



Способы преодоления стресса и улучшение психического состояния

Упражнение «Самообъятие»

Что делать:

Объять себя



Положите одну руку в подмышку другой руки, а другой рукой обхватите себя так, чтобы ладонь приилась на плечо: вы себя обнимаете. Внимание сосредоточено на теле. Устройтесь поудобнее в этой позиции, почувствуйте опорность, которую она придает. Позвольте себе побыть «в контейнере».

Наблюдайте, происходят ли какие-то перемены в дыхании, телесных проявлениях, в том, как вы ощущаете себя в пространстве. Посидите так какое-то время, чтобы ваше ощущение себя и мира изменилось. При выполнении данного упражнения может возникнуть желание слегка покачиваться вперед-назад или из стороны в сторону. Доверьтесь своему телу, начните покачиваться и наблюдайте за изменениями, которые происходят.



Упражнение «Дыхание по квадрату»

ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ



Принять удобное положение, сфокусироваться на дыхании
Мысленно считать на счет 1,2,3,4 - набрать полную грудь воздуха. Снова считать 1,2,3,4 - задержать вдох. На счет 1,2,3,4 - медленный, полный выдох и снова задержка дыхания на тот же. Повторить 4-6 циклов подряд. Результаты этого упражнения:

Физиологический: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника стресса, восстановление способности к рациональному мышлению.

Упражнение «Постукивания»

Легко постукивайте кончиками правой руки по левой ладони. Повторяйте до тех пор, пока не добьетесь отчетливого физического осознания того, что ваши ладони действительно ваши.

Остановитесь и в течение некоторого времени изучайте ощущения, наполняющие ладонь.

Что чувствуете? Легкое покалывание? Вибрацию?

Онемение?

Посмотрите на свою руку и скажите вслух: **«Это моя рука, она принадлежит мне. Моя рука — это часть меня».**

Разверните кисть левой руки и постукивайте по ее тыльной стороне. Отмечайте каждое свое ощущение. Задерживайте внимание на том или ином ощущении, чтобы проследить, как оно изменяется. Используйте любые слова для выражения обладания. Продолжайте обследовать все свое тело, поочередно постукивая кончиками пальцев его части. Не спешите, делайте все медленно и размеренно. Выполнение этого упражнения направлено на телесное чувствование, разморозку, ощущения **«я живой, я в собственном теле»**. Помогает справиться с диссоциацией.

ПОХВАЛИТЕ СЕБЯ
ЗА УСИЛИЯ



ДАЖЕ ЕСЛИ
НЕ ВСЁ ПОЛУЧАЕТСЯ

ЛАЙФ
ХАКЕР



Не бойтесь начать все
сначала. На этот раз вы
начинаете не с нуля,
а с накопленного опыта.

Сектор социально-педагогической
и психологической работы
Педагог-психолог
Сёмуха Е.О.

