



# РЕСУРСЫ

## Техники саморегуляции



# Дыхание, используя ладонь

Дыхание,  
используя ладонь



Как успокоиться за 1  
минуту:


обводи пальцем свою  
ладонь;

Вдох — вверх по пальцу.  
Выдох — вниз по пальцу.

Повтори 5 раз.

# ТЕХНИКА 1 2 3 4 5

 Посмотрите вокруг и назовите 5 предметов, которые вы видите

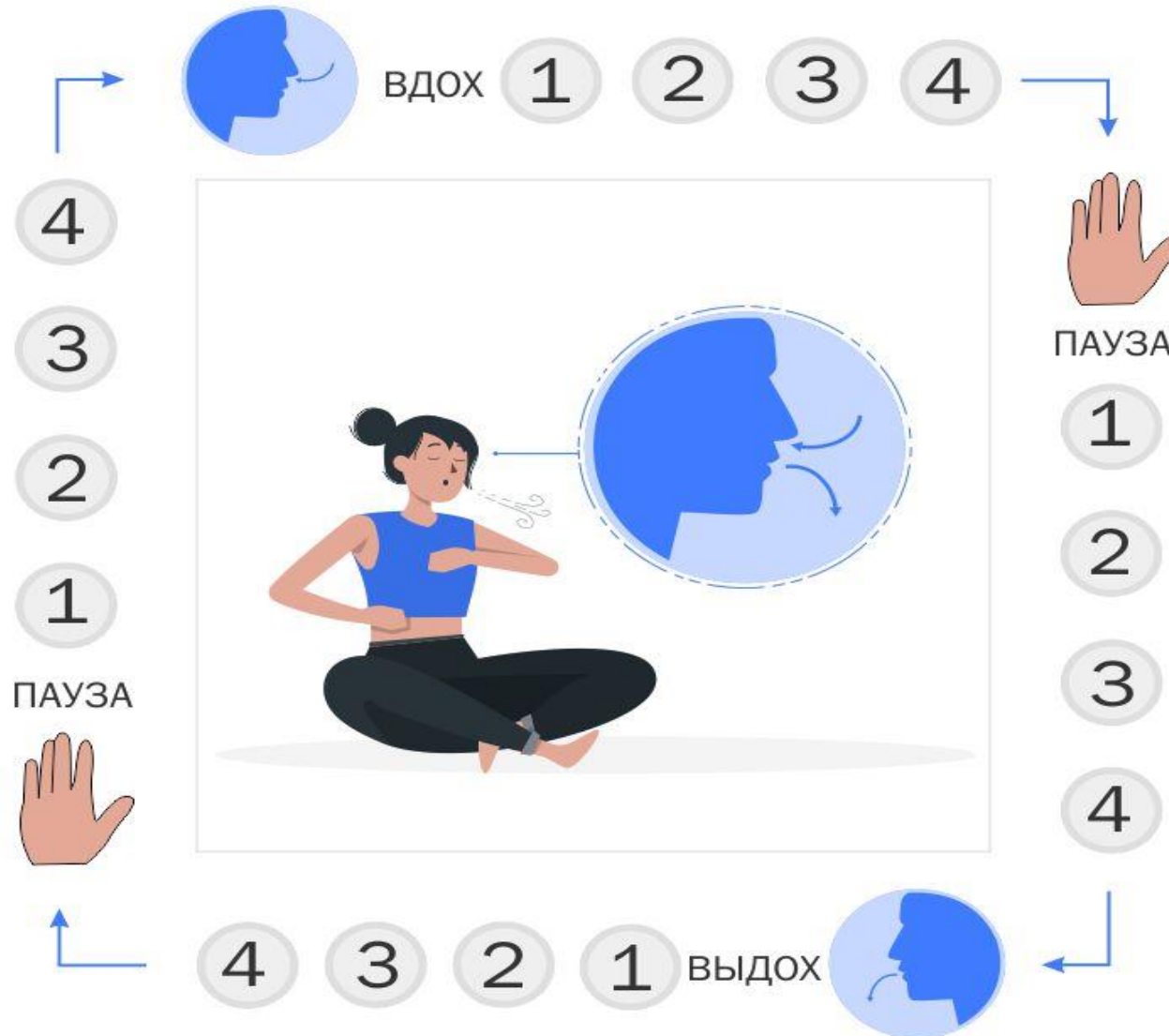
 Прислушайтесь и выделите 4 звука

 Потрогайте рядом с собой 3 разные вещи

 Почувствуйте или вспомните 2 запаха

 Вспомните или назовите 1 вкус

# Дыхание квадратом



# Заземление прыжками

10 прыжков на каждой  
ноге,

еще 10-на обеих,

потряхивай руками

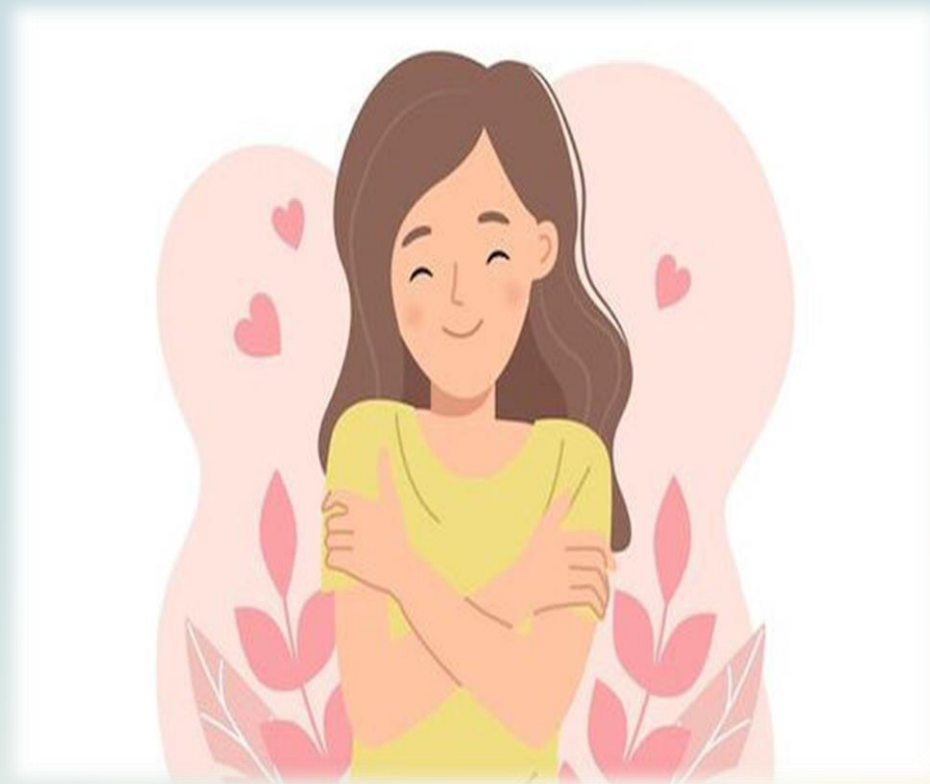




# Техника бабочка

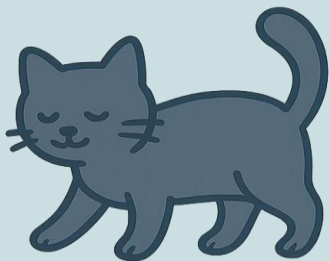



Положи руки себе  
на грудь  
или колени крест  
на крест,  
закрой глаза  
и постепенно  
постукивай по месту,  
где лежат твои руки





# Подсчет котят +1



Подсчитай котят   
медленно потянись вверх  
и в стороны,  
сделай глубокий вдох-выдох,  
на выдохе произнеси  
звук «м-м-м-р-р-р» и

+ 1 раз пожми руку соседу

# «Прогноз погоды»



Инструкция:

«Выберите карту, которая описывает вашу “погоду внутри”, и дайте прогноз на ближайшие 2 часа».

Примеры:

- «У меня туман, но ожидается солнце»
- «Лёгкий бриз, мотивация поднимается»
- «Облачно, но без осадков, держусь»

Черепаша → «Небольшая пасмурность, хочется двигаться медленно»

# Урок физкультуры

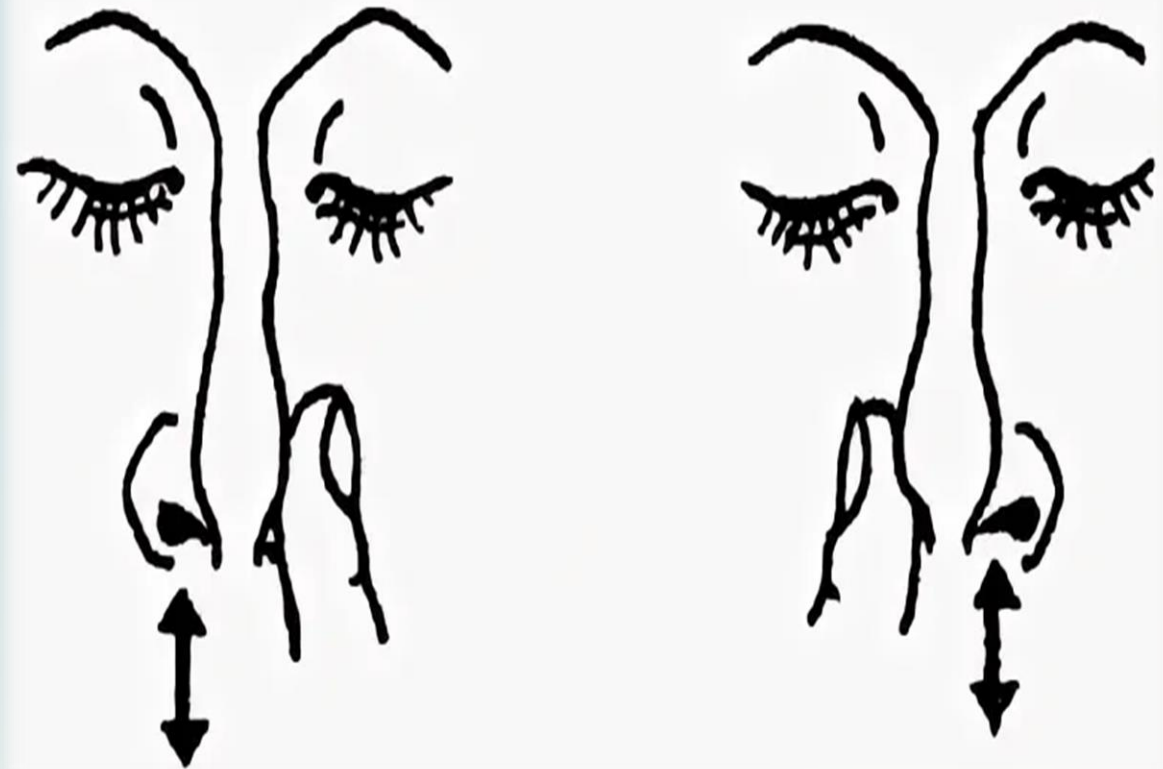
Вспомни 3 упражнения  
с урока физкультуры  
и сделай по 5 повторений  
каждого



# Полярное дыхание

зажми левую ноздрю  
и вдыхай правой,  
на выдохе зажать правую  
и так поочередно.

Так 10 раз.



# Комфортное место

- Представь себе самое приятное место, которое только можно придумать.
- Побудь мысленно в нем.
- Представь как тебе?
- Что ты чувствуешь?
- Что ты там делаешь?



# Бумажный обстрел



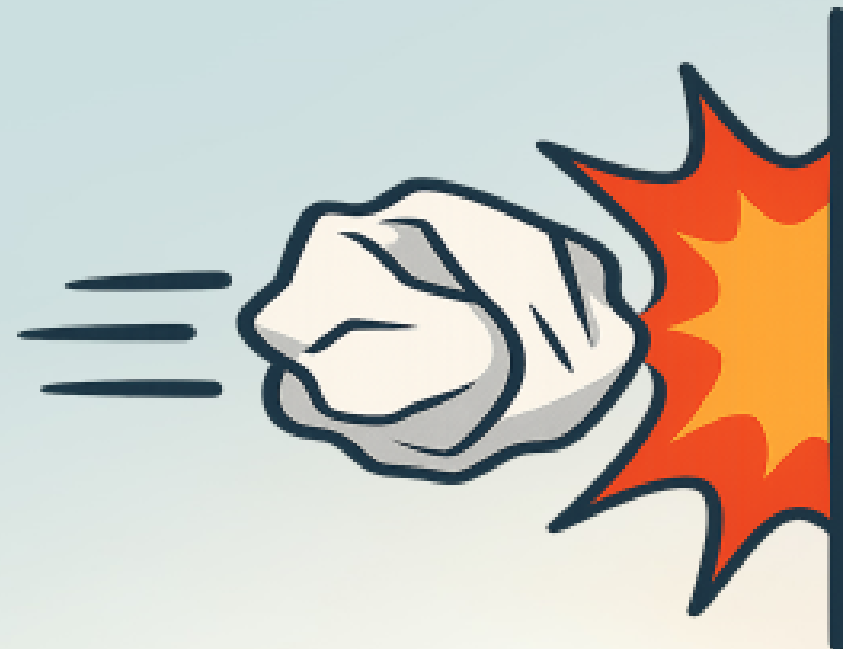
найди лист бумаги,



смяти его как можно сильнее,



брось в стену!



Представь, что вместе с бумагой

уходят твои негативные эмоции

# Техника «Твой ритм»

- постучи ногой по полу,
- найди объект, издающий мягкий звук,
- постучи пальцами по столу,
- и тихонько по стеклу или какой-либо приятный звук,
- а затем создай ритм и повтори его

Иногда бывает сложно справиться с трудностями самостоятельно.

В такой ситуации абсолютно нормально обратиться к психологу.

Психологическую помощь бесплатно ты можешь получить в таких местах как:

учреждения образования

социально-педагогические центры

Республиканский центр психологической помощи

(г. Минск, ул. Широкая, 3; [rcpp@bspu.by](mailto:rcpp@bspu.by)) +375-17-300-10-06

горячие линии 8-801-100-16-11

онлайн платформа [talk2ok.by](http://talk2ok.by)

центры, дружественные подросткам

112

133