

Техники саморегуляции.

1. Дыхательные техники:

- **Дыхание на счёт:** вдох на 4 счёта, задержка на 4, выдох на 4. Повторить 5–7 раз. Удлинять выдох относительно вдоха для успокоения, вдох — для бодрости.
- **Квадратное (коробочное) дыхание:** вдох, задержка, выдох, задержка — по 4 секунды.
- **Дыхание «4–7–8»:** вдох 4 секунды, задержка 7 секунд, выдох 8 секунд (4 цикла).
- **Брюшное (диафрагмальное) дыхание:** лежать на спине, руки на животе. Медленно вдыхать, ощущая расширение живота, медленно выдыхать.
- **Циклические выдохи:** вдохнуть наполовину, пауза, ещё вдох, длинный выдох (дольше двух вдохов). Повторять 5 минут.

2. Техники мышечного расслабления:

- **Прогрессирующая мышечная релаксация:** последовательно напрягать и расслаблять мышцы — лицо, челюсти, руки, плечи, кисти, живот, ноги.
- **Упражнение «Лимоны»:** представить, что в руках лимоны, сжать кулаки, напрягая мышцы, затем «отбросить» лимоны, потрясти руками, расслабить.
- **Локальное напряжение и расслабление:** максимально напрячь группу мышц (3–5 секунд), затем расслабить на выдохе. Переходить от одной группы мышц к другой.
- **Растяжка:** выполнять лёгкие упражнения на растяжку в конце дня для снятия мышечного напряжения.

3. Техники визуализации:

- **Визуализация безопасного места:** закрыть глаза, представить уютное, безопасное место (лес, море, комната), сосредоточиться на деталях (звуки, запахи, ощущения).
- **Упражнение «Зёрнышко уверенности»:** представить, как в солнечное сплетение сажается маленькое зёрнышко уверенности, которое растёт с каждым вдохом, заполняя грудную клетку.
- **Представление поддерживающих людей:** вспомнить близких людей, которые могут поддержать, представить их слова поддержки.

4. Техники переключения внимания:

- **Концентрация на ощущениях:** назвать 5 объектов вокруг, 4 звука, 3 телесных ощущения, 2 запаха.
- **Сосредоточение на пульсе:** найти пульс на руке, считать удары, стараться выровнять ритм.
- **Фокус на объекте:** выбрать статичный объект в комнате, сосредоточиться на нём 1–2 минуты.
- **Мысленное перечисление:** перечислять в уме что-то нейтральное (страны, цвета, виды спорта) для отвлечения от стресса.

5. Двигательные техники:

- **Мини-разминка:** бег на месте, отжимания, приседания, махи руками (3–5 минут).
- **Сжимание и разжимание кулаков:** помогает снять напряжение в руках.
- **Потягивания:** растяжка мышц шеи, плеч, спины.
- **Ходьба:** короткая прогулка (5–10 минут) для снятия напряжения.

- **Надувание воздушного шарика** или дуновение в воду через соломинку — для снятия злости.

6. Эмоционально-когнитивные техники:

- **Позитивное переформулирование:** трансформировать негативные мысли по формуле «Даже если...». Например: «Даже если я не справлюсь с контрольной, я узнаю свои слабые места и смогу улучшить результат».
- **Дневник эмоций:** записывать свои чувства и причины эмоций, анализировать их.
- **Список достижений:** вести список своих успехов, перечитывать в моменты неуверенности.
- **Юмор и смех:** смотреть комедии, смешные видео, читать анекдоты для поднятия настроения.

7. Арт-терапевтические техники:

- **Рисование:** рисовать свои эмоции, страхи, затем трансформировать рисунок (добавить яркие цвета, изменить образ).
- **Лепка из пластилина или глины:** выразить эмоции через создание фигур, затем изменить или разрушить их.
- **Создание коллажей:** собирать изображения, ассоциирующиеся с безопасностью, успехом, радостью.

8. Техники самоподдержки:

- **Аффирмации:** повторять позитивные утверждения («Я справлюсь», «Я спокоен», «Я уверен в себе»).
- **Самоободрение:** говорить себе поддерживающие фразы, как если бы подбадривали друга.
- **Памятка достоинств:** составить список своих сильных сторон, талантов, достижений и перечитывать при плохом настроении.

9. Расслабляющие практики:

- **Прослушивание спокойной музыки** (классика, звуки природы).
- **Ароматерапия:** использовать эфирные масла (лаванда, мята, цитрусовые) для релаксации.
- **Тёплая ванна** или душ для снятия напряжения.
- **Чтение художественной литературы** для отвлечения от стресса.

10. Режимные техники:

- **Соблюдение режима дня:** регулярный сон (8–9 часов), питание, отдых.
- **Регулярные прогулки на свежем воздухе** (минимум 30 минут в день).
- **Ограничение экранного времени** перед сном (отложить гаджеты за 1 час до сна).
- **Планирование дня:** составить список задач, выделить время на отдых и хобби.

*Ваш педагог-психолог Москвитина Жанна Алексеевна, кабинет №10
тел: 8-902-768-82-92*