

Упражнения для саморегуляции в состоянии стресса

Саморегуляция — это способность успокоиться, когда мы переживаем стресс и тревогу. Этот навык развивается со временем и с практикой.

Справиться помогут упражнения для саморегуляции. Их можно повторять каждый раз, когда тревожно, страшно, одиноко или вы злитесь.

Если вы чувствуете, что упражнения вам не помогают – обратитесь к взрослому: расскажите, что с Вами происходит, и попросите помощи.

УПРАЖНЕНИЕ

1

2

3

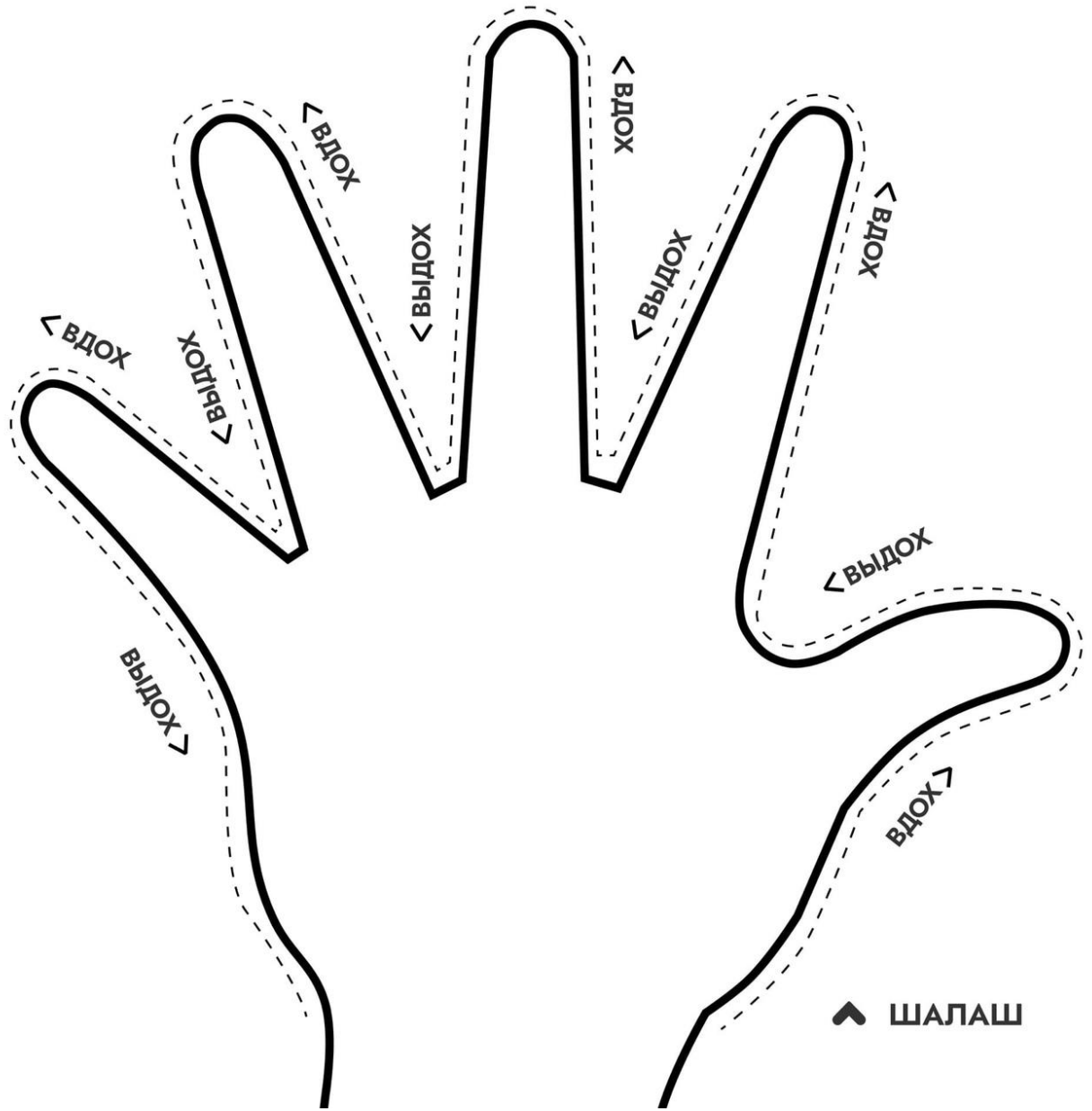
4

Морская звезда

Цель этого упражнения — замедлить свои мысли и сосредоточиться на дыхании и осязании

- Расправьте ладонь и расставьте пальцы, чтобы получилась морская звезда
- Указательным пальцем другой руки обводите «морскую звезду» вокруг пальцев
- Начните с запястья и вдыхайте, медленно двигаясь от внешней стороны большого пальца к его верхней части
- Затем выдохните через рот, направляясь вниз к внутренней стороне большого пальца
- Продолжайте дышать и обведите всю «морскую звезду»

▲ ШАЛАШ



УПРАЖНЕНИЕ

1

2

3

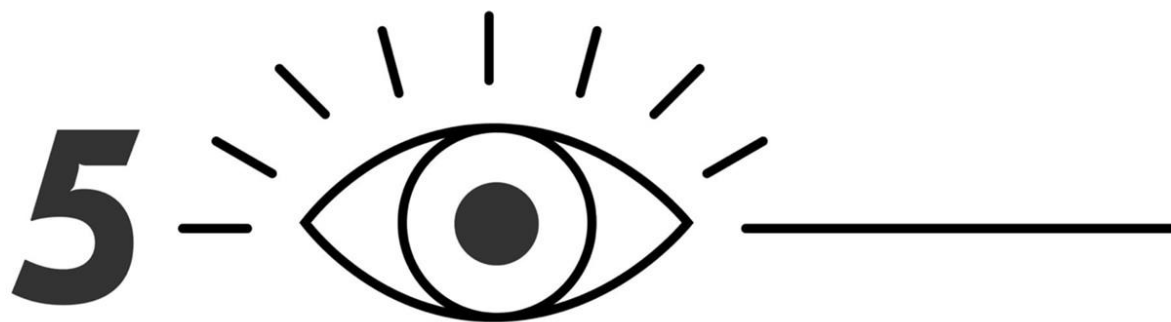
4

5-4-3-2-1

Эта техника помогает сместить внимание с тревожных мыслей и сосредоточиться на том, что происходит вокруг. Сделайте глубокий вдох и долго выдыхайте

Назовите:

5 вещей, которые вы можете увидеть. Например, стол, ботинки или дерево за окном



▲ ШАЛАШ

5-4-3-2-1

4 вещи, которые вы можете потрогать. Например, карандаш, который вы держите, вашу одежду или даже землю под ногами

3 вещи, которые вы можете услышать, например, тиканье часов, жужжание света или звук собственного дыхания



5-4-3-2-1

2 вещи, которые вы можете почувствовать.
Вы можете понюхать свои руки, и почувствовать запах мыла или дезинфицирующего средства для рук

1 вещь, которую вы можете попробовать.
Даже глоток воды имеет вкус



Подзарядка

Физические упражнения увеличивают приток крови к мозгу – это позволяет сохранить способность ясно мыслить, взвешивать решения и меньше паниковать.

Бег избавляет от депрессии, побеждает лень и хроническую усталость. Кардиотренировки повышают способность к обучению.

Силовые нагрузки повышают концентрацию внимания.

Аэробные упражнения повышают когнитивные способности и положительно влияют на самооценку.

Плавание утром дарит заряд бодрости, а вечером успокаивает нервы. Регулярные тренировки помогут избавиться от бессонницы.

Любая физическая нагрузка выпускает в кровоток гормоны счастья. Подходит любая активность – прогулка на свежем воздухе, домашняя работа или просто танцы.

Мастерская

Попробуйте записать свои мысли в личном дневнике, поговорить самим с собой или нарисовать то, что вы видите в своей голове.

Вы можете отвлечься от того, о чем беспокоитесь, когда увидите или услышите то, что у вас на уме. Это может помочь прислушаться к своим эмоциям и выразить их безопасно.

Если вы хотите изобразить или описать крайне травматический опыт, использовать это упражнение лучше через 2-3 месяца после события, и по возможности, с поддержкой психолога или другого специалиста.

Педагог – психолог общеобразовательного лицея Наталья Николаевна Долгова (кабинет 409).