

**Стрессоустойчивость педагога и родителя:
как развить
еженедельные техники самоуспокоения**

Неделя	Запахи	Изображения	Звуки	Вкусы	Осязание
1-я неделя	Зажгите ароматические свечи или ладан в своей комнате или доме. Найдите приятный для вас аромат и носите его с собой в сумке	Найдите в журналах и книгах картинки, которые вам нравятся, и вырежьте их. Составьте коллаж, повесьте его на стену или держите некоторые из картинок в сумке и смотрите на них иногда	Слушайте успокаивающую музыку: классику, джаз, оперу и т. д. Зайдите на любой сервис для поиска музыки и послушайте музыку разных жанров, чтобы определить, какая помогает вам расслабиться. Скачайте любимую музыку на смартфон	Приготовьте или купите самую любимую еду. Ешьте медленно, чтобы насладиться вкусом	Носите в кармане что-то мягкое или бархатистое
2-я неделя	Нанесите на кожу ароматические масла или духи, запах которых	Найдите вид из окна, фото пейзажа или реальное место на улице, на которое вам	Слушайте аудиокниги. Сначала скачайте несколько аудиокниг,	Носите с собой жевательную резинку, леденцы, конфетки, что-то, что лично вам помогает	Принимайте горячий и холодный душ, наслаждайтесь ощущениями от воды

Неделя	Запахи	Изображения	Звуки	Вкусы	Осязание
	помогает вам чувствовать себя счастливыми, уверенными	приятно смотреть, например, парк или музей	чтобы узнать поможет ли это вам расслабиться. Не обращайте внимание на сюжет: звуки живого голоса могут расслаблять сами по себе. Держите важные для вас записи у себя в смартфоне	переключиться, когда вы расстроены	
3-я неделя	Вырежьте рекламные карточки с ароматами из журналов и носите их с собой в сумке	Найдите в интернете коллекцию фотографий или картин, которые кажутся вам расслабляющим и, например, фотографии природы. Скачайте их себе на смартфон	Включите телевизор и просто слушайте. Шоу должно быть не очень громким. Найдите скучное или успокаивающее шоу, которое не раздражает вас. Сядьте или лягте, закройте глаза и просто слушайте	Ешьте пищу, которая вас успокаивает, например, мороженое, шоколад, пудинг	Принимайте теплую ванну с пеной и ароматными маслами
4-я неделя	Посетите места,	Нарисуйте карандашом или	Послушайте спокойное шоу	Пейте успокаивающие	Делайте массаж – можно просто

Неделя	Запахи	Изображения	Звуки	Вкусы	Осязание
	которые для вас вкусно пахнут, например, пекарню или ресторан	красками картину, которая вам нравится. Можно раскрасить картины «по номерам», чтобы гарантировать приятный результат	по радио, которое не расстраивает, не раздражает. Не включайте политические ток-шоу или новости. Найдите нейтральное обсуждение, например, про автомобили, уход за растениями и т. д.: чужая речь может расслаблять	напитки: чай, какао, горячий шоколад. Научитесь пить медленно, наслаждаться вкусом	плеч, шеи, можно на массажном кресле
5-я неделя	Приготовьте еду с приятным запахом, например, шоколадное печенье	Носите с собой фотографию любимого человека или того, кого считаете привлекательным, кем восхищаетесь	Откройте окно и слушайте звуки улицы. Посетите место, в котором есть расслабляющие звуки, – например, парк	Держите во рту кубик льда или мятный леденец, особенно, когда жарко. Наслаждайтесь тем, как он тает во рту	Массируйте и растирайте мышцы рук, спины, почувствуйте, что это приятно
6-я неделя	Лягте на землю в парке, ощутите запах травы и	Пересмотрите любимый фильм	Послушайте запись звуков природы, например, пение птиц.	Купите спелые фрукты и ешьте их медленно	Поиграйте с питомцем. Погладьте питомца по шерсти в течение

Неделя	Запахи	Изображения	Звуки	Вкусы	Осязание
	цветов. Или сосредоточьтесь и прислушайтесь к запаху цветущих растений дома		Сохраните их на смартфоне		15 минут. Это снизит уровень кортизола, гормона стресса
7-я неделя	Купите свежесрезанные цветы или найдите клумбу с цветами в вашем районе	Посмотрите обучающее видео на темы, которые вас всегда интересовали	Слушайте машинный белый шум – это звук, который блокирует другие звуки	Выпейте стакан молока или кисломолочного продукта по вашему вкусу	Наденьте любимую одежду, какой бы она ни была, – пижаму со смешными ушами, футболку и джинсы
8-я неделя	Обнимите близкого человека, чей запах вы любите	Пролистайте фотоальбом – домашний или в соцсетях	Послушайте звук фонтана – большого на улице или маленького электронного в помещении	Сделайте и выпейте безалкогольный коктейль из любимых соков	Немного полепите из пластилина, соленого теста, кинетического песка или других материалов с похожей консистенцией
9-я неделя	Зажгите в доме благовония с приятными запахами	Понаблюдайте с балкона или из окна за прохожими и тем, что происходит на	Послушайте запись упражнений на релаксацию и представьте, что вы	Сочетайте в блюдах вкусы несочетаемых продуктов. Попробуйте продукты,	Помните подушку с наполнением крупой или травами. Если такой

Неделя	Запахи	Изображения	Звуки	Вкусы	Осязание
		улице. Найдите в этом красивые для себя моменты	расслабляетесь по их инструкциям	которые вы раньше не пробовали, но которые ваши друзья считают вкусными	подушки нет, опустите руки в емкость с крупой и сосредоточьтесь на ощущениях. Соберите пазл

по методике Джеффри Брэнтли, Джеффри С. Вуда, Мэтью Маккея.