

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Центр развития ребенка – детский сад № 15 «Юсишка» города Ставрополя

## Консультация

### Простые, но эффективные упражнения

для тех, у кого нет пяти минут

*Педагог-психолог  
Сидоренко Е.М.*

Главная задача стресса — наша мобилизация перед выбором «сражаться», «убегать» или «замирать» в ситуации, которую мы расцениваем как угрозу. Когда неблагоприятные события растягиваются во времени, стресс часто переходит в хроническую форму — и становится привычным фоном нашей жизни. Поэтому в ситуациях стресса очень важно поддерживать себя — здесь помогает осознанное отношение к жизненным трудностям, а оно, в свою очередь, — выбирать инструменты самопомощи.

#### **Внимание к дыханию**

Перенаправление внимание на собственное дыхание — один из самых простых способов поддержания себя в стрессовой ситуации. Его неоспоримый плюс в том, что он не занимает много времени — одна минута может сделать очень многое для вашего внутреннего состояния. Для этого достаточно сесть в удобной позе, закрыть глаза и обратить свое внимание вовнутрь. Почувствуйте, как стоят ваши ноги на опоре, как расположено ваше тело. И, как будто сканируя тело, медленно и бережно пройдите по нему своим вниманием — от кончиков пальцев ног к коленям, к животу, к спине, к груди. Заполните вниманием свои руки, шею, голову. Попробуйте ощутить, какие части тела внимание заполняет легко, а с какими — сложнее. Может быть, вы заметите, что какие-то части вашего тела находятся в покое, а какие-то — в напряжении, направьте внимание туда, где есть напряжение, побудьте там вниманием, поприсутствуйте в теле. И постепенно переведите внимание на то, как вы дышите — как ваше тело наполняется при вдохе, есть ли паузы между вдохом и выдохом, как происходит выход, будьте внимательны со своим дыханием несколько вдохов и выходов. Возможно, в какой-то момент вы заметите импульс к изменению дыхания — например, вдохнуть поглубже, выдохнуть чуть более плавно. Еще раз переведите плавно все внимание на ваше тело, заполните его вниманием и наблюдайте, как

изменилось ваше состояние. Возможно, вам захочется изменить позу, может быть потянуться или сесть поудобнее. Когда вы почувствуете, что вам достаточно, сделайте глубокий вдох, выдох, и откройте глаза.

Это простое упражнение может дать ощущение «выдоха» в жизни, контакта с собой и бережной заботы о себе. Дыхательных практик много, но общая идея состоит в том, что они помогают нам регулировать свое эмоциональное состояние. Когда мы в стрессе, мы поверхностно и часто дышим грудью. Упражнение помогает замедлить этот процесс — и мы дышим диафрагмой и животом, как дышат в состоянии покоя.

### **Небольшое кардио**

В ситуации стресса все наше тело напрягается: это связано с работой симпатического отдела вегетативной нервной систем. В ситуации мобилизации приток крови направлен к центру — от этого у нас ощущение сжатия конечностей. И самое простое, что мы можем сделать для себя в такой ситуации — начать разминать руки: потереть, пожимать, чтобы намеренно «призвать» приток крови к конечностям. Это запускает парасимпатическую нервную систему, которая помогает реагировать на ситуацию иначе: когда она работает, мы чувствуем себя в покое, наши руки и ноги теплые и расслабленные.

Существует много упражнений, связанных с мышечной релаксацией, — например, метод прогрессивного мышечного расслабления: когда мы последовательно и намеренно напрягаем разные группы мышц, а потом резко их расслабляем. Чтобы почувствовать как это, вы прямо сейчас можете очень сильно сжать руку в кулак, посчитать до десяти и расслабить ее. Рука «оживает» на наших глазах. И так мы можем периодически «пробегаться» по нашему телу, чтобы достичь состояния покоя.

Во время стресса в нашей крови образуется большое количество адреналина и кортизола, поэтому важно подключать физические практики: кто-то идет бегать, кто-то — неистово убираться дома, кто-то врубает музыку и просто танцует. Такие активности помогают выпустить внутреннее напряжение, вызванного гормонами.

### **«Бабочка»**

Есть еще одна простая практика, которая помогает справиться с тревогой. Она называется «Бабочка» и основана на двух вещах. Первая: во время стресса особенно активны некоторое мозговые зоны, ответственные за решение задачи выживания. Нам нужно привести мозговую активность в баланс, помочь мозгу включиться целиком для обработки информации. И вторая: у большинства из нас есть «детский» опыт успокоения через ритм,

когда нас укачивали на руках. Поэтому практика выглядит следующим образом: мы скрещиваем руки на груди, ладони оказываются на предплечьях. И мы начинаем себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание — то есть, ритм. И если некоторое время его держать, мы можем заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.

Эти методы можно использовать и в профилактических целях, и непосредственно во время сложных ситуаций, чтобы справиться со стрессом. Здесь важно сделать небольшую ремарку, что для того, чтобы воспользоваться ими во время стресса, потренироваться нужно сначала в более спокойной ситуации. Перечисленные выше практики не потребуют от вас много времени или особенной подготовки. Только немного внимания и любви к себе.