



## **ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ РЕГУЛЯЦІЇ**

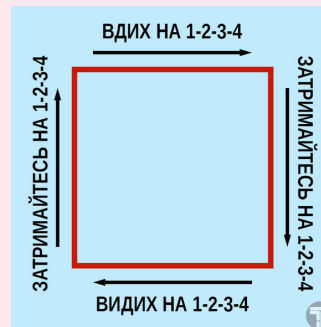


## Заземлення під час стресу «5-4-3-2-1»

За допомогою органів чуття ми можемо впоратися з тривогою, відчувати себе «тут і зараз», зосередившись на своєму тілі, спочатку робимо від 10 до 20 якомога глибоких вдихів, затримуємо повітря на кілька секунд, далі повільно видихаємо за допомогою зору знаходимо 5 речей які можемо побачити навколо нас, 4 речі, відчуваємо їх у руках та проговорюємо вголос те, що відчуваємо. Намагаємося почути 3 звуки, на які ми раніше не звертали увагу. За допомогою нюху намагаємося відчувати 2 запахи: кави, повітря тощо; 1 смаку.

## Дихати подихом квадрата:

- вдих на 4 сек.;
- затримка дихання на вдиху на 4 сек.;
- видих на 4 сек.;
- затримка дихання на видиху на 4 сек.



## Вправа «Повне дихання»

Для виконання повного дихання потрібно сісти, випрямити спину, розслабитися. Видихніть, вдихніть і починайте розслабляти м'язи живота. Це призводить до наповнення легенів повітрям. Але на цьому вдих не закінчується.

Продовжуйте активно вдихати повітря, поки не наповните грудну клітину (ви відчуєте, як вона збільшується в розмірах). На мить затримайте дихальний цикл, а потім починайте повільно випускати повітря. У міру вивітрювання повітря розслабляйте грудну клітину, втягуйте в себе живіт, буквально видавлюючи залишки повітря. Видих можна супроводжувати звуком «хм-м-м».



## Рухлива вправа для зняття напруги «Все навпаки»

Виконувати рухи услід за тим, хто проводить вправу, при цьому не повторювати їх, а робити все навпаки. Проте, якщо керуючий підніме руку, гравець повинен опустити її; якщо розводить долоні, їх потрібно скласти; швидко махне рукою праворуч – повільно відведе руку ліворуч.

## Вправа «Струшуємо зайве»

Однією з найскладніших перешкод у досягненні успіху є згадки про минулі невдачі, але за допомогою гри можна «скинути» невдачі. Спочатку «обтрушуємо» долоні, лікті, плечі, потім ноги, від пальців до стегон. Трясемо головою. Потім «струшуємо» усе зайве з обличчя.

## Вправа «Подорож на хмарі»

Сядьте зручніше і заплющ очі. Глибоко вдихніть і видихніть. Я хочу Вам запросити у подорож на хмарі. Стрибніть на білу пухнасту хмару, схожу на гору м'яких подушок. Відчуйте, як Ваша спина і ноги зручно вместилися на цій великій хмарній подушці. Тепер починається подорож. Твоя хмара вільно здіймається у синє небо. У небі високо і спокійно. Нехай хмара перенесе тебе в місце, де ти відчуваєшся щасливим. Спробуй побачити це місце якомога детальніше. Тепер пора повертатися. Злізь зі своєї хмари і подякуй їй за таку чудову подорож.

