**Практические техники эмоциональной регуляции**

1. ***Дыхательные техники***
* **«4-7-8»**:

Вдох через нос на 4 счета → задержка дыхания на 7 счетов → выдох через рот на 8 счетов.

* **«Дыхание квадратом»**:

Вдох (4 сек.) → пауза (4 сек.) → выдох (4 сек.) → пауза (4 сек.). Повторить 3–5 раз.

Зачем: замедляет сердцебиение, снижает уровень кортизола.

1. ***Техники заземления (вернуть себя в «здесь и сейчас»)***
* **«5-4-3-2-1»:**

Назови: - 5 предметов, которые видишь,

- 4 звука, которые слышишь,

- 3 тактильных ощущения (например, ветер на коже, стул под собой),

- 2 запаха,

- 1 вкус (можно пососать мятную конфету).

Зачем: отвлекает мозг от тревожных мыслей, фокусирует на реальности.

* **«Холодный предмет»:**

Возьми в руки лед, холодную банку с водой или умойся прохладной водой.

Зачем: резкое изменение температуры «перезагружает» нервную систему.

1. ***Физическая активность***
* **Танцы под любимую музыку:** 5–10 минут помогут выплеснуть эмоции.
* **Сжать и разжать кулаки:** 10 раз с силой сжать ладони, затем расслабить.
* **Прогулка быстрым шагом:** 15 минут на свежем воздухе снизят уровень стресса.
1. ***Работа с мыслями***
* **«Стоп-кран»:**

Когда ловишь себя на негативной мысли («Я провалюсь»), мысленно крикни «Стоп!» и замени ее на нейтральную или позитивную: - «Я сделаю всё, что смогу». - «Даже если будет сложно, я справлюсь».

* **«Детектив ошибок»:**

Задай себе вопросы:

- «Какие доказательства есть у этой мысли?»

- «Что я скажу другу, если он будет так думать?»

1. ***Творческое выражение эмоций***
* **Нарисовать эмоцию**: возьми карандаши и изобрази свой гнев/тревогу в виде абстрактного узора или персонажа.
* **Дневник эмоций:** опиши в телефоне или блокноте:

- Что я чувствую?

- Почему это возникло?

- Что мне может помочь?

1. **Техники для экстренных случаев (когда эмоции захлестывают)**
* «**Пакетное дыхание»:**

Дыши в бумажный пакет или сложенные лодочкой ладони 1–2 минуты.

Зачем: нормализует уровень CO₂ в крови, убирает панику.

* **«Поменяй позу»:**

Встань прямо, расправь плечи, подними подбородок. Уверенная поза тела посылает мозгу сигнал: «Всё под контролем».

1. **Mindfulness (осознанность)**
* **«Сканирование тела»:**

Закрой глаза, мысленно «пройдись» от макушки до пят: где есть напряжение? Постарайся расслабить эти зоны.

* **«Ароматерапия»:**

Носи с собой масло лаванды, мяты или апельсина. Вдохни аромат 3 раза — это переключит фокус.

1. **Социальная поддержка**
* **Позвони другу**: проговаривание проблемы снижает ее значимость.
* **Используй код-фразы:** если стыдно говорить о чувствах, договорись с близкими на условные сигналы. Например: - «Мне нужен чай» = «Я в стрессе, побудь со мной».
1. **«Правило 90 секунд»**

Напомни себе: любая эмоция (гнев, страх) длится всего 90 секунд, если не «подкармливать» ее мыслями. Просто пережди этот всплеск, не анализируя.

1. **Приложения-помощники**

**Calm, Headspace:** короткие медитации для подростков.

**Moodpath:** трекинг эмоций и упражнения.

**Finch:** виртуальный питомец, который мотивирует заботиться о себе.