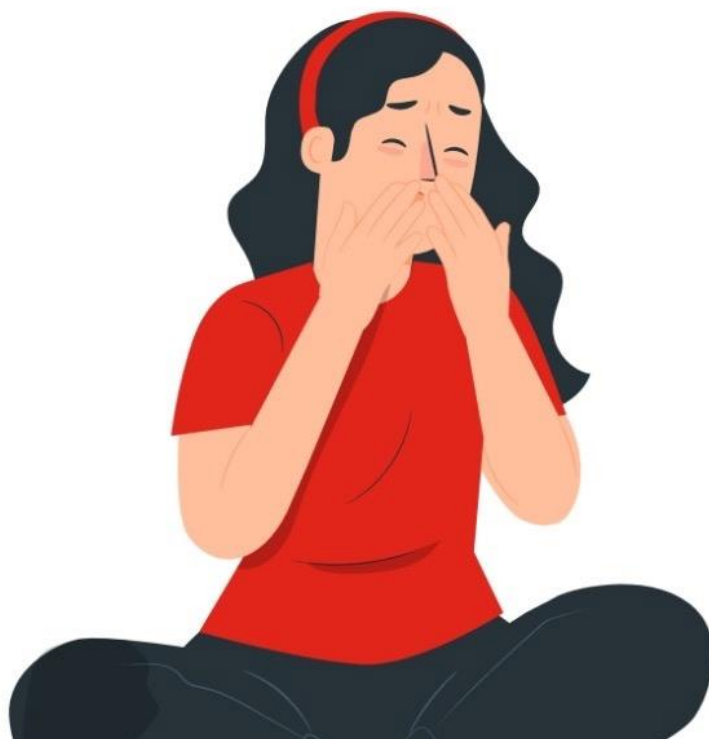




ТЕХНИКИ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ ПРИ ОСТРОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ РЕАКЦИИ





Фразы, которые можно использовать, чтобы предложить помощь:

«Я вижу, что у тебя сейчас (какие-то эмоции). Я вижу, что ты сильно переживаешь. Давай выполним небольшое упражнение, чтобы тебе стало легче. Готов попробовать его сейчас вместе со мной?»

«Я вижу, в какой сложной ситуации ты находишься, вижу твои переживания. Вероятно, это может мешать тебе, негативно влиять на твою жизнь. Мы можем проговорить с тобой некоторые рекомендации, которые помогут, когда ты тревожишься особенно сильно»



Техника переключения внимания

Объясните ребенку, что необходимо сфокусировать внимание на дыхании:



как во время вдоха и выдоха
движется воздух по телу?



как движется грудная клетка
и живот?



какая температура вдыхаемого и
выдыхаемого воздуха?





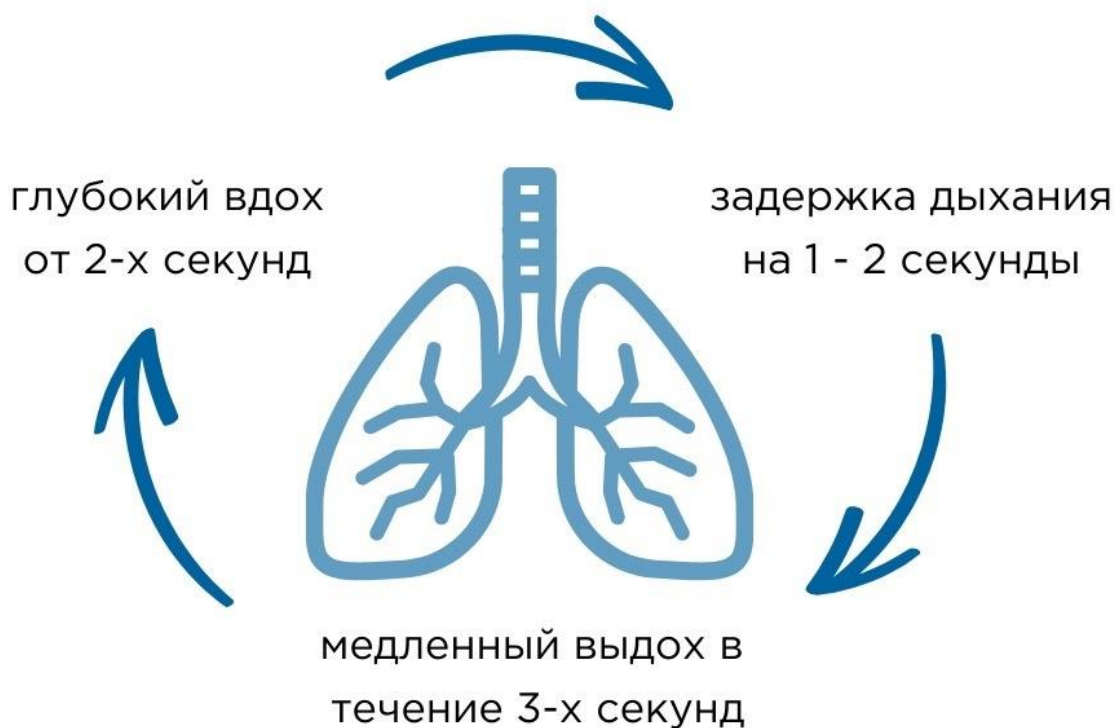
Оценка происходящего по критериям

Особенно подходит в ситуации тревоги, чтобы определить зоны, на которые ребенок (подросток) может и не может повлиять.

- 1** Предложите подростку найти ответы на следующие вопросы: Что я могу изменить в этой ситуации? Что я не могу изменить в этой ситуации?
- 2** После оценки ситуации продумайте вместе с ребенком план действий для решения того, что можно изменить.
- 3** Продумайте также план деятельности ближайшее время (30 минут, 1 час, 1 день). Он может быть не связан напрямую с решением проблемы, а нужен для того, чтобы заполнить время.
- 4** После подготовки плана приступите к его реализации. Если условия исключают возможность каких-либо действий, займитесь с ребенком несложной умственной деятельностью: решайте какие-либо задачи, вспоминайте таблицу умножения.



Техника глубокого дыхания





Экстренное расслабление мышц



Предложите ребенку слегка согнуть обе руки в локтевом суставе и сильно сжать кулаки.



Далее ему необходимо сфокусировать внимание на напряжении в руках, сосчитать до 5 или 7, затем плавно опустить руки



Попросите ребенка сконцентрировать внимание на ощущениях в руках (может появиться тепло, холод, тяжесть, легкость — у каждого человека спектр ощущений индивидуален)

Упражнение должно проходить не менее 30 секунд



Техника 5-4-3-2-1

- 5** вещей, которые ребенок видит вокруг себя
- 4** ощущения в теле
например, как ноги стоят на полу,
руки лежат на коленях и тд
- 3** звука, которые можно
услышать вокруг
- 2** запаха, которые ребенок
может почувствовать
- 1** вкус (можно предложить маленький
кусочек шоколадки или конфету)

