

Дыхательное упражнение

от тревожности и стресса



Дыхательное упражнение

от тревожности и стресса

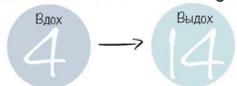
При тревожном состоянии или панической атаке попробуй сделать глубокий вдох 4 секунды и медленно выдыхай 8 секунд.



Далее снова сделай вдох 4 секунды и медленно выдыхай 12 секунд. Не старайся набрать больше воздуха, старайся медленнее выдыхать.



При тревоге дыхание обычно учащается — это естественная реакция тела на опасность. Поэтому наша задача — успокоить его. Снова сделай вдох 4 секунды и медленно выдыхай 14 секунд.



Приём «Ходим и дышим»

Дыхание ритмично и сочетается с ходьбой.

- два шага – вдох;
- два шага – выдох.

Постепенно увеличивайте продолжительность, выдоха, то есть потом будет:

- два шага – вдох,
- три шага – выдох и так далее.

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.



Техники заземления

Техники заземления направлены на то, чтобы человек осознал, почувствовал себя в настоящем моменте и текущей реальности всеми своими чувствами – физически, умственно, эмоционально.

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, который ощущаете (вкус).

Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- Найти в комнате 8 предметов белого (черного, красного) цвета;
- Посчитать от 1 до 100 или наоборот;
- Вспомнить пять фильмов про животных.



Прием «Солнечный зайчик»

Займите удобное положение, сидя или полулежа, расслабьте все мышцы. Закройте глаза и представьте 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.

Техника открытых вопросов

Родителям важно обеспечить спокойный и позитивный настрой, чтобы не стать дополнительным стрессором для своих детей.

Проговаривайте с ребёнком чувства, эмоции, события:

Что тебя волнует в школе?

Расскажи, что ты чувствуешь?

Что тебя радует в школе?

А что расстраивает?

Как ты себя чувствуешь?

А что ты думаешь?

Как твое настроение?

Как прошел день?



КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

Адрес КГБОУ ШИ 2:

г. Хабаровск,

переулок Благодатный, 6

Телефон: (4212) 37-39-46

Электронная почта:

Sint2edu.27.ru

сайт: <https://internat34.edu.27.ru/>

телефон: (4212) 32-73-68

факс: (4212) 42-14-82, 46-41-82

Авторы:

Педагог-психолог - Караваева Е.С.

Педагог-психолог - Бельды Ю.А.

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 2»

Способы саморегуляции



Служба сопровождения