

Метод «пять вещей» —

возвращаем внимание в настоящее

Когда мы нервничаем или тревожимся, мозг начинает думать о будущем или вспоминает прошлые неприятности. Чтобы вернуть внимание к настоящему моменту и снять беспокойство, можно использовать простую технику:

Посмотрите вокруг и найдите 5 вещей, которые вы видите вокруг себя. Затем сосредоточьтесь на 4 звуках, которые слышите, 3 ощущениях, которые чувствуете в теле, 2 запахах и одном вкусе. Это упражнение помогает вернуть внимание в момент «здесь и сейчас», отвлекая от тревожных мыслей.



Дыхание как Спасательный Круг

Дыхание в фигуры

Представьте себе круг, как будто бы нарисованный перед вами. Медленно наберите полную грудь воздуха и выдохните прямо в центр круга. Повторите 3-4 раза. Теперь представьте вместо круга квадрат.

Выдыхание усталости

Постарайтесь занять удобное положение, расслабьтесь. Дышите — и представляйте себе, что с каждым выдохом усталость покидает вас, а с каждым вдохом — вас наполняет жизненная сила.

Дыхание по квадрату

Постарайтесь занять удобное положение. Дышите по счету: 1-2-3-4 — это вдох, и 4-3-2-1 — это выдох. Выдох должен быть гораздо медленнее вдоха, ещё медленнее, чем вы только что себе представили.

Укрепление якорем

Надавите ногами на пол. Почувствуйте, как крепко вы стоите, и какая сильная под вами опора, как она поддерживает вас. Ощутите напряжение в мышцах ног. Расслабьте ноги. Повторите.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Упражнения и способы саморегуляции



Педагоги-психологи:

Гайсина А.Л., Власова Е.Б.,

Елкайдарова К.А., Плющикова Я.Р.

МБДОУ Детский сад №89 «Крепыш»

г. Сургут

Уважаемые родители!

Знаете ли вы, что способность родителя (законного представителя) управлять собственными эмоциями напрямую влияет на эмоциональное состояние его ребенка? Именно поэтому родителям (законным представителям) так важно развивать навыки психологической саморегуляции. Способность регулирования собственных эмоций помогает сохранять спокойствие в сложных ситуациях, позволяет принимать более взвешенные решения, служит хорошим примером для ребенка, улучшает атмосферу в семье, снижает уровень семейного стресса».



Упражнение для мышечного расслабления.

Иногда из-за большого количества работы, личных проблем в теле может ощущаться напряжение, которое хочется снять любыми способами. Как снизить напряжение в теле, думаю, каждый из вас представляет.



Сядьте удобно. Руки свободно положите на колени. Плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на губы, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое, с помощью лицевых мышц.

«Тряпичная кукла и солдат»

Упражнение, которое поможет расслабиться когда чувствуется сильное напряжение, связанное с переживанием стресса. Суть упражнения состоит в попеременном напряжении и расслаблении мышц – это проверенный надежный способ расслабления. Полностью выпрямитесь и вытянитесь в струнку, как солдат. «Застыньте» в этой позе, как будто вы одеревенели, и не двигайтесь. Теперь наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались как тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка согните колени и почувствуйте, как ваши кисти становятся мягкими, а суставы очень подвижными. Повторите упражнение 3-4 раза. Теперь встряхните руками, ногами, как будто вы хотите стряхнуть с них капельки воды.



