

Підбірка вправ для стабілізації емоційного стану

:) Щодня виконуйте вправу для стабілізації та подолання стресу “БЕЗПЕЧНЕ МІСЦЕ”

Аудіозапис вправи: <http://bit.ly/2INSUM1> (для виконання вправи прослухайте аудіозапис з інструкціями). Дана вправа ефективна, коли людині необхідно пережити стресові обставини, а також коли людина починає переживати напливи неприємних спогадів, почуттів і думок.

Навички активної уяви пов'язані з пригадуванням стабілізуючих образів задіюють нейронну мережу, яка відповідає за внутрішню стабілізацію та ефективне подолання стресу.

2) Навчіться техніці “ПРОТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ”

(Виконайте цю вправу самі і навчіть тих, хто поруч).

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на 1-2), після чого зробіть видих через рот (або як зручно) якомога повільніше (на 1-2-3-4-5-6).

Це заспокійливе дихання. Постарайтеся уявити собі, що з кожним глибоким вдихом і тривалим видихом ви поступово позбавляєтеся від стресової напруги, ніби «видихаєте її через трубочку».

Виконуйте цю вправу 5-10-ть разів

3) У випадку дезорієнтації від надмірних емоцій, виконайте дієву вправу “5-4-3-2-1”. Ця вправа допоможе вам швидко повернутися до реальності, по черзі активуючи п'ять органів відчуттів та увімкне лобну за рахунок називання слів. Інструкція:

- Роздивіться навколо себе та знайдіть очима 5 предметів синього кольору. Назвіть їх;
- Прислухайтеся та почуйте 4 різних звуків. Назвіть їх;
- Доторкніться рукою та відчуйте 3 різні поверхні. Назвіть, які вони на дотик;
- Відчуйте два різні запахи. Назвіть їх;
- Визначте щось на смак. Назвіть, що ви відчули на смак? (можливо, ви відчуєте смак у роті, а якщо маєте можливість, то випийте трішки води та відчуйте, який у неї смак).

4) І наостанок, вправа “Обійми метелика”, яка допоможе вам за 2 хв синхронізувати півкулі мозку та відновити внутрішній спокій: <http://bit.ly/2xDybYL>

ВАЖЛИВО:

Кожну з цих вправ варто виконати декілька разів заздалегідь, для того щоб ви вчасно застосувати її у випадку стресової ситуації. Так ви більш імовірно згадаєте, що варто зробити.

ТІЛЕСНІ ТЕХНІКИ боротьби зі стресом для дітей

✓ Нехай дитина уявить себе лінивим кошеним. Вона має глибоко позіхнути і потягнутися у різні сторони. Під час таких простих дій тіло напружується ще сильніше, а згодом приходить розслаблення. Для позитивних емоцій можна урізноманітнити гру мурчанням і нявканням.

✓ Стрес може проявлятися у гіперактивності. Замість того, щоб заспокоювати дитину, дайте їй ще більше фізичного навантаження — зробіть разом активну зарядку, потанцюйте, пострибайте. Так само, якщо ви бачите, що дитина тремтить, можете розтерти її, або легенько розтрусити. Після такого штучного підсилення напруги згодом має прийти розслаблення.

✓ Пограйте з дитиною у гру «пиріжок», коли вона виступає тістом, а ви — пекарем. Тісто мнуть, замішують, розкочують, а потім «запікають у духовці» — накривають ковдрою і нагрівають диханням. Під час тривоги від невизначеності перше, що допомагає — відчуття межі свого тіла.

✓ При тривожних станах допомагає концентрація на органах чуття. Пограйте з дитиною в гру. Називайте по черзі 3 речі, які ви зараз бачите/чуєте/відчуваєте на смак/запах/дотик.

✓ У ситуаціях зовнішньої напруги, якщо є така можливість, пропонуйте дітям будувати халабуди. Так дитина буде укріплювати хоч і в такий наївний спосіб відчуття безпеки. Окрім того, в кризах може бути корисною можливість побути на самоті.

✗ **ВАЖЛИВО** ✗ Діти дзеркало дорослих: якщо ви бачите, що дитина занадто знервована — варто стабілізувати власний емоційний стан!

*Психолог_і_Я

Що робити, якщо дитина побачила щось страшне і налякана!?

- ✓ Не сваріть і не соромте дитину за її переляк. Страх – природне і нормальне почуття, частина інстинктивної програми самозбереження. Він не піддається контролю у дітей, проявляється на фізичному рівні.
- ✓ Якщо ви побачили, що дитина сильно налякана, заспокоюйте, міцно-міцно обіймайте, зігрівайте своїм тілом, гладьте по спинці – це допомагає зняти напругу.
- ✓ Нехай дитина плаче, якщо їй це потрібно. Не зупиняйте, не заговорюйте, дайте виплакати, просто будьте поруч і показуйте свою любов.
- ✓ Обговорюйте з дитиною те, що вона побачила. Проговоріть за дитину те, що вона не може сформулювати сама: «Ти так сильно злякався, коли побачив...». Так ви допоможете їй випустити страх назовні.
- ✓ Під час розмови з дитиною спробуйте створити безпечну і спокійну обстановку, обіймайте її, якщо вона не противиться. Говоріть повільно і неодмінно робіть паузи, щоб дитина мала час зрозуміти, а ви – тримати почуття під контролем.
- ✓ Здебільшого однієї розмови недостатньо і доводиться повторювати багато разів різними словами, згадуючи подробиці того, що сталося. Це варто робити до моменту, поки ви не відчуєте, що страх дитини поступово зменшується. І головне – підтримуйте дитину кожного разу, коли вона згадує те, що трапилося і хоче поговорити про це.
- ✓ Розповідайте дитині про свої почуття і страхи: «Мені теж було страшно». Дозвольте собі і дитині боятися – не намагайтеся переконати її в тому, що насправді вона не боїться, що у неї не було приводу боятися або в тому, що насправді все це не страшно.
- ✓ Запропонуйте намалювати свій страх або те, що злякало, – це допоможе впоратися з емоціями.
- ✓ Пам'ятайте, дитина не народжується з умінням керувати своїми почуттями та емоціями. Та й не всім дорослим це добре вдається. Тому головне завдання – допомогти дитині в цьому.