

Профилактика стрессустойчивости

*Личный антистресс-арсенал
для регулярного восстановления*



Автор: Мажеева А.Д.,
педагог-психолог
МБУ ДО ЦДО УКМО

Техника «Мозговой сброс и сортировка»

Стресс — это реакция на нарушение баланса между воспринимаемыми требованиями среды и воспринимаемыми ресурсами человека для совладания с ними.

1. Техника «Стоп-кадр и перефокус»;
2. Техника «Чемодан и рюкзак»;
3. Техника «Тактильной опоры»;
4. Техника «5-4-3-2-1»;
5. Техника «Мгновенная круговая поддержка»;
6. Техники точечного воздействия;
7. Техника «Квадратное дыхание»;
8. Техника «Антистресс-капсула».

Место: Где я восстанавливаюсь.

Звук/Музыка: Что я слушаю.

Действие: Что делаю.

Образ/Воспоминание: Что представляю.

Девиз/Аффирмация: Что говорю себе.
