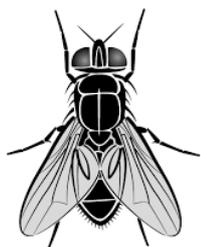


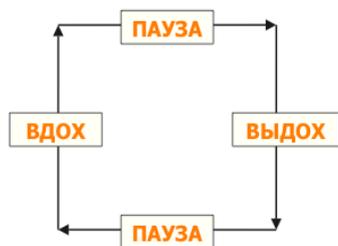
## Техники саморегуляции в стрессовой ситуации

### «Муха»



Представь, что на твоё лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на щёки. Твоя задача – согнать назойливое насекомое, не используя руки (можно крутить носом, надувать щёки, гримасничать, пытаться любыми способами согнать насекомое).

### «Дыхание по квадрату»



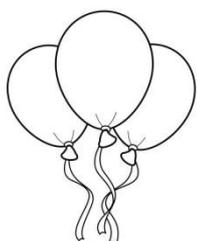
Посмотри на квадрат (или любой предмет прямоугольной формы: картина, окно, дверь и т.д.). Взглядом или пальцем двигайся от одной стороны «квадрата» к другой: каждая сторона – вдох, пауза или выдох на 4 счета (если не получается на 4 счета – можно на 2). Необходимо повторить не менее 4х таких циклов - квадратов.

### «Сосулька» (или «Мороженное»)



Представь, что ты – сосулька или мороженное. Напряги все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замри в этой позе на 1-2 минуты. Затем представь, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д.

### «Воздушный шар»



Встань, закрой глаза, руки подними вверх, набери воздух. Представь, что ты — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постой в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представь себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинай выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомни ощущения в состоянии расслабления. Выполняй

упражнение пока не почувствуешь спокойствие и комфорт.

И, наконец, при сильном напряжении, страхе можно выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. В ситуации, когда страшно, непонятно, что дальше, когда нет возможности свободно передвигаться и вернуться к привычным действиям, необходимо двигаться, найти любое, доступное и безопасное занятие: бросать бумажки в цель, крутить пуговицы на одежде, что-то рисовать, читать стихи, петь песни, вспоминать таблицу умножения и т.д.