

# Приемы стабилизации эмоционального состояния

## 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.

## Упражнения.

1. Сделать самомассаж кистей рук и лица.
2. Сидя, вытянуть ног и рисовать круги.
3. Назвать, что видишь, слышишь, ощущаешь кожей, чувствуешь из запахов.
4. Найти 10 цветочных пятен. На какой цвет приятно смотреть?
5. Произнести убеждения: «Ты справишься!», «Ты стараешься!».

## Снежинка

### 1-й подход (раунд № 1)

1. Делаем движения глазами сверху вниз (условно говоря, от потолка к полу) и обратно = 10 раз.

Обратите внимание: сверху вниз и обратно вверх – это считается как одно движение, и таких движений туда и обратно нужно выполнить 10.

Причем все движения глазами делаем с максимальной амплитудой, то есть максимально вверх и максимально вниз, насколько вы сможете.

Но движения делаем не быстро, в удобном для вас темпе.

2. Теперь делаем движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно, тоже 10 раз.

И обратите внимание — снова всё делаем с максимальной амплитудой, не быстро, в удобном для вас темпе.

3. Делаем движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно, 10 раз.

4. Дальше делаем движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно, тоже 10 раз.

### 2-й подход (раунд № 2), делаем всё то же самое:

1. Движения глазами сверху вниз и обратно = 10 раз.
2. Движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно = 10 раз.
3. Движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно = 10 раз.
4. Движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно = 10 раз.

раз.

### 3-й подход (раунд № 3), опять делаем всё то же самое:

1. Движения глазами сверху вниз и обратно = 10 раз.
2. Движения глазами по горизонтали, слева направо, и обратно = 10 раз.
3. Движения глазами по диагонали, слева сверху – вниз вправо, и обратно = 10 раз.
4. Движения глазами по другой диагонали, справа сверху – вниз влево, и обратно = 10 раз.

При желании можно выполнить еще один такой подход (раунд № 4).

Важные моменты:

1. Во время выполнения упражнения нужно следить, чтобы голова не двигалась за глазами, то есть голова (по возможности) должна оставаться неподвижной.
2. Во время выполнения упражнения не забывайте дышать. Старайтесь не задерживать дыхание, дышите по возможности спокойно и ровно.

### **Испорченный телефон**

Дети садятся в круг. Одному из игроков на ухо шепчут какое-либо слово или очень короткую фразу. Этот игрок шепчет своему соседу на ухо то, что он услышал, тот — следующему и так далее по кругу. Последний игрок произносит услышанное вслух, а потом выясняют, каков был первоначальный вариант. То, что получается у детей, обычно сильно отличается от сказанного.

### **Камень, ножницы, бумага**

Эта игра знакома всем. Как правило, играют двое. Каждый из игроков на счет «три» изображает рукой какую-либо фигуру: камень (сжатый кулак), бумагу (открытая ладонь) или ножницы (два вытянутых пальца). Победитель определяется так: ножницы разрежут бумагу, бумага обернет камень, камень затупит ножницы. За каждую победу участник получает одно очко, выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

### **Раз — два — добрый день**

В эту игру играют по цепочке. Надо считать по порядку от одного до сколько угодно (сколько получится), но вместо чисел, которые оканчиваются на три или делятся на три, надо говорить «добрый день». То есть первый участник говорит «один», второй — «два», третий — «добрый день», четвертый — «четыре», пятый — «пять», шестой — «добрый день» и т.д. Ошибиться довольно легко. Тот, кто ошибся, выбывает из игры, и так до тех пор, пока не останется один победитель.

### **Импульс**

Все участники в общем кругу берутся за руки. Ведущий незаметно пожимает руку соседу слева или справа (дает импульс). Это пожатие должно передаться от участника к участнику.

### **Коленвал**

В кругу каждый участник кладет свою правую руку на левое колено соседа справа, а левую руку — на правое колено соседа слева. Ведущий произносит: «Волна пошла по часовой стрелке» и хлопает левой ладонью по коленке соседа. «Волна», с хлопками каждого участника каждой ладонью по каждой коленке соседа, должна вернуться к ведущему. Возможно усложнение: ведущий отправляет волну в обе стороны.

## Угадай, кто?

Подросток становится спиной к остальным участникам. Ведущий вместе с подростками участвует в задании. Кто-то из стоящих позади дотрагивается до спины водящего, его задача – угадать, кто дотронулся до него. После этого происходит смена водящего. Если участников немного, то 1 водящему можно угадывать несколько раз.

## Докажи свою уникальность

Каждому участнику необходимо вспомнить и рассказать о себе нечто необычное, уникальное, отличающее его от других подростков. Каждому в знак подтверждения его уникальности ведущий дарит маленький сувенир (ракушка, наклейка и т.п.)

## Массаж по кругу

Участники находятся в кругу друг за другом и массируют спину впереди сидящего, повторяя движения под известных стих: «Рельсы, рельсы. Шпалы, шпалы. Ехал поезд запоздалый...». После выполнения разворачиваются на 180 градусов и делают то же, но уже другому соседу.

## Рисунок на спине

Участники выстраиваются в затылок друг другу. Последнему участнику предлагается нарисовать простой рисунок на листе бумаги и повторить его на спине впереди стоящего. Таким образом «рисунок на спине» передается по всему ряду. Первый в ряду, получив послание, рисует его на листе бумаги. Первый и последний рисунок сравниваются. Можно модифицировать упражнение, разбив участников на 2 команды.

Дети могут задавать, тревожащие их вопросы. Взрослому важно ответить на них, не усугубив состояние ребенка.

## Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии

Если ребенок говорит:	Рекомендуемые варианты ответа:	Не рекомендуемые варианты ответа
«Что если мои близкие погибнут...»	«Я тоже очень переживаю из-за сложившейся ситуации. Сейчас делается все, чтобы твои близкие оказались в безопасности»	«Не переживай, все будет хорошо!» «Им там труднее, чем тебе здесь сейчас»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из	«Подумай лучше о тех, кому хуже, чем тебе»

	них надо решить в первую очередь»	
«Вы не понимаете меня!»	«Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»	«Я очень хорошо тебя понимаю»
«А если у меня не получится?…»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно сделал»