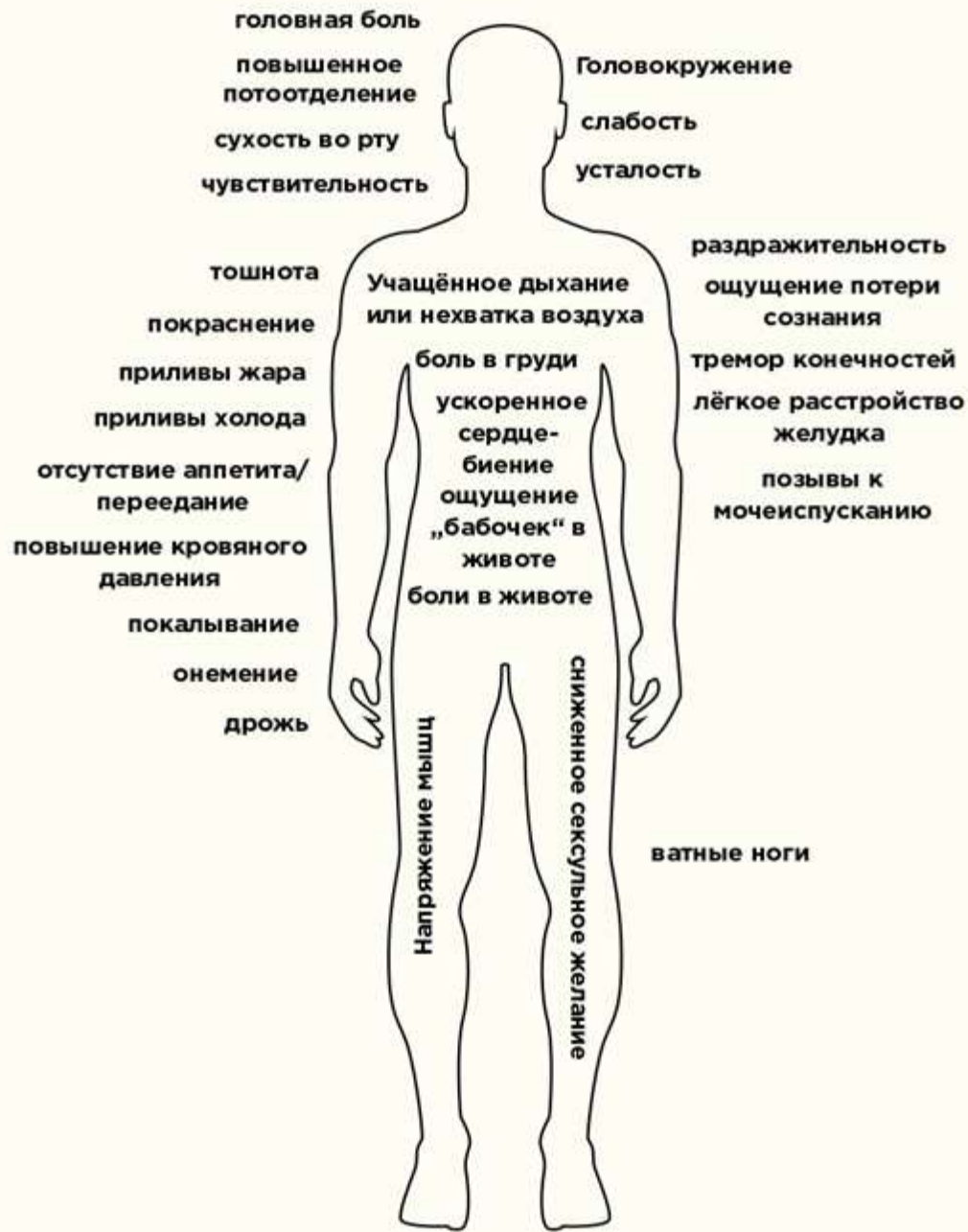


# Помоги себе сам: учимся приемам саморегуляции



Терехина А.В., педагог-психолог  
ГБОУ школа-интернат №5  
г.о. Тольятти



Тревога возникает как реакция на тревожащие нас обстоятельства: по сути, это неспецифическая адаптивная реакция нашего организма



# Тревога

## Адаптивная

Помогает мобилизовать силы организма, справиться с тем что вызывает тревогу.

Не мешает действовать.

Проходит, когда ситуация разрешается

Замещается чувством уверенности в себе.

Используйте техники  
самопомощи

## Патологическая

Интенсивная и длительная.

Способна перерасти в паническую атаку.

Истощает организм, негативно влияет на качество жизни

Обратитесь за  
профессиональной  
помощью



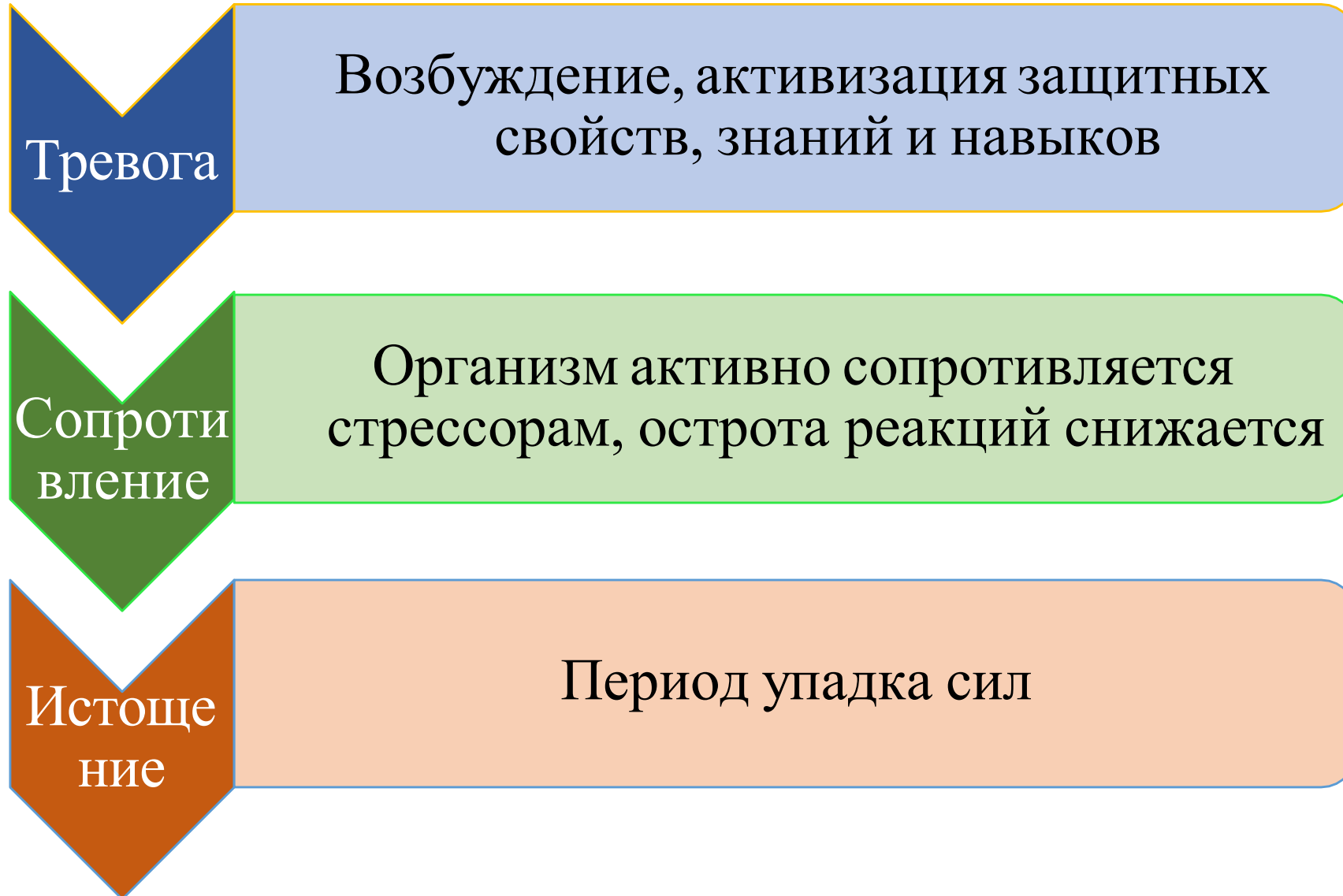
# Стресс (от англ. Stress) «нагрузка, давление».

Напряжение, которое возникает:

- ✓ возникает в ответ на непривычные обстоятельства (новая трудная задача; например, переезд в другой город)
- ✓ побуждает приспособиться к изменившимся условиям существования



# Стадии стресса по Г. Селье



# Упражнение «Способы самопомощи»

Цель: составить список эффективных способов совладения с тревогой и стрессом.

В левой колонке таблицы перечислите способы которые вы используете в настоящее время.

Мои способы самопомощи при тревоге и стрессе	Новые способы самопомощи

В правой колонке таблицы запишите техники, с которыми вы познакомитесь и которые покажутся вам подходящими для использования в вашей жизни

# Способы саморегуляции



Дыхательные  
техники



Техники  
связанные с  
движением



Техники  
связанные с  
воздействием  
слова



Техники  
связанные с  
использовани  
ем образов



# 1. ДЫШИМ

Правила выполнения дыхательных упражнений:

- сосредоточьтесь, старайтесь дышать выбранным образом;
- сделайте несколько подходов.

*Если почувствуете выраженный дискомфорт – прекратите дыхательное упражнение, дышите обычным способом*



# Упражнение «Классическое дыхание»

1. Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот.
2. Задержка дыхания на несколько секунд.
3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох.

*Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода между подходами делаем перерывы.*



# Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. ВДОХ в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. ВЫДОХ в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

*Повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.*



# Упражнение «Ходим и ДЫШИМ»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой.

Схема такая:

**два шага – вдох,**

**два шага – выдох.**

Постепенно увеличивайте

продолжительность выдоха, то есть потом

будет: два шага – вдох, три шага – выдох и

так далее.



# Упражнение «Грейпфрут»

Представьте, что у вас внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

«Надуйте» его с помощью дыхания.

Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхайте через рот.

*Повторяем 10-20 раз,*



## 2. Техники «заземления»

### Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- предметы, которые видите сейчас (зрение)
- звуки, которые слышите (слух)
- вещи, которых касаетесь (осязание)
- запахи, которые вдыхаете (обоняние)
- вкусы, которые ощущаете (вкус)

### Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных



# Упражнение «Взгляд со стороны»

1. Замрите
2. Проговорите вслух: «стоп, что сейчас со мной происходит? Прямо сейчас я испытываю \_\_\_\_\_ (актуальное чувство)»
3. Используйте упражнение «Органы чувств»
4. Задайте себе вопрос: «Как мне следует себя вести сейчас, чтобы это было в моих долговременных интересах?»



# 3. Двигаемся

Техники заземления тела:

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног



# Упражнение «Парное мышечное напряжение»

Можно его делать по всему телу (лицо, руки, корпус, бедра, голени, ступни), либо одномоментно (например, сжать кисти в кулаках).

Напрягитесь на 30 секунд и затем с выдохом максимально расслабьтесь



# Упражнение «Ой, боюсь, боюсь»

- Сильно напрягите мышцы рук, ног, лица
- Трясите всем телом, будто бы в порыве жуткого испуга, в течение минимум 30 секунд.
- Если страх и нервная дрожь не проходят, повторите еще раз или больше.



# Упражнение «Бабочка»

- Скрестите руки на груди, ладони оказываются на предплечьях.
- Начните себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание — то есть, ритм. И если некоторое время его держать, вы сможете заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.



## 4. Представляем

### Упражнение «Солнечный зайчик»

- Занять удобное положение, сидя или полулежа, расслабить все мышцы. Закрывать глаза и представить себя на солнечной поляне, пляже, берегу реки или в другом приятном месте, где светит солнце.
- Солнечный зайчик пробежал по губам и нарисовал улыбку, по лбу, расслабив брови и лоб, соскользнул на подбородок и расслабил челюсть. Солнечный луч бежит по телу и расслабляет все его части по очереди, дарит спокойствие, убирает волнение.



# 4. Говорим с собой

## Самоприказ

Применяйте самоприказ, когда убеждены, что надо вести себя тем или иным образом, но испытываете трудности с выполнением.

- Сформулируйте самоприказ;
- Мысленно повторите его несколько раз.

## Самоодобрение

- В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря: «Молодец!», «Умница!», «Здорово получилось!».
- Находите возможность хвалить себя в течение дня не менее 3-5 раз



Благодарю  
за  
внимание!