

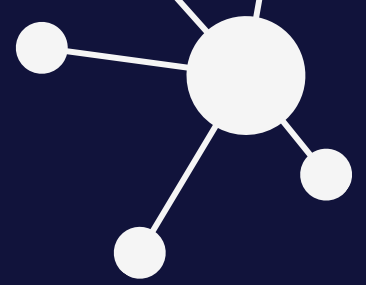
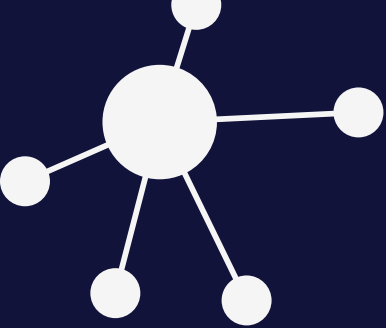
ЗАПОРІЗЬКА ОБЛАСНА МОЛОДІЖНА РАДА ЗОДА

# Пам'ятка з емоційної стабілізації для МОЛОДІ





@omr.zoda



Запорізька обласна молодіжна рада за підтримки Управління молоді, фізичної культури та спорту Запорізької обласної державної адміністрації створила «Пам'ятку з емоційної стабілізації для молоді» — практичний та чутливий путівник для внутрішнього балансу в непростий час.

Сучасна молодь проживає період великих викликів: війна, нестабільність, інформаційний тиск.

У цих умовах важливо не тільки бути сильними, а й вміти піклуватися про свій емоційний стан — як внутрішній ресурс для дій, навчання, спілкування та мрій.

Саме тому в пам'ятці зібрано:

- дієві психологічні вправи
- кейси з повсякденного життя підлітків і молоді
- пояснення важливих термінів на молодіжній мові, яка говорить про серйозне — просто та з розумінням.

Це не просто збірник порад — це підтримка, яка завжди поруч.



## Що таке емоційна стабільність?

Це не про те, щоб ніколи не плакати чи завжди бути "веселим".

Це вміння не тонути в емоціях, а — як серфер — ловити хвилю й триматись на ній

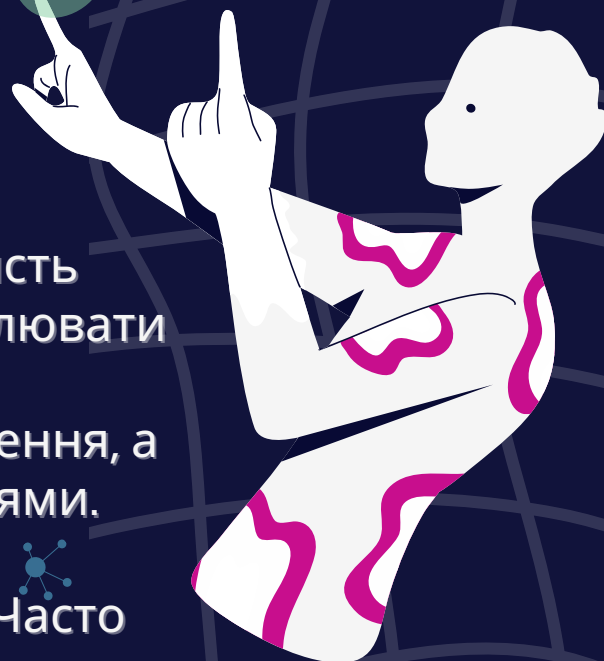


Корабель не тоне на воді, він тоне, коли вода потрапляє всередину нього. Тому не так важливо, що ззовні, важливо — що ми впускаємо всередину. Опікуйтеся своїм психологічним здоров'ям.







## Основи емоційної грамотності

- Емоційна стабільність — здатність розпізнавати, приймати й регулювати власні емоції.
- Регуляція емоцій — не придушення, а усвідомлене управління реакціями.
- Емоційне вигорання — стан виснаження, коли все «дістає». Часто виникає через перевантаження.
- Ресурсний стан — коли ти наповнений(на) енергією, спокійний(а), відкритий(а) до світу.



# Практика: щоденний чек-ін

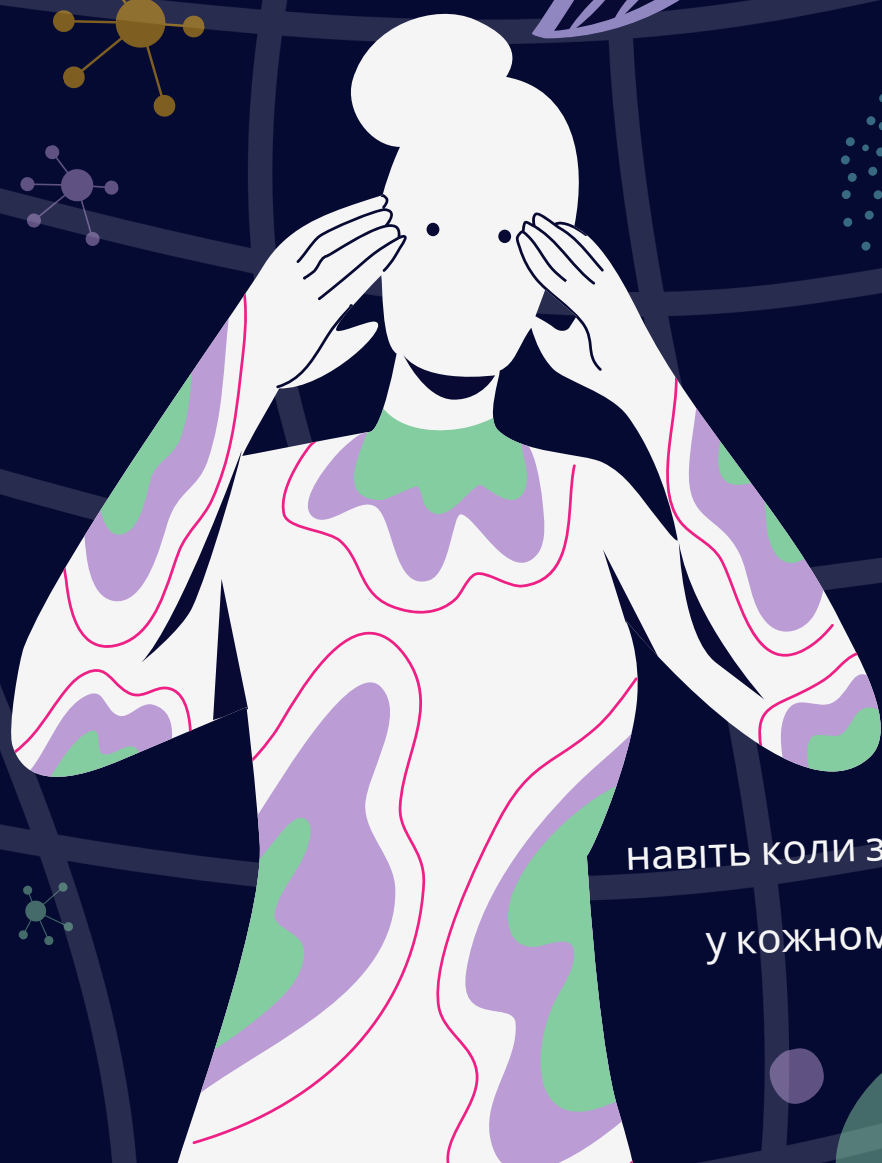
-  • Яка емоція зараз домінує?
-  • Що стало її причиною?
-  • Що я можу зробити, щоб підтримати себе?
-  • Що допомагає мені відчувати спокій?



# Техніка «РАІН» (RAIN)

Метод осмислення емоцій:

- R — Recognize (усвідом): "Я злюсь/засмучений(на)/наляканий(на)"
- A — Allow (дозволь емоції бути): "Це нормально, що я це відчуваю"
- I — Investigate (досліди): "Чому я це відчуваю? Де в тілі?"
- N — Nurture (підтримай): "Що я можу зробити, щоб підтримати себе?"



навіть коли здається, що все навколо — чорна діра, пам'ятай: у кожному серці є своя галактика, де можливе світло.

# Ресурси: де шукати силу?

- Музика, яка тебе заспокоює
- Арт-терапія: малюй, навіть якщо не вмієш
- Природа: прогулянка парком, біля води
- Щоденник емоцій: 5 хв на день — записати, що відчуваєш
- Сенсорний куток: улюблена ковдра, аромат, теплий чай



## Практика заземлення:

### «3-2-1»

#### Повернення в «тут і зараз»:

- Назви 3 речі, які бачиш
- Назви 2 звуки, які чуєш
- Назви 1 річ, яку відчуваєш тілом (одяг, вітер, підлога)



## Кейс: «Я застряг у TikTok і почуваю себе емоційно виснажено»

- Постав таймер: 30 хвилин – соцмережі, решта – реальність.
- Напиши список із 3 речей, які зробив(ла) сьогодні добре.
- Увімкни улюблену пісню та потанцюй. Фізичний рух «перезапускає» мозок.






**Instagram**



**Facebook**

A stylized white human figure is shown from the waist up, with arms extended. The figure is decorated with colorful, swirling patterns in shades of green, pink, and purple. The background is dark blue with various colorful circles and clusters of dots, resembling a cosmic or abstract space theme.

Твої емоції — як зорі на  
нічному небі.  
Одні яскраві й теплі, інші  
холодні й далекі, деякі —  
вибухають, а деякі — зникають  
у темряві.  
Але всі вони — частина твого  
внутрішнього космосу.

Запорізька обласна молодіжна рада ЗОДА  
2025