



5 НОВЫХ ТЕХНИК

**БОРЬБЫ
СО СТРЕССОМ
У ПОДРОСТКОВ**

1. 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.

● ● ●



2. Мышечная релаксация

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. Прodelайте то же самое с запястьями, пальцами, коленями, лодыжками и пальцами ног.

Чувства должны стать более управляемыми или вообще исчезнуть.

● ● ●



3. 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 ребенка, чтобы он заменял негативные мысли о себе на положительные утверждения, например: «Я хороший человек независимо от того, какую оценку сегодня получил».

● ● ●



4. Место силы

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

Подумайте, какие предметы вы бы хотели положить в место силы, чтобы ребенок 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.

● ● ●



5. Индивидуальный антистресс

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.

● ● ●

