

ЭКСПРЕСС-ПОМОЩЬ ПЕДАГОГАМ И РОДИТЕЛЯМ В СИТУАЦИИ НАПРЯЖЕНИЯ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ

**Подготовила педагог-психолог
МБДОУ № 43 г.Шахты
Сухонос Оксана Алексеевна**

Стратегии поведенческого самообладания и самоконтроля

Прежде всего следует разграничить – что вы можете контролировать, а что нет. Предлагается взять ответственность за вещи, которые находятся в зоне вашего контроля. Это эмоциональный фон в семье, отношения с ребенком и близкими, режим, сон, количество входящей негативной информации. Старайтесь сфокусироваться на том, чем вы действительно можете управлять, для этого рекомендованы стратегии поведенческого самообладания и самоконтроля:

- Ограничить поток информации по теме, которая вызывает интенсивные негативные эмоции.

Для этого: выделить время на чтение новостей раз или два раза в день, а в остальное время игнорировать их;

ограничить время на соцсети, в которых пользователи часто и эмоционально делятся негативными эмоциями;

сократить количество источников информации – остановиться на двух-трех СМИ, к которым есть доверие, а от остальных отписаться.

- Занять себя бытовыми делами, творчеством, спортом.

Тело, быт, самовыражение – это те значимые части жизни человека, за которые в ответе лично он, поэтому соответствующие занятия помогают убрать ощущение потерянности и фрустрации. Можно провести уборку, погладить белье, прибить полку, до которой не доходили руки. Серии отжиманий или подтягиваний хороши для того, чтобы экстренно снизить накал эмоций, полноценная тренировка поможет привести мысли в порядок. А любое творчество – это способ экологично выплеснуть негативные эмоции и переживания.

- Записывать мысли, которые приходят в голову. Когда человек фиксирует автоматические и навязчивые мысли, отражает на бумаге травмирующие ситуации и свои эмоции, то это помогает взглянуть на них с критической точки зрения. По

возможности полезно вести дневник когнитивно-поведенческой терапии – на бумаге или с помощью бесплатных приложений.

- Использовать стоп-сигнал, например, хлопок или щелчок со словами «Стоп! Я подумаю об этом позже!» каждый раз, когда нужно отогнать навязчивые негативные образы и мысли. Еще один вариант – считать неконструктивные негативные мысли – то есть те, которые мгновенно ухудшают состояние, но не приводят к реальным действиям. Это можно делать на бумаге, в электронном блокноте или с помощью приложений-счетчиков.

ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ БЫСТРО УСПОКОИТЬСЯ

Если вы находитесь во взвинченном состоянии, испытываете высокую степень тревоги, которая мешает конструктивно взаимодействовать, проведите техники для борьбы с тревогой. Например, можно начать с визуализации Шнайдера, использовать арт-терапию и подобрать индивидуальный способ успокоиться в зависимости от преобладающего канала восприятия:

- Прodelать визуализацию Шнайдера – это способ снизить тревожность на примере приема у зубного врача.

Инструкция к визуализации: «Представьте, что вы записались к зубному врачу. В нужный день вы собираетесь и идете в поликлинику. По дороге вы ярко представляете, как садитесь на кресло. Справа от вас – стеклянный столик с инструментами, слева – бормашина. Ее вид напоминает вам прошлые неприятные ощущения. Вы чувствуете, как по спине ползут неприятные мурашки, вы брезгливо ежитесь. И вдруг ваши воспоминания прерывает звонок из поликлиники. Вас оповещают, что ваша запись отменена. В жизни многие из нас ведут себя так, как у зубного врача. Мы нервничаем, боимся, что впереди что-то плохое. Еще ничего не произошло, а мы переживаем заранее. А нужно всего лишь подождать и посмотреть, и, возможно, ничего страшного и не произойдет».

- Использовать приемы арт-терапии. Представить преобладающую отрицательную эмоцию в виде образа, придать ей форму на листе бумаги или изобразить каракулями. Подойдут любые изобразительные средства – карандаши, фломастеры, краски и т. д. На обратной стороне листа написать название ведущей отрицательной эмоции. Можно «поговорить» с получившимся образом, попытаться выяснить, для чего нужна эта негативная эмоция, к чему она ведет, от чего защищает. Можно порвать картинку на кусочки или сжечь.

- Рассматривать пейзаж, цветы, вещи, которые положительно окрашены для человека – например, на фотографиях или видео. Мысленно обращаться к высшим силам. Понаблюдать за горящей восковой свечой с положительными для себя образами – слуховыми, звуковыми, кинетическим. Пообщаться с приятным, оптимистичным человеком, целенаправленно поговорить о хорошем, например, о добрых воспоминаниях.