Вправи для стабілізації емоційного стану (батькам)

ВПРАВА «ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА»

(за Мар'яна Франко, модифікація методики Луізе Реддеман)

1) Складіть список стресорів, які викликають у вас надмірні переживання чи негативні думки.

2) Поранжуйте список стресорів за 10-бальною шкалою (де 1 – подія/переживання, які викликають у вас найменше напруження та неспокій, а 10 – найбільше (наприклад: 1= неприємна розмова, 10 = самотність чи негативні думки про здоров'я).

3) Складіть свій список ресурсів. Для цього навпроти кожного стресора вкажіть ресурс, який уже допомагав/може допомогти вам впоратись в стресовій для вас ситуації.

(наприклад: 1= приємна музика чи запах, 10 = розмова з близькою людиною, улюблений вислів)

ЕКСТРЕНА ВАЛІЗА	
Стресор *(приклад: неприємна розмова, самотність)*	**Ресурси** *(приклад: музика, розмова з близькою людиною)*
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.
7.	7.
8.	8.
9.	9.
10.	10.

*Зберігайте собі «Екстрену валізу», щоб могти скористатися нею і, у випадку необхідності, впоратись з емоційно складною для вас ситуацією.

Навчіться технікам дихання

"ПРОТИСТРЕСОВЕ ДИХАННЯ" (виконайте цю вправу самі і навчіть тих, хто поруч).

Повільно виконуйте глибокий вдих через ніс (на рахунок 1-2-3-4); на піку вдихання затримайте дихання (на рахунок 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

"КВАДРАТНЕ ДИХАННЯ".

Дихання - це перше, що страждає, коли ви хвилюєтесь або лякаєтесь. У такі моменти простіше заспокоїтись за допомогою техніки "квадратне дихання":

Підніміть кисть і уявіть, що малюєте квадрат.

- Відрізок вгору - вдих.
- Відрізок по горизонталі - пауза.
- Відрізок вниз - видих.
- Відрізок по горизонталі - пауза.

Обирайте будь-яку комфортну для вас швидкість. Можна виконувати техніку на чотири рахунки, а можна на два. Головне - зберігати рівні інтервали.

Так проста моторна дія дозволить вам заспокоїтися і приймати рішення не у стресі.

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).

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.