

НОВЫХ ТЕХНИК борьбы со стрессом подростков



ПУЗЫРЬКОВОЕ ДЫХАНИЕ (глубокое)

Медленно вдохните через нос в течение 4 сек., как будто хотите надуть большой пузырь, задержите дыхание, выдохните через рот медленно в течение 6 сек., (задержка воздуха на вдохе должна быть дольше, чем на выдохе).

Повторяйте это упражнение и фиксируйте, как вы себя чувствуете с каждым новым вдохом.



МЫШЕЧНАЯРЕЛАКСАЦИЯ

упражнение на напряжение и расслабление различных мышц тела

Зафиксируйте свои чувства

и как будто положите их себе на плечи. Напрягите плечи. Задержитесь в этом положении 5 секунд и расслабьте мышцы. Проделайте то же самое с запястьем, пальцами, коленями, лодыжками и

Чувства должны стать более управляемыми или вообще исчезнуть.

пальцами ног.



З ЧТО МЕНЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ?

Подумайте о 10 вещах, которые вас определяют и делают вас особенным. Не торопитесь. Напишите свой список. Положите список в такое место, где вы будете регулярно его видеть, например рядом с кроватью или на рабочем месте.

Попросите ребёнка, чтобы он заменял негативные мысли о себе на положительные утверждения, например: "Я хороший человек независимо от того, какую оценку сегодня получил".

МЕСТО СИЛЫ

Это некое убежище, специальное пространство для отработки навыков эмоциональной регуляции.

Подумайте, какие предметы вы бы хотели положить в место силы, чтобы ребёнок чувствовал себя там спокойно и в безопасности.

Обязательно скажите о том, что это место безопасно для каждого, кто чувствует неконтролируемые эмоции. Нельзя ждать момента, пока эмоции станут слишком сильными.



Брелок для ключей,резинка для волос или браслет могут стать хорошей альтернативой мячу для снятия стресса.

Осознайте и зафиксируйте свои чувства. Соедините их с предметом, который находится у вас в руках. Крутите, сжимайте эту штуку, когда вы чувствуете себя эмоционально переполненным. Представьте, что ваши чувства исчезают с каждым движением рук.

