

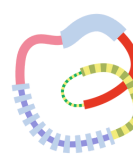
Emocionālās veselības ABC



Bērnu klīniskā
universitātes
slimnīca

Vesela
pasaule

XIII LATVIJAS SKOLU
JAUNATNES
DZIESMU
UN DEJU SVĒTKI



ATPAZĪSTI STRESU



Emocionāls: liels nogurums, jūtīgums, nespēja koncentrēties, grūtības savaldīt emocijas

Fizisks: Muskuļu saspringums, saaukstēšanās, muguras, galvas sāpes

NOVĒRTĒ SAVU PAŠSAJŪTU



Vajadzīga palīdzība! Vērsies pie tuvumā esošā pieaugušā. Skaiti līdz 10, padzeries ūdeni.



Esmu satraukts! Dziļi ieelpo, skaitot līdz 5, padzeries ūdeni.



Jūtos nedroši! Vērsies pie kolektīva vadītāja. Parunā ar draugiem un domā pozitīvas domas.



Viss kārtībā! Izbaudi šo dienu.



Jūtos fantastiski! Neko vairāk nevar vēlēties!

KLUSUMS



Ja jūties satraukts un liels troksnis svētku norises vietās rada spriedzi, meklē teritorijā īpašo **Klusuma telti**.



Nomierinošas aktivitātes, radošas, mierīgas nodarbes,

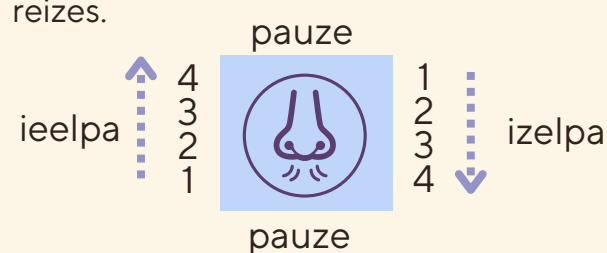
MAZINI STRESU

Vislabāk palīdz:

- ✦ Dziļa un palēnināta elpošana ar vēderu, ieturot īsas pauzes ieelpā un izelpā
- ✦ Dažādi relaksācijas vingrinājumi
- ✦ Mierīgi fiziski vingrinājumi
- ✦ Izstaipīšanās

Elpošanas vingrinājums

Lēnām ieelpo caur degunu, skaitot līdz 4, ieturi pauzi. Laižot ārā elpu, atkal lēnām skaiti līdz 4. Atkārto vairākas reizes.



SUPERVAROŅA KOMPLEKTS



Vislabākais ķermeņa atjaunošanās veids. Ja būs labs miegs, būs vairāk enerģijas un spēka



Jo kustīgāks esi, jo stiprāks Tavs ķermenis



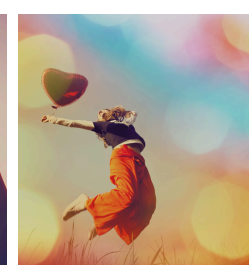
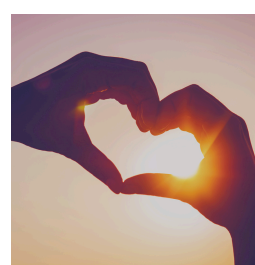
Sabalansēts uzturs un regulāras maltītes nodrošina Tev nepieciešamos resursus ikdienai

MIEGS

UZTURS

ŪDENS

Baudi mazos prieka mirkļus! Jo vairāk foršu un pozitīvu brīžu, jo labāks noskaņojums un pašsajūta!



PANIKAS LĒKME

Darbības, kas palīdzēs nomierināties

- Nosauc **piecas** lietas, ko tu redzi sev apkārt;
- Nosauc **četras** skaņas, kuras dzirdi;
- Nosauc **trīs** lietas, ko tu vari sajust/sataustīt;
- Nosauc **divas** lietas, ko tu vari saost;
- Nosauc **vienu** garšu, ko jūti.

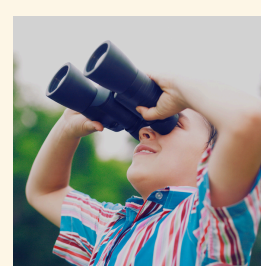
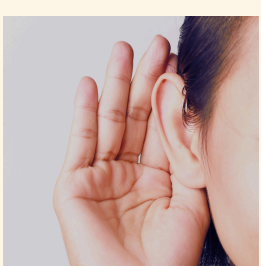
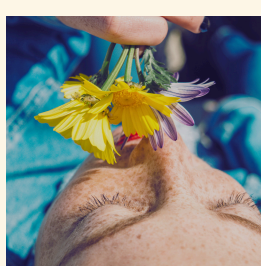
VIZUALIZĒ SEV APKĀRT NOTIEKOŠO

Aizver acis un iedomājies mierīgu, jauku vietu.

Ko tu redzi, dzirdi, sajūti, izgaršo un ieelpo?

Varbūt smiltis zem kājām, jūras skaņas, ziedu smarža vai saldējuma garša?

Iztēlojies visu, kas tev liek justies labi un droši!



UZZINI VAIRĀK

Noskanē zemāk esošo QR kodu. Tur atradīsi vēl paņēmienus, kā pašam sev palīdzēt

