

## **Рекомендации школьного психолога по антикризисным действиям**

Дети, как и взрослые, в последние дни оказались в шокирующем информационном поле. Они слышат разговоры родителей, новости по телевизору и радио, видят ролики в интернете и соцсетях, получают сообщения в чатах и обсуждают между собой все, что происходит сейчас в мире и с миром.

Александр Колмановский, психолог, консультант по семейным и детско-родительским отношениям, занимавшийся в том числе и реабилитацией детей после Беслана, считает, что родителям сейчас необходимо разговаривать с детьми о происходящем и найти в себе ресурс говорить честно, искренне и достойно.

### **Говорить или замалчивать**

У нас этого выбора уже нет. Ребенок слышит со всех сторон новости, комментарии, чувствует панику, страх, и родителям не отмолчаться, иначе родитель утратит доверие. Если ребенок молчит, надо начать разговор самим. Ребенок не спрашивает о таких вещах только потому, что чувствует, что это очень напряженная тема и боится натолкнуться на что-то некомфортное.

### **С детьми какого возраста говорить**

В любом возрасте, когда ребенок уже социализирован. Каждый родитель лучше определит для себя точную возрастную черту, но после трех лет ребенок уже общается с другими взрослыми и детьми, что-то улавливает из медийного пространства, он заметит, что происходит нечто, о чем родитель не говорит.

### **Быть искренним или скрывать чувства**

Это момент истины. Со взрослым собеседником еще можно сманеврировать, а с ребенком невозможно это сделать безнаказанно. Если говорить то, что не соответствует внутреннему состоянию родителя, мы понесем потери, каких понести не хотим. И это жесткий, но очень ценный опыт для наших детей увидеть нас не в нашей всесии, а в ситуации, где мы бессильны. Но это бессилие надо принимать очень достойно. Взрослый в панике ничего другого транслировать не может, и это заставляет собраться, как бы ни было тяжело.

### **Что говорить**

Это не единственно правильный текст, каждый по своему сформулирует, но внутренняя позиция такая: это крайне тяжелое испытание, которое на нас свалилось, и хорошо было бы, чтобы жизнь прошла без него, но это не удалось, но люди, которые сталкиваются с подобным, гораздо лучше потом понимают чужие страдания и переживания. А дальше ребенку надо говорить то, что думаешь, по какую сторону баррикад ты находишься. Тем, кто в Украине, в разы хуже и тяжелее, но говорить то же самое.

### **Что делать при конфликте мнений**

Этот один из самых болезненных сюжетов развивается в семьях, в школах, даже в детских садах. Важно подсказать ребенку избегать какой-либо полемики. Любой агрессивный оппонент загоняет нас в симметричную агрессивно-защитную позу, и мы перестаем от него отличаться. Поэтому максимум того, что можно сделать – это просто озвучить свою позицию и не чувствовать потребности что-то доказать. Желание настоять на своем, нетерпимость очень заразительны для ребенка, но он будет более устойчив, если взрослый подаст ему пример своим поведением.

### **Как говорить с «трудными подростками»**

Если подросток совершенно отвернулся, уткнулся в планшет или интернет, речь не о том, какие подобрать правильные выражения и что сейчас вложить ему в голову, это звонок о том, что необходимо пересматривать с ним отношения вообще, менять интонацию с назидательной на понимающую, бессилие надо принимать очень достойно. Взрослый в панике ничего другого транслировать не может, и это заставляет собраться, как бы ни было тяжело.

### **Что говорить**

Это не единственно правильный текст, каждый по своему сформулирует, но внутренняя позиция такая: это крайне тяжелое испытание, которое на нас свалилось, и хорошо было бы, чтобы жизнь прошла без него, но это не удалось, но люди, которые сталкиваются с подобным, гораздо лучше потом понимают чужие страдания и переживания. А дальше ребенку надо говорить то, что думаешь, по какую сторону баррикад ты находишься. Тем, кто в Украине, в разы хуже и тяжелее, но говорить то же самое.

### **Что делать при конфликте мнений**

Этот один из самых болезненных сюжетов развивается в семьях, в школах, даже в детских садах. Важно подсказать ребенку избегать какой-либо полемики. Любой агрессивный оппонент загоняет нас в симметричную агрессивно-защитную позу, и мы перестаем от него отличаться. Поэтому максимум того, что можно сделать – это просто озвучить свою позицию и не чувствовать потребности что-то доказать. Желание настоять на своем, нетерпимость очень заразительны для ребенка, но он будет более устойчив, если взрослый подаст ему пример своим поведением.

### **Как говорить с «трудными подростками»**

Если подросток совершенно отвернулся, уткнулся в планшет или интернет, речь не о том, какие подобрать правильные выражения и что сейчас вложить ему в голову, это звонок о том, что необходимо пересматривать с ним отношения вообще, менять интонацию с назидательной на понимающую, возвращать доверие. А сейчас хотя бы не увеличивать дистанцию фразами «не твоего ума дела» и «взрослые разберутся».

### **Где найти ресурс для себя**

От наличия ресурса у взрослого зависит возможность поделиться им с ребенком. Всем страшно, никто не понимает, как будет дальше и что можно сделать, поэтому жадно ищут в ленте новостей что-то прочное, в глазах друг друга определенность и поддержку. Если удастся встать на внутреннюю позицию «мне страшно, я понимаю, что вам тоже страшно,

и мне очень хочется вас поддержать», то чем больше ты ориентируешься на испуганность окружающих, тем твоя собственная испуганность меньше.

## **Памятка как справляться с тревогой в кризисное время.**

### **Как справляться с тревогой в кризисное время.**

Что нам надо знать о тревоге: это эмоция, которую можно описать как состояние волнения, беспокойства, внутренней суматохи. Иногда тревога сопровождается телесными ощущениями, неприятными физическими симптомами, множеством мыслей и т.д.

**ВАЖНО!** Если у вас психические проблемы, сильно нарушен сон, возникают суицидальные мысли или усиливается депрессия, то эта памятка не будет для вас достаточно полезной. В таком случае нужно обратиться за помощью к специалистам. Тревога бывает: фоновая (постоянная «база», с которой мы живём и которая нам необходима, чтобы маркировать сигналы окружающей среды как опасные или безопасные) ситуативная (пик или потенциал действия, одномоментный резкий подъём тревоги – например, так бывает при панической атаке)

### **Что можно использовать при высокой фоновой тревоге:**

1. аэробный и ритмичный спорт. Тот, который вам доступен дома, например, ходьба на месте, приседания, гимнастика (много видео с готовыми сетями в интернете). Эффекты: выработка эндорфинов, отвлечение, переработка стрессовых гормонов, снятие напряжения, улучшение сна, настроения. Регулярность важнее интенсивности! Достаточно 10-15 минут каждый день.

2. медитация, релаксация, растяжка. Мозг при тревоге не может быть в состоянии покоя, ему нужно помочь. Есть люди, у которых плохо получается медитировать, это не страшно, надо продолжать делать попытки. Есть приложения и готовые аудио/видеозаписи для этих целей.

3. телесные активности. Тело хорошо оттягивает внимание на себя и помогает выйти из цикла тревоги. Подойдёт всё, что задействует тело: физнагрузка, душ или ванна, массаж, тактильные практики, секс, готовить еду, что-то месить и тереть руками и т.д.

4. поддерживающая соцсеть. Есть исследования о том, что люди с поддерживающим окружением лучше сопротивляются негативу, и даже боли. Слабые социальные связи важнее сильных, т.к. люди в вашем близком окружении уже перегружены информацией и эмоциями, а люди чуть подальше от вас приносят что-то свежее.

5. психотерапия. Если в вашей компании есть программа психологического сопровождения сотрудников, обратитесь туда. Можно также звонить на телефоны горячих линий и искать себе консультанта онлайн. Поговорить со специалистом никогда не помешает, особенно если у вас и так высокий тревожный фон.

6.психогигиена. Отведите время для новостей (30 мин утром и вечером), в остальное время туда не заглядывайте. Изолируйтесь от всех знакомых, распространяющих панику и недружественные вам мнения и эмоции. Останавливайте близких, использующих вас как ведро для слива эмоций. Если они взрослые – они могут позаботиться о себе сами.

7. отвлекаться. При тревоге некоторые участки мозга перевозбуждаются и слишком активны, нужно включить другие участки, чтобы оттянуть на них энергию. Например, поговорить с кем-то, посмотреть фильм, заняться уборкой, слушать музыку и т.д.

8.достаточно воды. Обезвоживание связано с повышением тревоги. 1.5-2 литра в день, или 0.5-1 стакан каждые час-полтора пока не спите.

9. управление коммуникациями. Нужны периоды детоксикации от соцсетей и небольшие перерывы в общении с семьей (если это возможно), в то же время нужно быть внимательными к социальной изоляции, искать общения, если вы чувствуете себя одинокими.

10. ритуалы. В кризисе важно делать что-то привычное точно так, как мы это делали всегда, потому что это успокаивает. Если у вас есть черты ОКР, то у вас будет соблазн делать ритуалы избыточно, тогда может понадобится помощь врача или психолога.

11. антистресс-рукоделие. При создании чего-либо активизируется зона мозга, отвечающая за креативность. Важно делать что-то, что вы уже неплохо умеете и можете делать достаточно расслабленно. 30-40 минут такого занятия замедлят ваш сердечный ритм и дыхание, расслабят мышцы, снизят кровяное давление.

12.ментальные тренировки. Учиться переживать тревогу, ничего не делая – она обязательно пойдёт на спад. Улучшать навыки внутреннего диалога, спорить с тревожными мыслями. Создавать систему самопомощи, помогать другим.

13.юмор. Помогает смириться с ситуацией и задействовать те участки мозга, которые гасят тревогу. Психологи считают юмор наиболее зрелой из психологических защит.

**Что нежелательно использовать при тревоге:**

1. алкоголь. Потому что он депрессант и диуретик, снимает напряжение в моменте, но на длинной дистанции усиливает тревогу и депрессию и выводит воду.

2. сладкая еда и напитки. Может сформироваться цикл заедания тревоги; плюс, высокие уровни глюкозы в крови у некоторых людей приводят к повышению гормонов, связанных со стрессом.

3. психоактивные вещества и стимуляторы. Сюда относятся кофе, чай, энергетики. Они приводят к выбросу гормонов и нейромедиаторов, связанных со стрессом, тревожным людям лучше вообще их не употреблять.

4. постоянное отслеживание новостей. Лучше не фокусироваться слишком сильно на том, на что не можем повлиять, бессилие и наблюдение за общей паникой повышает тревогу.

5. плацебо-методы. Гомеопатия, акупунктура и т.д., если вы их раньше ещё не пробовали. По ним нет доказательной базы, они помогают не всем.

### **Техники заземления при остром приступе паники, пиковой тревоге**

#### 1. Дыхание.

- постараться замедлить ритм дыхания, даже если кажется, что, наоборот, надо его ускорить. Дышать менее глубоко, стараться контролировать вдох и выдох;  
- дышать в пакет. Это уменьшит гипервентиляцию, в крови восстановится баланс кислорода и углекислого газа, что по принципу биологической обратной связи уменьшит частоту сердцебиения и панику.

- дышать по схеме 4-7-8 (на счёт 1-2-3-4 вдох, на счёт 1-2-3-4-5-6-7 задержка дыхания, на счёт 1-2-3-4-5-6-7-8 выдох). Тоже уменьшает гипервентиляцию, достаточно всего 5-7 вдохов и выдохов, чтобы почувствовать эффект.  
- медленно вдыхать носом, выдыхать ртом так, как будто вы собираетесь свистеть или дуть: ффууууууу. Достаточно 10-15 раз.

#### 2. Опорная поза.

- поставить обе ноги на пол все ступнёй или встать. Пройтись внутренним сканером по телу, отметить все ощущения. Постараться почувствовать каждый участок тела, руки, ноги.

3. Принудительное включение когнитивных зон мозга. когнитивная и эмоциональная сферы как бы конкурируют, если человека захлестывают эмоции, его думающая часть мозга в нокауте (и наоборот). Поэтому помогает восстановить баланс между ними. Включить мышление можно математическими вычислениями (самое простое – прибавлять по 7:  $0+7+7+7\dots$ ), или оглядеться вокруг и

назвать пять предметов синего цвета / пять тупых углов / составлять описания окружающего, как будто пишете протокол осмотра места происшествия и т.д.

#### 4. Ритм.

- постукивание пальцами по ключицам с руками крест-накрест, раскачивание из стороны в сторону, обхватив себя руками. Многие не нейротипичные люди интуитивно используют это для заземления.

#### 5. Звонок другу.

- договориться с кем-то о звонке в случае паники, чтобы разговаривать на отвлечённые темы 10-20 минут. Можно даже не договариваться, а просто звонить знакомым любителям поболтать, если время дня позволяет.

#### 6. Несколько интенсивных физических упражнений.

- задача – очень быстро израсходовать много сил и устать, поэтому нужно что-то на пределе ваших сил. Пробежаться вокруг дома, отжиматься, присесть, побить подушку от души, чтобы на 3-4 минуты вы полностью потеряли дыхание.

#### 7. «Выпускание демонов»

- качественно истерить в течение 8-15 минут (лучше при этом остаться одному). Заламывать руки, кататься, рыдать, кричать и т.д. до наступления опустошения, пока искренне не захочется прекратить.

**Как ещё себе помочь?** Составить лист тревожных триггеров. Наблюдайте за собой и выписывайте в файл или на бумагу все, что выводит вас из равновесия. Потом это поможет принимать события не так близко к сердцу, вместо этого вы сможете думать: ага, сработал триггер. Конечно, мне стало более тревожно, но это сейчас пройдёт. Составить кризисный план. Это бумажное письмо самому себе в будущее на случай проблем, где нужно указать следующее:

- признаки кризиса: как я понимаю, что наступил момент использовать этот план

- всё, что помогло мне в предыдущие кризисы

- всё, что не помогло мне в предыдущие кризисы

- люди, кому я могу доверять и с кем хочу общаться в кризисе, их телефоны

- инструкция: что конкретно мне надо делать, где что находится из поддерживающих меня вещей или дел, в каком порядке их начинать и т.д.

- поддерживающие слова самому себе.

**Практиковать самоподдержку.** Помогает признание ситуации как есть, без самообесценивания: если мне страшно, то мне страшно, а не «на самом деле я не боюсь». Также можно составить список поддерживающих и радующих вещей, дел, процессов, людей – минимум 20 пунктов, всё, что угодно. Вы сильнее, чем думаете!

## САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ

Панические атаки — это внезапное, сильное чувство страха, зачастую сопровождающееся затрудненным дыханием, обильным потоотделением, дрожью, тахикардией. Некоторые люди также испытывают боль в груди и чувство оторванности от реальности во время приступа паники, поэтому они думают, что у них сердечный приступ или нечто другое, что приведет их к смерти. Панические атаки могут возникать беспричинно, либо через 1-2 дня после свершившегося стрессового события.

Что можно сделать в домашних условиях чтобы остановить паническую атаку?

Вот наиболее действенные способы, которые можно использовать, чтобы остановить приступ панической атаки:

- 1. Подышите глубоко.** Сосредоточьтесь на своем дыхании, сделайте глубокий медленный вдох через нос, вдыхайте на счет четыре. Ощутите, как воздух наполняет вашу грудь и живот. Задержите на секунду дыхание. И медленно выдыхайте через рот на счет шесть. Глубокое дыхание поможет уменьшить симптомы паники во время приступа. Если вы можете контролировать свое дыхание, у вас меньше шансов гипервентиляции, которая может усугубить приступ паники.
- 2. Признать, что у вас паническая атака.** Признавая это, вы можете напомнить себе, что это временно, оно пройдет, и что вы в порядке. Важно напомнить себе, что от панических атак не умирают, не сходят с ума и не теряют сознание. Это позволит сосредоточиться на других методах, чтобы уменьшить ваши симптомы.
- 3. Закройте глаза.** Если вы находитесь в быстро меняющейся среде с большим количеством стимулов, чтобы уменьшить раздражение, закройте глаза. Это поможет блокировать любые дополнительные стимулы и сосредоточиться на дыхании.
- 4. Практикуйте осознанность.** Поскольку приступы паники могут вызывать чувство отрешенности или оторванности от реальности, необходимо вернуться в реальность. Для этого сосредоточьтесь на физических (телесных) ощущениях, потрогайте что-нибудь, понюхайте, послушайте, рассмотрите. Эти специфические ощущения «заземляют» нас в реальности и дают нечто объективное, на что можно опираться.

**5. Найдите объект фокуса.** Выберите один объект в поле зрения и осознанно отметьте все возможное. Например, вы можете заметить, как вздрагивает стрелка на часах, когда она тикает, и что она слегка наклонена. Опишите узоры, цвет, формы и размеры объекта для себя. Сосредоточьте всю свою энергию на этом объекте, и симптомы паники могут исчезнуть.

**6. Используйте технику мышечной релаксации.** Сознательно расслабляйте одну мышцу за другой, начиная с чего-то простого, например, пальцев рук, и двигайтесь вверх по всему телу. Техники расслабления мышц будут наиболее эффективными, если вы будете практиковать их заранее.

**7. Представьте себе свое ресурсное место.** Это то место, где мы могли бы быть счастливы. Это может быть реальный или выдуманный объект. Солнечный берег с пологими волнами? Хижина в горах? Представьте себя там и постарайтесь максимально сосредоточиться на деталях, ощущениях, запахах.

**8. Прогуляйтесь на свежем воздухе.** Даже небольшая физическая активность помогает выработке эндорфинов, которые улучшают настроение. Исключением является состояние, сопровождающееся ощущением того, что вам трудно дышать. Сделайте все возможное, чтобы отдышаться в первую очередь.

**9. Держите лаванду под рукой.** Если вы знаете, что склонны к паническим атакам, держите немного эфирного масла лаванды под рукой, наносите его на предплечья, когда вы испытываете приступ паники. Лаванда известна тем, что она успокаивает и снимает стресс.

**10. Обратитесь к врачу.** Если панические атаки повторяются, обратитесь к врачу в клинику для уточнения причин панических приступов, назначения лечения (психотерапии, лекарственных препаратов, БОС-терапии, физиолечения и др.).

## **Как помочь ребенку справляться со стрессом**

Для того чтобы снизить воздействие стрессогенных факторов, научить ребенка самостоятельно справляться со стрессом, родителям необходимо:

1. Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.

2. Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.

3. Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком. Что хочет подросток в будущем, как он видит свою жизнь? Чего бы он хотел добиться? Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

4. Не препятствовать подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

5. Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки;

душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто подростку сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей.

6. Поощрять физическую активность ребенка. Стресс – это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: всевозможные виды спорта, пение, танцы... Не следует чрезмерно поощрять в ребенке дух соревнования или стремление к общественному признанию, ведь это тоже давление, которого и так немало<sup>1</sup>. Старайтесь не вынуждать подростка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с подростком, каким активным дополнительным занятием он хотел бы заниматься.

7. Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд подростка. Даже если Вам кажется, что он «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

8. Заботиться о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут занятия йогой, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).

9. Поощрять ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживать семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Стараться поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще давайте подростку возможность получать радость,

---

<sup>1</sup> Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! Изд.: Питер, 2012 г. – 176 с.

удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.).

12. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния (см. далее) в сложных, критических для него ситуациях.

Психологи рекомендуют детям и подросткам применять в сложных для них ситуациях простые упражнения для расслабления<sup>2</sup>. Эти упражнения можно освоить вместе с ребенком и выполнять их регулярно как зарядку (точнее разрядку).

#### **Упражнения для расслабления**

##### ***Дыхание***

*Когда ты сильно переживаешь или взволнован, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным. Ты можешь почувствовать, что тебе не хватает воздуха. Контролируй своё дыхание: замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным – это значит спокойно дышать.*

##### ***Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия***

*Напряги каждую мышцу своего тела как можно сильнее. Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче.*

*Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь её в мельчайших подробностях и то место, где она происходила. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.*

#### **Техники, применяющиеся для снижения уровня тревоги и страха**

##### ***Упражнение 1. Экстренное расслабление мышц***

- 1. Слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.*
- 2. Сфокусировать внимание на напряжении в руках и сосчитать до 5 или 7.*
- 3. Плавно опустить руки.*
- 4. Сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость и т. п. — у каждого человека спектр ощущений индивидуален). Побывать в таком состоянии не менее 30 сек.*

*Кроме того, любая физическая активность также приводит к избавлению от излишнего физического напряжения и, соответственно, уменьшает эмоциональное беспокойство.*

*Затем необходимо нормализовать свое дыхание.*

*Для этого можно использовать технику глубокого дыхания. В ситуациях, когда время предельно ограничено, дыхательную технику можно использовать самостоятельно (без других приемов) для достижения спокойствия.*

<sup>2</sup> Как помочь самому себе справиться со сложной ситуацией? Практическое руководство для детей и подростков // Памятка несовершеннолетнему, изд.: МГППУ, 2012 г.

## **Упражнение 2. Техника глубокого дыхания**

1. Делаем глубокий вдох, длящийся не менее 2-х секунд (для отсчета времени можно мысленно произносить: «одна тысяча, две тысячи», - это как раз и займет ориентировочно 2 секунды).

2. Задерживаем дыхание на 1 - 2 секунды, то есть делаем паузу.

3. Выдыхаем медленно и плавно в течение 3-х секунд, не менее (обязательно выдох должен быть длиннее вдоха).

4. Затем снова глубокий вдох без паузы, то есть повтор цикла. Повторяем 2 - 3 цикла (предел – до 3-х, максимум до 5-ти за один подход).

При навязчивых мыслях можно попробовать сфокусировать внимание:

- на движении воздуха по дыхательным путям;
- на движениях грудной клетки;
- на температуре вдыхаемого и выдыхаемого воздуха, улавливая разницу.

## **Упражнение 3. Оценка происходящего (используется при тревоге, ожидании неприятной, критической ситуации)<sup>124</sup>**

1. «Что я могу изменить в этой ситуации?»

2. «Что я не могу изменить в этой ситуации?»

3. После оценки ситуации продумайте план действий для преодоления того, что можно изменить (крайне важно не допускать появления состояния полной апатии и безразличия).

4. Заполните время возможными действиями. Для этого Вам необходимо продумать план действий:

- на ближайшее время (15, 30 минут);

- на ближайший час; - на день.

После продумывания плана приступить к реализации намеченного. Если условия ситуации исключают возможность каких-либо действий, займитесь мыслительной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения, упражняйтесь в сочинении стихов и т. д. Главное - займите себя и, при возможности, окружающую деятельность.

## **Техники, которые Вы можете использовать самостоятельно и с детьми<sup>3</sup>**

1. Можно выполнять сидя или стоя. Выпрямите спину, глубоко вдохните через нос, и медленно выдохните через рот, вытянув губы трубочкой.

2. Можно выполнять сидя или стоя. В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

3. Техника «гармошка». Представьте: ваш страх - гармошка, играющая в груди. Выдохните до предела - гармошка сжата.

<sup>3</sup> Приемы психологической саморегуляции. Методическое пособие. ГУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России. - М. 2006 г.

*Теперь, полно вдыхая с любым звуком, растягивайте ее до отказа... Теперь снова сжимайте, в любом темпе с любым звуком, чем громче, тем лучше...*

*До отказа сожмите, выдохните, подождите чуть-чуть, снова разожмите... Повторите 7-12 раз с полным сосредоточением. В конце упражнения от страха не останется и следа.*

**4.** *Медленно, сильно и глубоко вдохните, можно с небольшими толчками; вдыхайте дальше до предела, до надувания щек, до «раздувания» всего тела.*

*Представьте, что воздух уже входит в кости. Задержите воздух на пике вдоха, почувствуйте, как он упирается в диафрагму, поиграйте ею, «помассируйте» нижележащие органы. Все! Выдыхайте так же полно, под конец выдоха сложите губы трубочкой.*

**5.** *Сильно разогните одни лишь запястья, и растопырьте пальцы обеих рук, желательна также и ног (тесная обувь может этому помешать), можно в виде последовательных сжатий - разжатий.*

**6.** *Метод замедленного дыхания:*

- *сосредоточьтесь на дыхании;*
- *дышите диафрагмой (грудь, плечи не двигаются);*
- *при выдохе задержите дыхание на 10 сек., глубоко не вдыхайте;*
- *медленно выдохните;*

*- считая до трех, вдохните и, также считая, выдохните. Продолжайте считать на счет три, стараясь не делать глубоких вдохов. Успокойте дыхание, чтобы на каждый вдох-выдох приходилось по три секунды;*

- *подышите в таком темпе;*

*- если Вы все еще паникуете, задержите дыхание на 10 сек. и повторите упражнение.*

**7.** *Метод резиновой ленты.*

*Носите вокруг запястья резинку. Почувствовав приближение паники, оттяните ее. Пусть она с достаточной силой щелкнет Вас по руке. Резкое болезненное ощущение отвлечет ваше внимание от подступающих симптомов и даст время применить другие техники для контроля страха.*

**8.** *Техника «Янтарный шар».*

*Представьте над собой янтарный, теплый, светящийся изнутри шар небольшого размера. Этот шар начинает Вас обволакивать, как конфету, сверху донизу. В этой оболочке Вы надежно спрятаны. На Вас не может подействовать ни посторонний взгляд, ни сказанное слово, ни один человек не в состоянии причинить вам вред. Теперь Вы надежно защищены янтарной энергией янтарного шара. Осмотритесь вокруг, решите, какие дальнейшие действия теперь Вы должны совершить<sup>4</sup>.*

Перечисленные выше советы являются не только мерами профилактики стресса, тревоги, страхов у ребенка, но способствуют профилактике возникновения возможных антивитаальных настроений у подростков.

---

<sup>4</sup> Приемы психологической саморегуляции. Методическое пособие. ГУ Центр экстренной психологической помощи МЧС России. - М. 2006 г.

