

Что делать, если ребенок или близкий сильно тревожится ?

Быстрая помощь близким при сильной тревоге:

1. Дайте человеку присесть или прилечь, попить воды, при необходимости обнимите.
2. Напомните о том, что необходимо дышать.
3. Предложите проговорить, что он чувствует.
4. Предложите ребенку или близкому описать, что он ощущает в своем теле, а потом – что видит вокруг.



Примеры техник против тревоги

«Пальцы»

Сосредоточьтесь на ощущениях в безымянном пальце левой руки: тепло или холодно. есть опора или нет? Дотроньтесь до безымянного пальца и исследуйте ощущения. Переместите внимание на мизинец правой ноги и проделайте ту же операцию. Так вы сконцентрируете внимание на новых ощущениях, что поможет выйти из круговорота тревожных мыслей.

«Уютное место»

Попробуйте найти воспоминание о месте, когда вам было максимально уютно. Сконцентрируйтесь на деталях. Что вокруг? Кто рядом? Что чувствовало тело? Если в памяти нет таких моментов, вообразите подобное место.

«В порядке»

Составьте два списка: «Что прямо сейчас в порядке со мной и внутри меня?» и «Что прямо сейчас в порядке в моем окружении?» Это могут быть простые вещи: сейчас вам тепло, близкие дома, а ваш ребенок сделал прекрасный рисунок. Так мы смещаем концентрацию на части реальности, которые в порядке.

Как родителям и педагогам поддерживать себя, чтобы не транслировать детям тревожный фон ?

Дети чутко реагируют на психологическое состояние значимых взрослых. Заботьтесь о себе, чтобы сохранять стабильный эмоциональный фон.

1. Старайтесь ограничить время, которое вы проводите за чтением новостей и блогов.

Достаточно просматривать их 12 раз в сутки, лучше в утреннее или дневное время, но не сразу после пробуждения.

2. Оставляйте возможность для минимальной физической активности.

Тревожные и депрессивные состояния отступают, когда мы двигаемся.

3. Обратите внимание на свой ритуал перед сном.

Можно почитать, послушать аудио-медитации.

4. Занимайтесь дыхательными практиками.

Простая рабочая практика - глубокое дыхание в живот.

5. Работайте со своими эмоциями.

Выполняйте психотерапевтические техники с помощью книг (самостоятельно или с помощью специалиста), например: Р. Лихи «Свобода от тревоги».

6. Помогайте детям утилизировать свои эмоции.

Да, они могут испугаться, начать тревожиться, но запрещать им чувствовать это совершенно бессмысленно - равно как и полностью впадать во власть аффекта.

