



Як діяти, коли тебе переповнюють емоції

ПОРАДИ УЧНЯМ ТА УЧЕНИЦЯМ

Зупинись на хвилинку

Якщо відчуваєш, що емоції зашкалюють — зроби паузу. Вдихни глибоко через ніс, повільно видихни ротом кілька разів. Це допоможе трохи заспокоїтись.

Назви свої почуття

Скажи собі: «Я злюся», «Мені сумно», «Я хвилююся». Коли ми називаємо емоцію, вона стає зрозумілішою і слабшає.

Використай “безпечний вихід”

Намалюй свої емоції, напиши їх у щоденник, вилий переживання у пісню чи рух (танець, пробіжка). Це допомагає звільнитися від напруження.

Поговори з людиною, якій довіряєш

Поділися з другом, батьками чи вчителем. Коли ми розповідаємо, стає легше, бо вже не тримаємо все всередині.

Відволікайся корисно

Послухай музику, вийди на прогулянку, почитай цікаву книгу чи подивися надихаюче відео. Це допоможе переключити увагу.

Подбай про тіло

Рухайся: зроби кілька присідань, прогнись, потягнись. Фізична активність знімає стрес і додає енергії.

Не соромся просити допомоги

Якщо емоції дуже сильні й ти не можеш впоратися сам/сама — звернися до шкільного психолога чи дорослого, якому довіряєш. Це нормально — просити підтримку.

**ПАМ'ЯТАЙ: ЕМОЦІЇ — ЦЕ НЕ ВОРОГИ, А СИГНАЛИ НАШОГО ТІЛА Й ДУШІ.
НАВЧИТИСЯ ЇХ РОЗУМІТИ ТА КЕРУВАТИ НИМИ — СПРАВЖНІЙ СУПЕРСИЛА!**