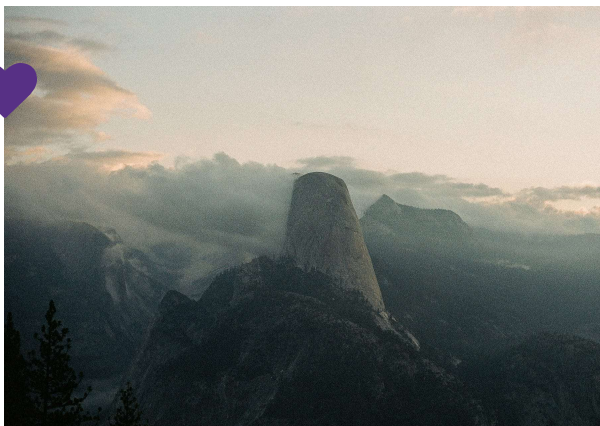


Саморегуляция



Ваши эмоции – это важная сигнальная система.

Задача – не заглушить сигнал («Не кричи!», «Не плачь!»), а услышать его сообщение

2 техники для экстренной помощи «на грани» (Когда вот-вот сорвешься)



Техника "СТОП- КРАН"

Что делать: Физически прервите паттерн. Резко (но безопасно) встаньте, уйдите в другую комнату, даже на минуту.





С – Стоп. Замерьте на секунду.

Т – Три глубоких вдоха.

О – Осмотрись. Назовите про себя 5 предметов, которые видите, 4 звука, которые слышите, 3 тактильных ощущения (ткань на коже, прохлада воздуха).

П – Продолжай осознанно. Спросите себя: «Что я сейчас чувствую и что мне действительно нужно?» (Передышка, помощь, чтобы меня услышали?).





*Так вы создаете
пространство между
триггером и реакцией.
В этом пространстве
рождается ваш выбор,
а не автоматический
срыв.*





Техника «Контейнирование паники/тревоги»

Что делать: Найдите
реальный физический
контейнер (коробку,
шкатулку, банку).





1. Возьмите лист бумаги и ручку.

2. Опишите свое чувство или тревожную мысль («Я боюсь, что не справлюсь», «Меня душит бессилие»). Выплесните это на бумагу.

3. Скомкайте или сложите лист и положите в контейнер. Закройте крышку. Скажите: «На сейчас я кладу это сюда. Я вернусь к этому, когда буду готова».





*Вы символически
отделяете себя от
разрушительной
эмоции, не отрицая ее.
Это снижает ее
интенсивность и дает
передышку.*