

Практические материалы для самопомощи

«Техники релаксации и дыхательные упражнения»

Почему это важно?

Стресс и тревога — частые спутники подросткового возраста. Навыки саморегуляции помогают справляться с эмоциями, улучшают концентрацию и сон, повышают устойчивость к стрессу.

ТЕХНИКА 1: Дыхание «Квадрат»

Когда использовать: При острой тревоге, панической атаке, перед важным событием (экзамен, выступление).

Инструкция:

1. Сядьте удобно, спина прямая
2. Вдох через нос на 4 счета (1234)
3. Задержка дыхания на 4 счета (1234)
4. Выдох через рот на 4 счета (1234)
5. Задержка на 4 счета (1234)
6. Повторите 46 циклов

Эффект: Активирует парасимпатическую нервную систему, снижает частоту сердечных сокращений, успокаивает ум.

ТЕХНИКА 2: «Заземление 54321»

Когда использовать: При панической атаке, навязчивых мыслях, ощущении потери контроля.

Инструкция:

Найдите вокруг себя:

- 5 вещей, которые вы ВИДИТЕ (окно, ручка, книга, дерево, облако...)
- 4 вещи, которые вы можете ПОТРОГАТЬ (ощутите текстуру одежды, стола, своих рук...)
- 3 звука, которые вы СЛЫШИТЕ (шум машин, пение птиц, тиканье часов...)
- 2 запаха, которые вы ЧУВСТВУЕТЕ (свежий воздух, еда, parfum...)
- 1 вещь, которую вы можете ПОПРОБОВАТЬ НА ВКУС (сделайте глоток воды, почувствуйте вкус во рту)

Эффект: Возвращает в «здесь и сейчас», прерывает поток тревожных мыслей, активирует рациональное мышление.

ТЕХНИКА 3: Прогрессивная мышечная релаксация

Когда использовать: Перед сном, при мышечном напряжении, хроническом стрессе.

Инструкция:

1. Лягте или сядьте удобно
2. Начните с ног: сильно напрягите мышцы стоп на 57 секунд
3. Резко расслабьте и почувствуйте разницу (1015 секунд)

4. Поднимайтесь вверх: икры → бедра → ягодицы → живот → руки → плечи → лицо

5. В конце глубоко вдохните и выдохните, почувствуйте все тело

Эффект: Снимает мышечное напряжение, учит распознавать и контролировать напряжение, улучшает сон.

ТЕХНИКА 4: «Безопасное место» (визуализация)

Когда использовать: При стрессе, страхе, необходимости успокоиться.

Инструкция:

1. Закройте глаза, сделайте несколько глубоких вдохов
2. Представьте место, где вы чувствуете себя абсолютно безопасно и спокойно (реальное или вымышленное)
3. Рассмотрите детали: цвета, формы, свет
4. Услышьте звуки этого места (или тишину)
5. Почувствуйте запахи, температуру воздуха
6. Ощутите, как тело расслабляется
7. Побудьте здесь 35 минут
8. Медленно вернитесь в реальность

Эффект: Создает внутренний ресурс, к которому можно обратиться в трудную минуту.

«Упражнения на уверенное поведение»

Что такое уверенное поведение?

Это способность отстаивать свои права и интересы, не нарушая прав других людей. Это баланс между агрессией и пассивностью.

МЕТОД 1: «Явысказывания»

Проблема: Обычно мы говорим «ТЫсообщения»: «Ты меня бесишь!», «Ты всегда опаздываешь!» — это вызывает защиту и конфликт.

Решение: Используйте формулу «Явысказывания»:

ШАБЛОН:

«Я чувствую [эмоция], когда [конкретное поведение], потому что [причина]. Пожалуйста, [просьба].»

ПРИМЕРЫ:

✗ «Ты эгоист, никогда меня не слушаешь!»

✓ «Я чувствую обиду, когда меня перебивают, потому что мне важно высказать свою мысль. Пожалуйста, дай мне договорить.»

✗ «Ты меня игнорируешь!»

✓ «Я чувствую себя ненужным, когда ты не отвечаешь на сообщения целый день, потому что мне важно знать, что с тобой все в порядке. Пожалуйста, пиши, если будешь занят.»

✗ «Ты опять взял мои вещи без спроса!»

✓ «Я злюсь, когда мои вещи берут без разрешения, потому что для меня важна личная граница. Пожалуйста, спрашивай перед тем, как брать.»

МЕТОД 2: Как сказать «НЕТ»

Почему трудно отказывать? Страх обидеть, быть отвергнутым, показаться эгоистом.

Алгоритм уверенного отказа:

1. Поблагодарите за предложение/доверие
2. Четко откажите (без оправданий и долгих объяснений)
3. Предложите альтернативу (если хотите)

ПРИМЕРЫ:

«Спасибо, что позвал, но я не смогу прийти. Надеюсь, вы отлично проведете время!»

«Я ценю, что ты обратился ко мне, но не могу одолжить деньги. Может, помогу чемто другим?»

«Мне приятно твое предложение, но я вынужден отказаться. У меня сейчас другие приоритеты.»

Важно: Вы имеете право отказывать без чувства вины!

МЕТОД 3: Работа с критикой

Конструктивная критика (по делу):

Выслушайте до конца

Признайте, если есть правда: «Да, ты прав, я действительно опоздал»

Предложите решение: «В следующий раз я выйду раньше»

Неконструктивная критика (оскорбления, переход на личности):

Не оправдывайтесь и не нападайте в ответ

Используйте технику «заезженная пластинка»: спокойно повторяйте свою позицию

Обозначьте границу: «Я готов обсудить это, когда ты перестанешь кричать»

«Рекомендации по управлению эмоциями и стрессом»

Эмоции — это нормально!

Не бывает «плохих» и «хороших» эмоций. Все эмоции важны и несут информацию. Проблема возникает, когда мы подавляем эмоции или позволяем им управлять нами.

ТЕХНИКА 1: «Дневник эмоций»

Инструкция:

Каждый день записывайте:

1. Ситуация (что произошло)
2. Эмоция (что я почувствовал)
3. Интенсивность (от 1 до 10)
4. Мысли (о чем я подумал)
5. Реакция (что я сделал)
6. Альтернатива (как можно было отреагировать иначе)

Пример:

Ситуация: Получил двойку за контрольную

Эмоция: Злость, стыд

Интенсивность: 8/10

Мысли: «Я неудачник», «Все смеются надо мной»

Реакция: Наорал на друга

Альтернатива: Поговорить с учителем, попросить помочь разобраться

Эффект: Развивает эмоциональный интеллект, помогает найти триггеры, учит выбирать реакции.

ТЕХНИКА 2: «STOPметод»

Когда использовать: В момент сильной эмоции (гнев, страх, паника).

S — Stop (Стоп)

Остановитесь! Не действуйте импульсивно.

T — Take a breath (Дышите)

Сделайте 35 глубоких вдохов и выдохов.

O — Observe (Наблюдайте)

Что я чувствую? Что происходит в теле? О чем я думаю?

P — Proceed (Действуйте)

Как я могу отреагировать наиболее эффективно?

ТЕХНИКА 3: «Копилка ресурсов»

Инструкция:

Создайте список того, что вам помогает справляться с трудностями:

Люди:

К кому я могу обратиться за поддержкой?

Кто меня выслушает без осуждения?

Занятия:

Что меня успокаивает? (музыка, спорт, прогулка, душ)

Что меня радует? (хобби, встречи с друзьями, вкусная еда)

Мысли:

Какие мысли меня поддерживают? («Это временно», «Я справлюсь», «Я не один»)

Что я могу себе сказать в трудную минуту?

Места:

Где я чувствую себя хорошо? (парк, комната, библиотека, кафе)

Сохраните этот список в телефоне и обращайтесь к нему, когда плохо!

«Поддержка и внимание: ключ к безопасности»
Профилактика — лучшая защита!

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

Ежедневная практика:

✓ Интересуйтесь жизнью ребенка:

Не только «Как учеба?» и «Какие оценки?»

Спрашивайте: «Что сегодня было интересного?», «С кем ты общался?», «Что тебя порадовало/огорчило?»

✓ Проводите время вместе:

Совместные ужины без телефонов и ТВ

Прогулки, поездки, настольные игры

Интересуйтесь его увлечениями (даже если не понимаете их)

✓ Создавайте традиции:

Семейные праздники, ритуалы

«День без гаджетов»

Совместное приготовление еды

✓ Будьте примером:

Показывайте, как справляетесь со стрессом

Говорите о своих чувствах

Просите прощения, когда ошибаетесь

✓ Ограничивайте экранное время:

Но не запретами, а альтернативой

Предложите интересное занятие вместо телефона

✓ Следите за контентом:

Какие группы в соцсетях он читает?

Нет ли деструктивного влияния?

Но делайте это деликатно, не нарушая доверие

