

Простые упражнения для расслабления (разрядки)



Упражнения для расслабления

Дыхание

• Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй свое дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия

- Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.
- Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь ее в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.



Техники, применяемые для снижения уровня тревоги и страха

Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц

- Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.
- Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.
- Плавно опустить руки.
- Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т.п. – у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 секунд.
- Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.
- Затем необходимо нормализовать свое дыхание.

- Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.

Упражнение 2. Техника глубокого дыхания

- Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», – это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).
- Задерживаем дыхание на 1–2 секунды, то есть делаем паузу.
- Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).
- Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2–3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).
- При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание: – на движении воздуха по дыхательным путям; – на движениях грудной клетки; – на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.



Упражнение 3. Оценка происходящего (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)

- Мысленно ответьте на вопрос: «Что я могу изменить в этой ситуации?».
- После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).
- Заполните время возможными действиями. Для этого вам необходимо продумать план действий: – на ближайшее время (15, 30 минут); – на ближайший час; – на день. После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т.д. Главное – займите себя и, при возможности, окружающих, деятельностью.

Техники, которые вы можете использовать самостоятельно и с детьми



- Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.

- Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

Техника «гармошка».

- Представьте: ваш страх – гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела – гармошка сжата.
- Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...

- До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7–12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.

- Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.

- Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.

- Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательна также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий – разжатий.

Метод замедленного дыхания

- Сосредоточьтесь на дыхании.

- Дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются).

- При выдохе задержите дыхание на 10 сек. Глубоко не вдыхайте.

- Медленно выдохните.

- Считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды.

- Подышите в таком темпе.

- Если вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.

Метод резиновой ленты

Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.

Техника «Янтарный шар»

Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке вы надежно спрятаны. На вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь вы должны совершить.

(источник: Вихристюк О.В., Гаязова Л.А. Ответы психолога на вопросы родителей о проблемах подростков. Практическое пособие для родителей. Выпуск 1. Серия: Подросток. М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2019. 60 с.)