

# ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ САМОПОДДЕРЖКИ



## ЧТЕНИЕ ЛЮБИМЫХ КНИГ

Прислушайтесь к себе и подумайте какая книга, комикс или журнал Вам приносит удовольствие от прочтения, какую из книг особенно приятно держать в руках.

Составьте список любимых книг и обращайтесь к нему, когда Вы испытаете сложности в жизни. Это поможет почувствовать себя лучше.

## МЕСТА РОСТА

У каждого из нас есть места, где особенно приятно находиться и погулять. Список таких мест позволит в период сложных эмоциональных состояний привести наш организм в норму. Во время, когда нам "плохо" - все кажется безрадостным. Однако, если Вы загляните в свой список и пойдете в выбранное место, то не заметите, как состояние начнет меняться. На смену "плохо" придут приятные и теплые воспоминания.



## СОСТАВИТЬ СПИСОК БЛИЗКИХ ЛЮДЕЙ

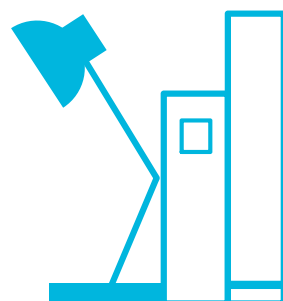
Тут важно для себя определить от каких людей Вы можете получить поддержку, услышать слова утешения.

Это могут быть люди из числа семьи, однокурсников, соседей, коллег, учителей, друзей.

Помните, что люди готовы Вам откликаться.

## УВЛЕЧЕНИЯ

Составлять список увлечение нужно не по принципу, что все делают, а то от чего вы **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** радуетесь и что приносит удовольствие.



## ЗАПАХ И ВКУС

Наша память хранит не только воспоминания запахов и вкусов, а еще чувств и эмоций, которые вы испытывали.

Если Вы составите список любимых блюд, напитков, ароматов духов, свечей и т.п. Будет проще понимать, что можно использовать для поднятия духа.

## ОБРАЩАЙТЕСЬ К СВОИМ СПИСКАМ

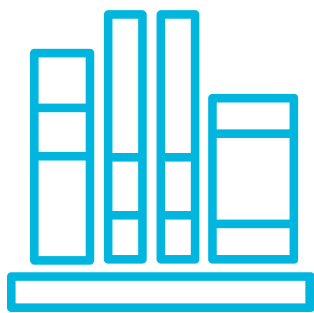
Польза от составления таких списков заключается в том, что у вас есть целый арсенал методов самоподдержки, которые можно и нужно использовать при сложных жизненных ситуациях.

Наше сознание сильно сужается в такие моменты, а составленные списки помогают его расширить и понять, что есть вещи, которые способны помочь в переживании трудности.

Списки могут быть самыми разнообразными - фильмы, цветы, одежда, аксессуары, города и т.д.

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ

# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОРЕГУЛЯЦИИ



## УПРАЖНЕНИЕ "ГОРА С ПЛЕЧ"

Выполняется стоя или сидя. Максимально резко поднять плечи, широко развести их назад и опустить.

## УПРАЖНЕНИЕ "ЗАМОК"

Исходное положение – сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, сомкнуты в "замок".

Вдох – поднять руки в "замке" над головой, ладонями вперед.

Задержать на 2–3 с дыхание, сделать резкий выдох через рот, руки падают на колени.



## УПРАЖНЕНИЕ "РАСТЯЖКА"

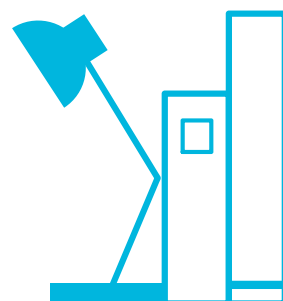
Руки сложить за спиной «замком». Потянуть их, напрягая спину.

Расслабить мышцы.

Расцепить руки.

## УПРАЖНЕНИЕ «СТАБИЛИЗИРУЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ»

Вдох осуществляется через нос, выдох через рот. Вдох глубокий, выдох до середины, остановка, выдох до конца. Вдох короткий, выдох короткий. Повторение цикла два – три раза.



## УПРАЖНЕНИЕ «ЭНЕРГИЯ ДЫХАНИЯ»

Вдох осуществляется через нос, в выдох через рот. Выдох в два раза короче вдоха. Формула дыхания: вдох четыре счета (возможно по пульсу), два счета пауза, два счета выдох, два счета – пауза. Повтор цикла два – три раза.

## МЕТОДЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Для чего необходимо знать основные методы саморегуляции. В повседневной жизни нам часто приходится становиться участниками стрессовых или экстремальных ситуаций, например, внезапная самостоятельная работа, экзамены или ссоры с близкими. При сильном переживании негативной ситуации мы часто испытываем высокую тревогу и сильный дискомфорт в теле, которые не помогают, а наоборот мешают решить сложную ситуацию. При выполнении этих упражнений Вы сможете снизить уровень тревоги и помочь своему организму адаптироваться и справиться со стрессовой ситуацией.

ВСЕ ПОЛУЧИТСЯ