

Упражнения на саморегуляцию (совладание со стрессом)

Ритмичное четырехфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4-6 секунд). Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Третья фаза (4-6 секунд). Сильный, глубокий вдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше исключить из упражнения движения рук).

Четвертая фаза (2-3 секунды). Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2-3 минут.

В ситуациях тревоги и стресса попробуйте сосредоточиться на собственном пульсе. Найдите пульс на руке и начинайте считать. У спокойного человека пульс не более 80 ударов в минуту, у взволнованного – гораздо больше. Наша задача – усилием мысли выровнять его и заставить пульс биться реже. Также можно сосредотачиваться на своем дыхании, представляя себе ощущение прохлады при вдохе и тепла – при выдохе.

Лимон

Представьте себе, что в левой руке у вас находится лимон. Сожмите руку так, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. Еще крепче. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабляется, ей приятно и спокойно. Опять сожмите лимон крепко-крепко... И так по 3 раза на каждую руку.

Подготовлено по материалам:

Ануфриев А.Ф., Костромина С.Н. как преодолеть трудности в обучении детей. Психодиагностические таблицы. Психодиагностические методики. Коррекционные упражнения. – М.: Издательство «Ось-89», 1999.