



# **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 больше, 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.

Проделайте 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 заменил негативные мысли о себе на положительные утверждения, например: «Я хороший человек независимо от того, какую оценку сегодня получил».

• • •

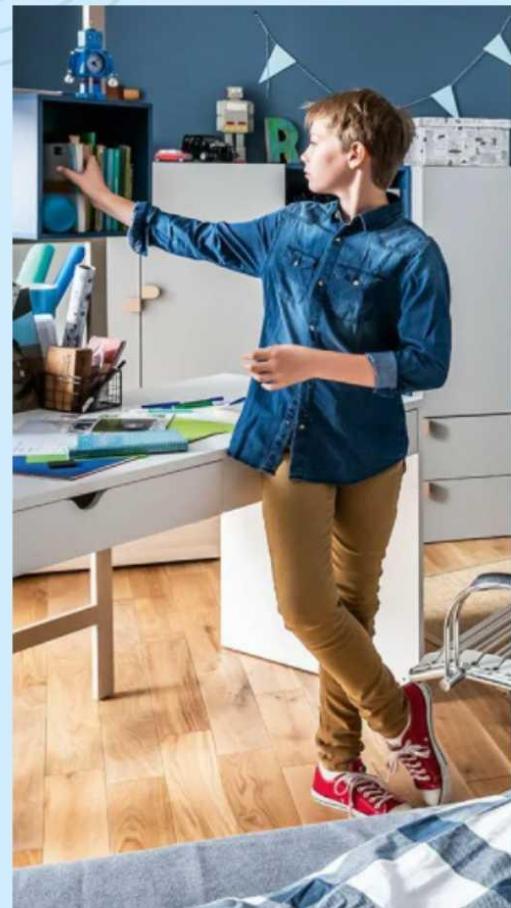


## 4. Место силы

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.

• • •

