

ТЕХНІКИ ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Використовуй ці техніки, коли відчуваєш сильні емоції, щоб швидко повернути собі баланс і контроль над станом.

1 Дихання «Квадрат» (4x4x4x4)

Ця техніка миттєво знижує рівень тривоги та напруги:

- Повільно вдихай через ніс, рахуючи до 4.
- Затримай дихання на 4 секунди.
- Повільно видихай через рот, рахуючи до 4.
- Зроби паузу (не дихай), знову рахуючи до 4.
- Повтори цикл мінімум 4 рази.

2 Прогресивна м'язова релаксація

Швидко знімає напругу в тілі та заспокоює нервову систему:

- Сядь або ляж у зручній позі.
- Почергово напружуй кожен групу м'язів (руки, плечі, живіт, ноги) на 5 секунд, а потім різко розслабляй.
- Повтори цей цикл 2-3 рази.

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

3 Техніка «Внутрішній спостерігач»

Допомагає знизити інтенсивність емоції й заспокоїтись:

- Уяви, що ти дивишся на свої емоції з боку.
- Назви подумки емоцію, яку відчуваєш («я зараз відчуваю гнів», «я зараз відчуваю сум»).
- Запитай себе: «Що саме зараз викликає цю емоцію?».
- Скажи собі: «Це просто емоція, вона мине».

4 Переключення уваги («Зміна фокусу»)

Допомагає зупинити нав'язливі думки або переживання:

- Відчуй, що тебе «накриває» сильна емоція.
- Навмисне зміни свою активність (наприклад, почни швидко ходити, робити фізичні вправи, вийди на свіже повітря або займися будь-якою справою, що вимагає твоєї уваги).
- Виконуй це, поки не відчуєш полегшення (зазвичай 5-10 хвилин достатньо).

5 Техніка «Холодна вода» (екстрена допомога)

Допомагає швидко знизити емоційне збудження й заспокоїтись у стресовій ситуації:

- Намочи руки холодною водою або потримай кубик льоду.
- Приклади холодні долоні до обличчя або шиї.
- Повільно вдихай і видихай, фокусуючи увагу на відчуттях холоду.
- Залишайся в контакті з холодом протягом 30-60 секунд, поки не відчуєш полегшення.

“Шлях зрілості” – гра, яка тебе змінює

6 Техніка «Безпечне місце» (уявна релаксація)

Допомагає заспокоїтись, відчути себе в безпеці, швидко зменшити тривогу та страх:

- Закрий очі, зроби кілька повільних вдихів і видихів.
- Уяви місце, де ти відчуваєшся максимально безпечно й комфортно (море, ліс, кімната, будь-яке місце).
- Відчуй, як виглядає це місце, які запахи, звуки, температурні відчуття там є.
- Уяви, що ти перебуваєш там, і побудь у цьому місці 2-3 хвилини, зосереджуючись на відчутті безпеки та спокою.

7 Техніка «Контейнер для емоцій» (ментальна техніка)

Допомагає відкласти переживання, коли немає можливості зараз із ними працювати:

- Уяви перед собою контейнер або коробку (будь-якої форми, кольору, розміру).
- Уявно помісти свою емоцію, яка тебе зараз переповнює (гнів, сум, тривогу), у цей контейнер і щільно закрій його.
- Подумки скажи собі: «Я повернусь до цієї емоції пізніше, коли буду мати час і ресурс».
- Зроби кілька глибоких вдихів і видихів, переключись на поточну діяльність.

8 Техніка «Стоп-сигнал»

Швидко перериває наростання емоційного напруження й допомагає взяти паузу:

- Коли відчуваєш, що емоція починає переповнювати, уяви в голові яскравий знак «СТОП» (як дорожній знак або сигнал світлофора).
- Одразу після цього зроби повільний глибокий вдих і повільний видих, фокусуючи увагу на диханні.
- Запитай себе: «Що мені зараз дійсно потрібно?» або «Що я можу зробити, щоб допомогти собі?».
- Після цього дій відповідно до своїх реальних потреб, а не під впливом емоції.

Тепер у тебе є ціла «скарбничка» з різноманітними техніками для будь-яких емоційних ситуацій!

Р.С. дуже рекомендую спробувати кожен техніку, навіть якщо вона здається дивною. Всі ці техніки не є плацебо, в них не треба вірити, вони будуть діяти в будь-якому випадку, просто спробуй