

# #3mamyzWami-OLSZTYN

[www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com](http://www.szkola-w-czasie-kryzysu.mozello.com)

## #1 KRYZYS & REAKCJE LUDZI

### PIERWSZA POMOC EMOCJONALNA

#### PODSTAWOWY PAKIET

#### PIERWSZEJ POMOCY EMOCJONALNEJ

czyli **25** rzeczy, które **MOŻNA** zrobić, by zadbać o siebie i bliskich

1. Pozytywna komunikacja - język spokoju i bezpieczeństwa
2. ZAKAZ używania słów ZRAZA, CZAS ZARAZY
3. Detox od doniesień medialnych
4. Zakaz martwienia się o to, na co nie mamy wpływu
5. Ustalenie rytmu dnia
6. Rozwijanie zainteresowani hobby
7. Słuchanie przyjemnej, kojącej muzyki
8. Oglądanie przyjemnych pozytywnych filmów
9. Wirtualne wizyty w miejscach sztuki
10. Czytanie
11. Wspólne śpiewanie, gry rodzinne
12. Ustalenie rytmu snu i czasu na regenerację
13. Wspólne ćwiczenia relaksacyjne /joga, tai chi itp Youtube/
14. Masaże, masażyki, zaplatanie, czesanie włosów
15. Spożywanie "żywności serotoninowej" /przepisy są dostępne w internecie/
16. Picie wody
17. Buczenie, mruczenie pod nosem - bez wyrazów
18. Aromaterapia - olejki zapachowe wyzwalające pozytywne skojarzenia
19. Medytacja, modlitwa
20. Rozwijanie nowych umiejętności, w tym np. uważności
21. Celebrowanie urodzin, imienin, rocznic
22. Pamiętanie o kontaktach ze znajomymi - spotkania towarzyskie online
23. Dbanie o własne granice i nieprzekraczanie granic innych osób w domu
24. Unikanie wzmagania napięcia i zaczepiek personalnych.
25. Dbanie o odpowiedni, miły ton głosu.

---

**Szkola to nie miejsce, to ludzie. Zajmujemy się ludźmi!**

---