



HEALTHY CPS

— СЕКТОР ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ДЕПАРТАМЕНТУ —
— ДЕРЖАВНИХ ШІЛ ЧИКОГО – УЧНІВСЬКИЙ ВІДДІЛ —
З МЕДИКО-ОЗДОРОВЧИХ ПИТАНЬ

Піклуємося про свої почуття

Іноді події в школі, стосунки з друзями чи в сім'ї можуть змусити нас відчувати стрес. Коли все змінюється або ми не знаємо, що робити, дуже важливо піклуватися про себе. Робити перерви та робити те, що допомагає почуватися краще – це нормально. Це допоможе почуватися впевнено та бути готовим до нових викликів. Поради, наведені в цьому посібнику, допоможуть тобі подбати про свої почуття.

Ось кілька способів подбати про свої почуття:

- **Глибокі вдихи:** Вдихни через ніс, рахуючи до 4, а потім видихни через рот, рахуючи до чотирьох. Повтори стільки разів, скільки потрібно, щоб відчувти заспокоєння.



- **Перерва 5 почуттів:**
 1. Озирнись навколо! Знайди 5 предметів, які ти можеш бачити.
 2. А тепер знайди 4 предмети, які можеш відчувти на дотик. Можеш їх описати?
 3. Зроби паузу і прислухайся. Які 3 звуки можеш почути?
 4. Зроби великий глибокий вдих через ніс. Які 2 речі можеш відчувти на запах?
 5. Якщо у тебе є вода або якийсь напій, випий ковток, або відкуси шматочок чогось. Як воно на смак?



- **Порухайся:** Встань і походи! Фізичні вправи або рух можуть допомогти відчувати себе краще. Зроби кілька потягувань, швидко пройди по приміщенню або займися улюбленою справою. Як відчуваєшся після руху?



- **Зроби щось, що подобається:** Спробуй пограти в улюблену гру, послухати улюблену пісню, подивитися фільм або поговорити з другом. Діяльність, яка подобається, може покращити настрій.



- **Поговори або напиши про те, як ти себе відчуваєш:** Важливо поговорити з кимось, коли тобі сумно, тривожно, ти сердишся або сумуєш. Дорослі, наприклад, твої батьки, вчителі, шкільний психолог або соціальний працівник, можуть допомогти тобі почуватися краще! Якщо записувати свої почуття в щоденнику, це також допоможе зрозуміти, як ти себе відчуваєш. Як ти відчуваєшся після розмови з важливою для тебе людиною?



- **Пам'ятай, що тебе чекають і тобі раді!** Державній школі Чикаго буде краще, якщо ти будеш поруч! Ми тут, щоб допомогти тобі відчувати себе в безпеці та отримати допомогу.