

## **Техники для снижения уровня тревоги и стресса (для родителей и педагогов)**

**Попробуйте эти простые упражнения, и вам, а значит и вашему ребенку, станет спокойнее!**

### **✓ Способ 1 – Упражнение «Алфавит» (подходит для детей и взрослых в ЧС).**

Описание техники: выберите любую букву алфавита и постарайтесь отыскать вокруг себя как можно больше предметов, которые с нее начинаются. Сфокусируйтесь на них, рассмотрите и назовите их. Мозг воспримет эту информацию, как контроль над ситуацией. Вы постепенно начнете успокаиваться и приходите в себя. Эту практику можно проводить с детьми. После стрессовой ситуации такая «игра» поможет переключить внимание.

### **✓ Способ 2 – Техника «Заземление 5-4-3-2-1».**

Описание техники: Нужно найти вокруг себя: 5 пять вещей, которые вы можете увидеть; 4 четыре вещи, которые вы можете потрогать; 3 три звука, которые вы слышите; 2 два запаха, которые чувствуете; 1 один предмет, который можете попробовать на вкус. Эта техника работает за счет возврата в настоящий момент, в «здесь и сейчас», она помогает перевести внимание на вещи, которые находятся рядом.

### **✓ Способ 3 – Регуляция дыхания.**

Описание техники: Эта техника является наиболее действенной и эффективной. При приступе паники дыхание учащается и становится неглубоким, неровным. Контролируя дыхание, вы нормализуете сердечный ритм, снизите кровяное давление. Итак, в чрезвычайной ситуации для начала сосредоточьтесь на своем дыхании. Не пытайтесь пока ничего менять, просто сконцентрируйтесь на процессе дыхания. Если ум, по своему обыкновению, начнет «блуждать» и отвлекаться мягко, но настойчиво верните внимание к дыханию. Сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и задержите воздух в легких на максимально возможное время. Это приведет к уравниванию содержания кислорода и диоксида углерода в легких и избавит вас от удушья. Затем перейдите к дыханию диафрагмой, то есть делайте медленные глубокие вдохи, а выдыхайте еще медленнее (прием 7/11 на тренировку диафрагмального дыхания): удобно расположитесь на стуле, согните ноги в коленях, расслабьте плечи и шею, положите одну руку на грудь, а вторую чуть ниже грудной клетки. Сделайте медленный вдох через нос,

считая мысленно до 7. Вдох нужно сделать так, чтобы расширился ваш желудок, а грудная клетка осталась неподвижной. Медленно выдохните, мысленно считая до 11, напрягая мышцы живота, при этом грудь должна оставаться неподвижной. При дыхании ваша рука, лежащая ниже грудной клетки, должна двигаться, а рука, лежащая на груди, должна остаться неподвижной. Закрепить регуляцию дыхания можно техникой «5-2-5». Сделайте вдох в течение 5 секунд. Затем задержите дыхание на 2 секунды, потом сделайте выдох в течение 5 секунд. Повторите описанный цикл 5 раз.

#### **✓Способ 4 – Техника «Нырятьщик».**

Описание техники: Набрать в тазик холодной воды, задержать дыхание и окунуть лицо. 30 секунд подержать. Также можно несколько раз умыться холодной водой или приложить лед к щекам (сделать самому себе криомассаж). Это запускает «рефлекс нырятьщика», активизируется парасимпатическая нервная система, замедляется сердцебиение и дыхание, человек успокаивается.

#### **✓Способ 5 – Техника «Цветное дыхание».**

Описание техники: Выберите цвет, который представляет эмоции спокойствия, счастья и благополучия, которые вы хотите испытать. Можно ознакомить абонента с психологическими характеристиками каждого цвета. В качестве альтернативы вы можете просто позволить себе следовать за своим инстинктом. Выбрав цвет, представьте, что он полностью окружает вас, и почувствуйте, как с каждым вдохом он проникает через ваши ноздри, омывая вас изнутри и пропитывая приятными ощущениями. На выдохе представьте другой цвет, представляющий ваши страхи, тревоги и беспокойства, и визуализируйте, как он покидает ваше тело.

#### **✓Способ 6 – упражнение "Замедление"**

Описание техники: Усадите себя на стул перед столом. Ваша задача закрыть глаза и сделать 5-6 глубоких вдохов и выдохов. Глубокое дыхание снижает уровень кортизола - гормона стресса. Возьмите чистый лист бумаги и яркий фломастер. Рисуя большую спиральку от внешних краев листа к центру. Начните рисунок с обычной, свойственной вам скоростью, но с каждым новым витком замедляйте движение руки. Чем ближе к центру - тем медленнее. Рисуя, продолжайте глубоко дышать. Как это работает? Во время повышенной тревожности наше тело тоже ведет себя ускоренно - мы нервно ходим туда-сюда, суетимся, часто совершаем бесполезные движения. Осознанно замедляя свое тело, мы

изменяем скорость мыслей, ведь все системы нашего организма стремятся к синхронизации.