ТЕХНІКИ ДЛЯ САМО-РЕГУЛЯЦІЇ СТАНУ



Глибоке дихання

Зробіть глибокий повільний вдих (має піднятися живіт), коротка пауза і довгий протяжний видих (видих має бути довший ніж вдих). Повторіть 6-9 разів



Заземлення

Опишіть те, що бачите навколо, називайте це вголос. Роззирніться, щоб в поле зору потрапило якнайбільше речей.
Ви можете групувати їх за кольором та ознаками.
Це допомагає ввімкнути мислення й орієнтацію.
Візьміть щось у руки – і опишіть це. Фактуру, яке на дотик, колір, смак запах.
Словом, перемістіть себе з переживань у реальність.
Можна також просто помити руки чи лице і сконцентруватися на відчуттях від води.



Метелик

Схрестіть руки на грудях. Та постукуйте плечі та передпліччя від-критими долонями по черзі. Зробіть 25-30 таких рухів.



Дихання по квадрату

Вдихайте протягом 4 секунд, затримайте дихання на 4 с., видихайте протягом 4 с., затримайте дихання на 4 с. Зробіть 7-10 повторів.

UNFPA