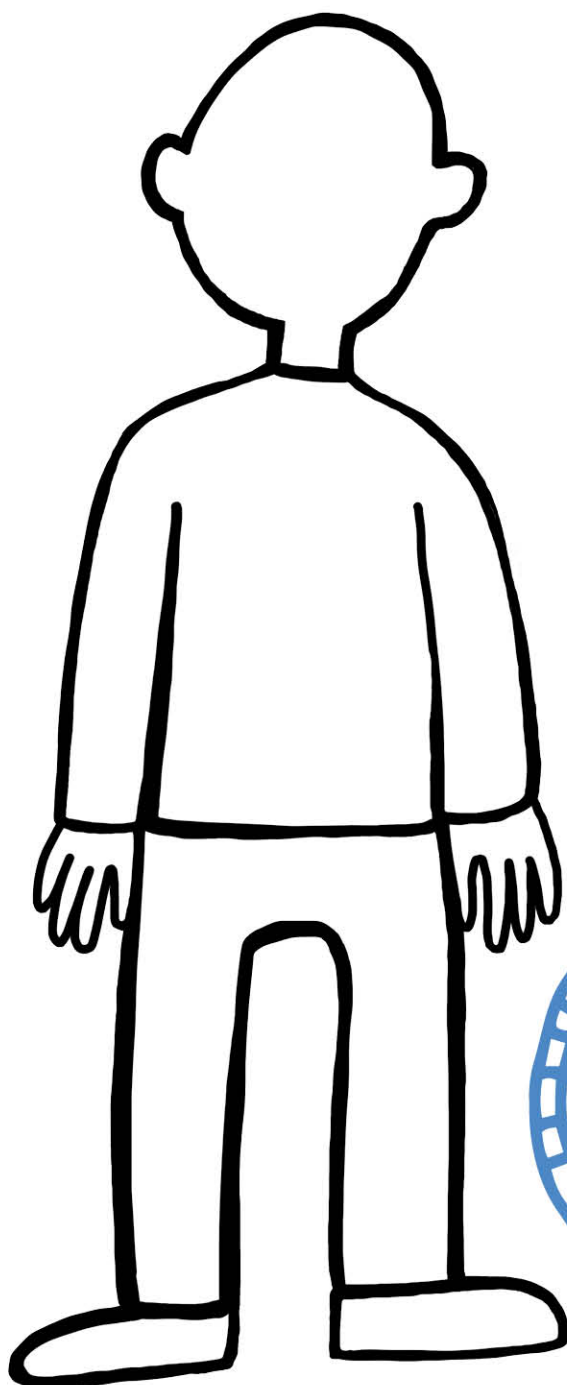


я	г	ю	л	о	д	р	и	ж	а	к	и	е
з	а	п	а	м	о	р	о	ч	е	н	н	я
б	а	п	в	е	и	ш	с	л	ь	о	з	и
м	и	с	л	а	б	к	і	с	т	ь	ж	с
г	о	л	о	в	н	и	й	б	і	л	ь	и
м	т	р	е	м	т	і	н	н	я	т	б	з
и	с	ч	п	і	т	л	и	в	і	с	т	ь
н	и	ж	а	р	р	у	ж	е	н	н	я	ю
с	н	у	д	о	т	а	м	г	л	о	с	т
п	а	с	е	н	я	т	р	у	х	б	г	а
т	р	о	л	щ	й	ї	ч	г	ї	і	в	к
п	о	к	о	л	ю	в	а	н	н	я	т	ь

Коли люди кажуть про переляк або тривогу, зазвичай ідеться
про емоцію в голові, але тривогу можна відчувати й усім тілом.

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Познач або підпиши частини тіла,
в яких ти відчуваєш хвилювання.



Як гадаєш,
чи допоможе тобі
впоратись
із тривожністю
картинка твого тіла
з позначеними
ділянками, де ти
відчуваєш тривогу?

Купить книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

РОЗФАРБУЙ ЦЕ



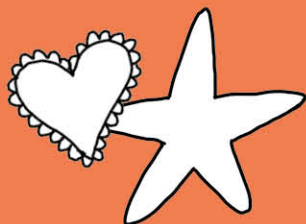
МЕНЕ



ЛЮБЛЯТЬ



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



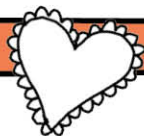
ДИХАЙ СПОКІЙНО!



Спробуй виконати цю вправу на дихання —
вона допоможе розслабитися.

КРОК 1

Зручно сядь у затишному та безпечному місці.
Заплющ очі. Стеж за своїм диханням.
Подумай про те, як почувашся, коли
вдихаєш і видихаєш. Спробуй вдихати носом
і видихати ротом.



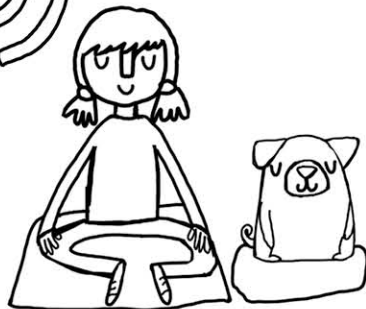
КРОК 2

Поклади руки на живіт і зосередься
на відчуттях. Стеж за тим, як твій живіт
підіймається й опускається на кожному вдиху-
видиху. Коли вдихаєш, можеш тихо казати «вдих»,
а видихаючи — «видих».



КРОК 3

Зосередься тільки
на диханні. Спробуй
відпустити всі думки.



Коли добре
натренуєшся
дихати, спробуй
водночас згадувати
щось приємне.
Ці думки заповнять
увесь твій мозок,
і хвилюванням
не залишиться
місця.

РОБИ ЦЕ ВПРОДОВЖ ДВОХ ХВИЛИН

купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>