



Новосибирский государственный
технический университет НЭТИ

Сборник психологических упражнений для самопомощи



**НГТУ
НЭТИ** | Центр инклюзивного
сопровождения

Представьте себе, что ваше состояние - это лодка, а сильные эмоции - шторм.

Когда вы ощущаете сильную тревогу, или злость, или вас затапливает стыд, или любая другая интенсивная эмоция, это похоже на то, что как будто внутри вас бушует «эмоциональный шторм». Когда этот шторм сбивает вас с ног, вы не можете ничего поделать. Вы отданы на милость стихии.

Теперь представьте, что ваша лодка входит в гавань перед тем, как начинается страшный шторм. Что будет самым важным?



Самым важным будет как можно скорее привязать ее или бросить якорь.

И с нами точно так же. Когда разражается «эмоциональный шторм», нам прежде всего необходимо «бросить якорь».

Очевидно, что это не остановит шторм, ведь якоря не контролируют погоду, но он позволит нам сохранять устойчивость, пока шторм не прекратится.



В этом упражнении мы уделим внимание принятию эмоций или любых других нежеланных переживаний

Принятие простыми словами означает: открыться нашим внутренним переживаниям (мыслям, образам, воспоминаниям, чувствам, эмоциям, позывам, импульсам, ощущениям) и позволить им быть такими, какие они есть, независимо от того, приятны они или болезненны. Мы открываемся и находим для них место, перестаем бороться с ними и позволяем свободно приходить и уходить, когда для этого настало время.



«Три П» принятия

Признай
Позволь
Помести

Признай. Первой фазой принятия часто оказывается простое признание существования трудного внутреннего опыта: наблюдение за ним с любопытством и безоценочный подбор названия.

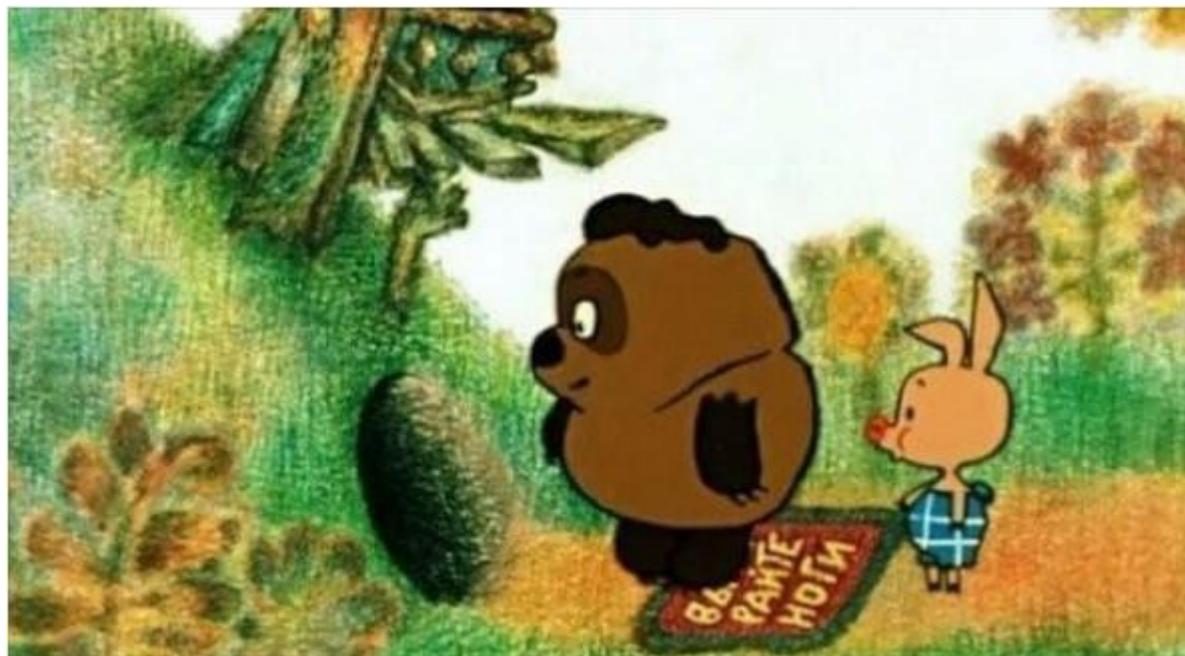


Позволь. Следующая фаза после признания присутствия нежелательных переживаний – это позволить им быть, дать им разрешение остаться, разрешить им находиться здесь. Тут часто бывает нелишним немного поговорить с самим собой (например Мне не нравится это чувство, но я позволяю ему быть, я не люблю это состояние, но я разрешаю ему существовать).



Помести. Следующая, самая непростая фаза – это найти место переживанию.

Представьте себе, что к вам домой пришел неожиданный гость, какой-то родственник, который совершенно безобиден, но вам не очень нравится. Когда вы открыли дверь, вы признали его.



Затем вы можете принять решение позволить ему войти. Если вы разрешили ему это, пойдете ли вы на шаг дальше и найдете ему место? Предложите ему сесть и выпить чашку кофе?



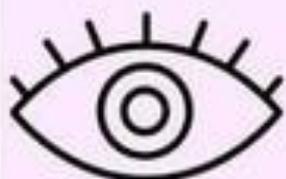
Когда мы помещаем нежеланные мысли, чувства, стремления, ощущения или воспоминания, мы активно ищем место для этих переживаний, даем им достаточно пространства, позволяем остаться так долго, как им захочется и приспосабливаемся к тому, чтобы жить вместе с ними.



5 - 4 - 3 - 2 - 1

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

Успокаивающая техника, которая соединяет вас с настоящим, исследуя пять чувств.



5

вещей,
которые
можешь
увидеть



4

вещи,
которые
можешь
потрогать



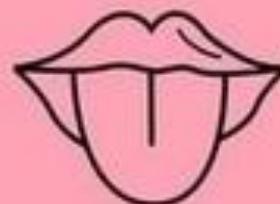
3

вещи,
которые
можешь
услышать



2

вещи,
которые
можешь
понюхать



1

вещь,
которую
можешь
попробовать
на вкус





--	--	--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--



--	--



--

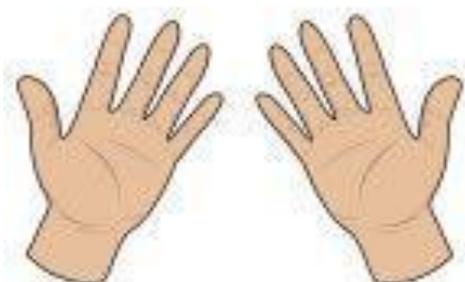


Внимание

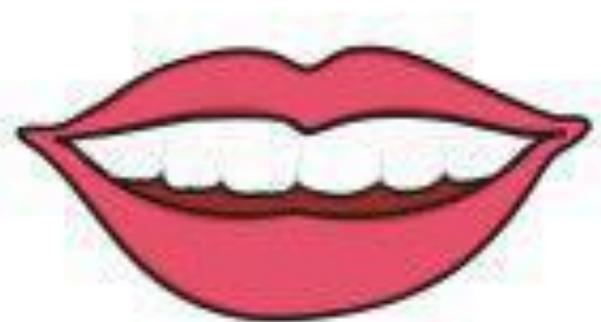
Сядьте прямо. Выпрямите спину и поставьте ноги на пол. Часто люди чувствуют, что когда они так сидят, они более внимательны и сосредоточены, так что проверьте и посмотрите, работает ли это для вас тоже. Можете закрыть глаза или держать их на одной точке, в зависимости от того, что предпочитаете. Побудьте в этом состоянии концентрации. Отпускайте любые мысли



Объединитесь с миром



Теперь целью является повышение осознанности: **отметьте, где вы находитесь, что вы делаете, что вы можете видеть и слышать, что можете потрогать, попробовать на вкус или понюхать.** Вы делаете это не для того, чтобы отвлечься от трудных мыслей и чувств, а для того, чтобы заметить, что еще есть вокруг помимо них.



Любопытный ребёнок

Потратьте минуту на то, чтобы ощутить любопытство: как будто вы – любопытный ребенок, открывающий что-то совершенно новое, и с этим искренним чувством любопытства обратите внимание, как вы сидите.

Заметьте свои ноги на полу.

Положение спины. Где ваши руки, к чему они прикасаются. Открыты или закрыты ваши глаза. Обратите внимание, что вы можете видеть. И что вы можете слышать. Чувствовать запах. Чувствовать вкус. И заметьте, что вы думаете.

И чувствуете. И делаете.



Наблюдающая сторона

Итак, у вас есть сторона, которая все наблюдает. Она всегда присутствует и всегда замечает. И в этом упражнении вы используете эту часть, чтобы отойти на шаг и посмотреть на свои трудные чувства, не давая им затянуть себя или сбить с ног.

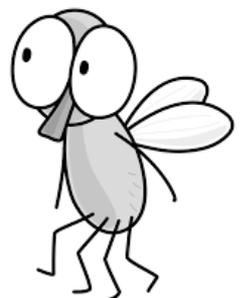


Радио сознания



Позвольте своему сознанию болтать, как будто это радио, играющее фоном.

И удерживайте свое внимание на чувстве. В любой момент, если ваши мысли зацепят вас и вытащат из упражнения, как только вы это поймете, признайте это, отмахните их, как назойливую муху, и верните фокус на чувство.



Ощущайте

- Заметьте, где это чувство начинается и где заканчивается.
- Узнайте о нем так много, как можете.
- Если бы вы обводили его контуры, какую форму оно бы приняло?
- Оно плоское или трехмерное? Оно лежит на поверхности тела или внутри, или и так, и так?
- Как далеко в глубь вас оно простирается?
- Где оно наиболее интенсивно? Где оно наиболее слабо?

Назовите



Остановитесь и назовите это чувство.
Как вы назовете его?

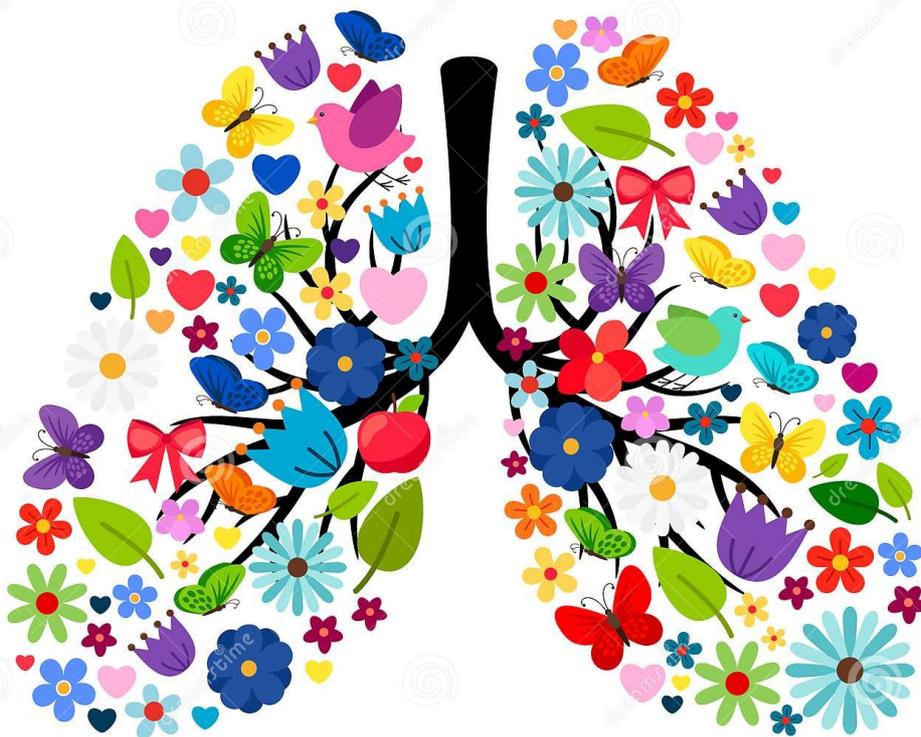
Тихо скажите себе:

Я заметил в себе чувство ... (X – это имя, которое вы дадите чувству, например тревога).



**НГТУ
НЭТИ**

Дышите в...



И когда вы замечаете это чувство, дышите в него. Представьте себе, как ваше дыхание течет внутрь и вокруг этого чувства. Дышите в него и вокруг него

Сделайте минимум 10 циклов дыхания, фокусируясь на эмоции и области тела



Раскройтесь

И теперь, как будто каким-то волшебным образом, внутри вас открывается все это пространство. Вы открываетесь вокруг этого чувства. Находите ему место.

Раскрываете себя ему. Как бы вы ни представили себе эту идею, это хорошо. Дышите в него



Позвольте

И проверьте, можете ли вы просто позволить этому чувству быть здесь. Вам не надо любить его или хотеть его.

Просто разрешите его. Позвольте ему быть. Скажите ему ДА. Наблюдайте за ним, дышите в него, открывайтесь вокруг него и позвольте ему быть таким, какое оно есть. *Сделайте паузу 10 сек.*

Вы можете почувствовать сильную потребность сражаться с ним или оттолкнуть его. Если так происходит, признайте свое стремление, без того, чтобы действовать в соответствии с ним. И продолжайте наблюдать за ощущениями. *Пауза.*

Не пытайтесь избавиться от него или изменить его. **Если оно меняется само по себе, все в порядке. Если оно не меняется, тоже все в порядке.**



Проявите физически

Представьте себе, что это чувство – физический объект.

Какая у него форма, как у объекта? Он жидкий, твердый или газообразный? Он движется или неподвижен? Какого он цвета? Прозрачный или непрозрачный?

Если бы вы могли прикоснуться к его поверхности, что бы вы ощутили? Она сухая или мокрая? Шершавая или гладкая? Горячая или холодная? мягкая или твердая?

С любопытством наблюдайте за объектом, дышите в него, раскрывайтесь вокруг него. И заметьте, что вы больше, чем объект. **Не важно, каким большим он может стать, он никогда не будет больше вас.**



Нормализуйте

Любая, абсолютно любая эмоция естественна для нашего организма

Нет такой эмоции, которая была бы абсолютно уникальна для человека

Поэтому проговорите про себя или вслух:

Это нормально. То, что я чувствую -- нормально.

Испытывать (название чувства) нормально. Эти чувства сообщают о том, что я человек. Я неравнодушен(на)



Ощутите сочувствие к себе



Положите руку на ту часть тела, где вы ощущаете чувство наиболее интенсивно. Представьте себе, что эта рука исцеляет. Это рука доброй медсестры, или родителя, или партнера. Почувствуйте тепло, текущее из вашей руки в тело.

Не для того, чтобы избавиться от чувства, но чтобы найти ему место. *Сделайте паузу 10 сек*

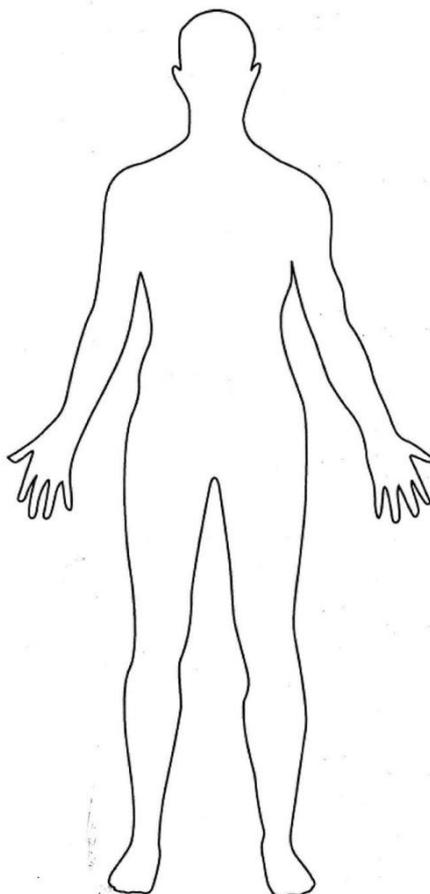
Держите его мягко, как будто это плачущий младенец или напуганный щенок.



Вернитесь в тело

Цель этого шага - заметить, что мы управляем своими действиями, даже когда нас штормит.

Подвигайтесь, потянитесь, смените позу, сядьте прямо, встаньте, пройдитесь, измените ритм дыхания, выпрямите спину, вдавите ноги в пол и так далее.



Подсветие

Представьте, что у вас теперь фонарик, которым вы можете подсветить важные для вас вещи в жизни и продолжить заниматься делами



Рефлексия

Уделите некоторое время рефлексии.
Запишите ваши впечатления от
упражнений:

Полезные контакты

Телефоны доверия г. Новосибирска:

Телефон доверия центра «Радуга» (383) 204-90-95

Телефон доверия центра «Родник» (383) 276-35-16

Телефоны бесплатных психологических служб г.Новосибирска:

Центр психолого-педагогической помощи молодежи «Радуга». ул. Кутателадзе, 16, телефон: 204-90-73, 204-90-78.

Социально-психологический центр "Ника", Красный проспект , 73, телефон: 220-15-00 и ул.Ломоносова, 59, телефон: 201-50-09

Центр психолого-педагогической поддержки "Апрель", пр-т. Дзержинского, 79, телефон: 278-59-18

Центр психолого-педагогической поддержки "Алиса", ул.Никитина, 15, телефон: 266-63-48

Пр. Карла Маркса, 20 корпус 8, кабинет 407



**НГТУ
НЭТИ**

**Центр инклюзивного
сопровождения**



**НГТУ
НЭТИ**