

The background of the slide features a house constructed from light-colored wooden blocks. The roof is formed by two large blocks meeting at a peak, with a chimney-like structure on the right side. Below the roof, a family silhouette is visible, consisting of a man, a woman, and two children, all holding hands. The entire scene is set against a solid blue background.

# "Способы снятия тревожности у обучающихся в режиме самоизоляции"

## Семинар для родителей

**Ведущие:**

**Рузавина Елена Александровна**

педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

**Гриценко Мария Досымовна**

педагог-психолог ГБУ ДПО «Региональный социопсихологический центр»

# Понятие тревоги и тревожности.

- Тревога – эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности. Тревога часто беспредметна.
- Под тревожностью, как психологической особенностью человека (взрослого или ребенка), психологи подразумевают склонность личности к частому переживанию беспричинного страха, эмоциональных состояний, характерных для ситуаций неопределенной опасности, неблагоприятного развития каких-либо событий.

Важно понимать различие между тревогой как состоянием и тревожностью как особенностью личности.



# Признаки проявления тревоги у ребенка.

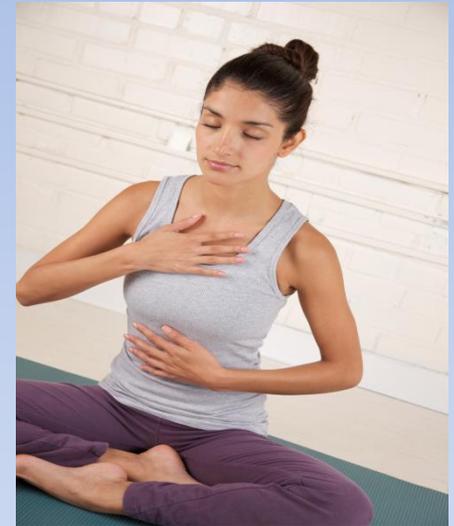
- Повышенная раздражительность и эмоциональное реагирование. Так же противоположным признаком является апатия. Не идет на контакт. Во время выполнения задания очень напряжен, скован. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- Повышенный уровень утомляемости. Не может долго работать не уставая.
- Нарушение сна. Жалуется на беспокойный сон.
- Нарушения пищевого поведения. Снижение или чрезмерное повышение аппетита.
- Трудности с концентрацией внимания.  
Трудно сосредоточиться на чем либо.
- Физиологические проявления: учащении дыхания, усилении сердцебиения, повышении артериального давления, снижении порога Обострение хронических заболеваний.



Предлагаем ознакомиться с техниками снятия тревоги.

Рекомендуем опробовать данные техники на практике, для формирования опыта использования. А так же обучить ваших детей данным техникам. Что бы в случае необходимости они смогли оказать себе самоподдержку.

- Дыхательные техники.
- Техники телесной поддержки.
- Техники физической нагрузки.
- Техники эмпатийного общения.
- Игровые техники. АРТ- техники.
- Техника планирования(Режим дня).



# Дыхательные техники

Для эффективности важно регулярное использование техник.

- **Замедление дыхания.** Во время страха организм готовится убежать. Для повышения эффективности убегания организм ускоряет дыхание, стремясь заранее насытить кровь кислородом. Это вполне нормальная вегетативная реакция на страх. То есть страх ускоряет дыхание. Но существует и обратная связь - замедление дыхания снижает страх тревогу. Данная техника выполняется просто, старайтесь заметить свое дыхание и снижайте скорость с помощью контроля. Длительный вдох и длительный выдох.



- **Удлинение выдоха по сравнению с вдохом. В спокойном** состоянии выдох длиннее вдоха. При этом усилия дыхательных мышц прилагаются только на вдохе, а на выдохе организм расслабляется. При тревоге выдох становится короче. Человек прилагает дополнительные усилия на выдохе. По принципу обратной связи, исправляя эти изменения, мы можем уменьшить тревогу. Эффективные дыхательные техники нацелены на удлинение расслабленного выдоха.
- Например, если ваш обычный выдох длится шесть секунд, постарайтесь растянуть несколько выдохов до семи секунд, затем несколько выдохов до восьми и так далее, пока не достигнете своего предела — максимально длинного, но все еще комфортного выдоха. Когда вы таким образом увеличите на несколько секунд длительность выдохов, обратите внимание на их едва различимый звук. Вы заметите, что при каждом выдохе у вас получается мягкое ха — как легкий вздох. Постарайтесь сделать этот звук как можно более мягким и ровным — от начала до конца выдоха. Сделайте короткую паузу в конце каждого выдоха, лежа тихо и неподвижно. Продолжая таким образом, наблюдайте за дыханием не менее 10–15 минут.

## •Дыхание животом.

Самое простое, что можно сделать - это перейти на дыхание животом и увеличить время выдоха. Для этого не нужно знать принципов дыхательной гимнастики, вести счет при вдохе-выдохе. Но глубокое дыхание с длинным выдохом уже помогут успокоиться.

Положите одну руку на живот, а другую на грудь, чтобы понять, как вы сейчас дышите. Задача состоит в том, чтобы двигался именно живот, а не грудь - округлялся на вдохе и втягивался на выдохе.

При спокойном глубоком дыхании кислород распределяется в организме равномерно, нервная система расслабляется, гормональная система посылает сигналы безопасности. После нескольких минут глубокого дыхания возвращается способность мыслить рационально.

## •Техника дыхания на счет"4-7-8".

Чтобы выполнить упражнение, сядьте в удобное положение, расслабьте мышцы лица. Для этого нужно прижать язык к небу, а кончик к верхним передним зубам, разомкнуть губы.

### Порядок действий:

- Полностью выдохнуть, освободить легкие
- Вдохнуть через нос, считая до 4х
- Задержать дыхание на 7 счетов
- Выдохнуть с силой через рот на 8 счетов (как будто задуваете огонь или дуете на горячее)
- Повторять не меньше 4х раз. Эффект от упражнения будет лучше, если закрыть глаза и представлять картинку, которые вас успокаивают.



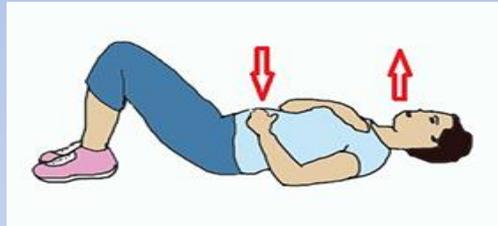
### • Резонансное дыхание.

Это 10-минутное дыхательное упражнение, которое помогает организму снизить уровень гормона стресса кортизола. Оно помогает при тревожности, хроническом стрессе, страхе, проблемах с засыпанием.

Выполняется упражнение лежа, глаза закрыты. Можно включить расслабляющую музыку.

### Порядок действий:

- Лечь в удобное положение
  - Закрывать глаза
  - Медленно вдохнуть через нос на 6 счетов (Вдох должен быть медленным. Нет задачи наполнить полностью легкие)
  - Так же медленно выдохнуть на 6 счетов
  - Продолжать в течение 10 минут
  - Несколько минут полежать, дыша удобным способом
- Если упражнение используется как психопрофилактика, то в дополнение спокойная, расслабляющая музыка окажет дополнительное успокаивающее действие.



Отвлечение. большое внимание уделяю мыслям, которыми человек создает и усиливает себе тревогу. Какие бы успокаивающие техники Вы не применяли, если при этом будете продолжать думать в негативном ключе и смаковать жалость к себе, а так же придумывать страшилки, то избавиться от тревоги и остановить возможную панику не получится. Если Вы не будете себя запугивать, тревога снизится, а затем и вообще прекратится. Адреналин расщепляется в крови за 3 минуты. Значит, для победы над страхом достаточно 3-5 минут себя не запугивать.

Отвлечение - это один из эффективных приемов, позволяющих уменьшить поток автоматических пугающих мыслей.

Если ваше эмоциональное состояние ухудшается, попробуйте переключиться на активную деятельность. Выйти из зоны тревоги.

Если вы заметили признаки тревожности у вашего ребенка попробуйте предложить ему в зависимости от возраста форму использования техники, если это ребенок начальной школы, то вполне результативно будет в игровой форме опробовать техники и переключить мысли ребенка на активный процесс совместного взаимодействия, Если это подросток, то стоит использовать способ предложения помощи, честно сказать, что вы замечаете эмоциональное состояние и волнуетесь, после чего предложить попробовать данные техники проговаривая для чего они нужны.

Важно быть готовыми к отказу от вашей помощи, и принятию решения вашего ребенка. С уважением согласиться, и дать время на обдумывания вашего предложения. Немного позже предложить снова, ориентируясь на состояние ребенка и его готовность.

**Визуализация или прием воображения, один из способов отвлечения, в сочетании с дыханием усиливает эффективность.**

**Эта практика широко применяется для релаксации, расслабления психики.**

**Порядок действий:**

- Займите удобное положение. Вы можете сесть на диван или кресло. Закройте глаза.**
- Представьте себя на морском побережье. Вы на пустынном пляже с белым песком.**
- Почувствуйте морской бриз, соленый запах моря. Насладитесь шумом морского прибоя.**
- Почувствуйте как солнце согревает ваше тело. Улыбнитесь.**
- Прогуляйтесь по морскому побережью, насладитесь криком чаек.**
- Подключите все органы чувств, постарайтесь почувствовать прикосновение ветра к вашей коже, подойдите ближе к воде, потрогайте воду рукой.**
- Насладитесь тем состоянием, которое вы обрели, почувствуйте гармонию. Улыбнитесь себе и миру, подарите тепло и любовь своим близким, друзьям, миру.**

**Для этой практики вы можете использовать любую визуализацию, которая приносит вам радость, чувство счастья. Если это горы — отправляйтесь в горы, если это поле весенних цветов —прекрасно. Не ограничивайте себя.**

**Для этой практики можете использовать умиротворяющую музыку.**

# Техника телесной поддержки.

Наше тело это сильный помощник в борьбе с тревогой, именно опираясь на тело можно быстро выйти из состояния тревоги.

## Порядок действий:

- Неважно сидите вы или стоите в этот конкретный момент испытывания эмоционального состояния, задайте себе вопрос что вы чувствуете своим телом и чувствуете ли свое тело.
- Ощутите свое тело. Если вы сидите ощутите опору на стуле. Если стоите, то сфокусируйтесь на ноги.
- Переключитесь с мыслей на тело. Мысленно пройдите по своему телу ощущая каждую часть своего тела. Поочередно напрягите все доступные мышцы и следом чередуйте расслабление.
- Оставайтесь в этом состоянии пока не почувствуете угасание тревоги.
- Важно сочетать технику контролировать свое дыхание, что бы оно было плавное и размеренное. Будьте внимательны и заботливы к себе.

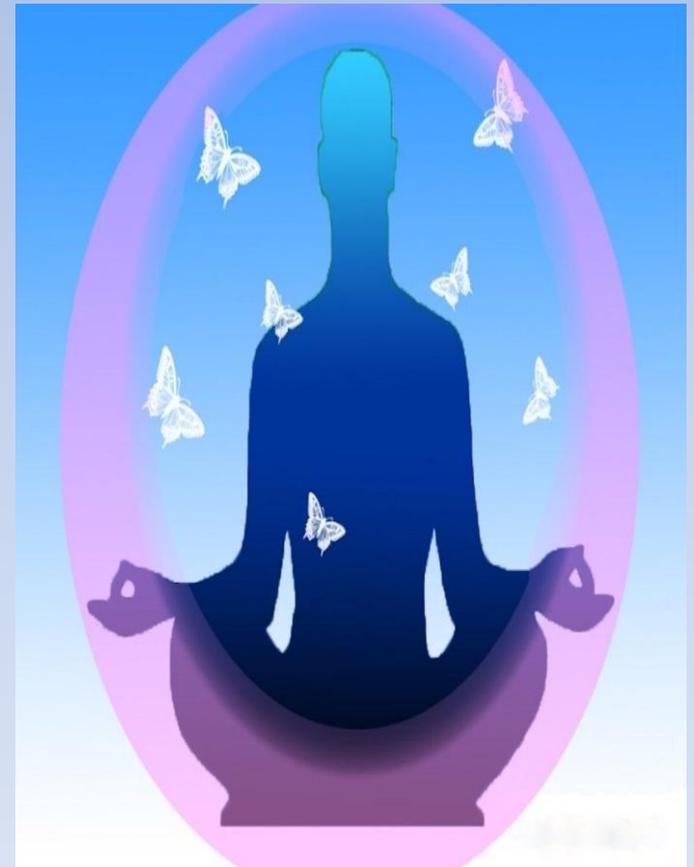


# Техника медитации.

Данная практика полезна не только для расслабления тела, но и для психики. Вы можете выполнять ее в любом месте.

## Порядок действий:

- Сядьте на диван, стул, кресло или в любое удобное место.
- Почувствуйте пальцы ног, стопы. Сильно натяните носки на себя, почувствуйте напряжение в щиколотке. Оставайтесь в таком положении 2-3 минуты, а потом резко расслабьте стопы. Выполните эту практику 3-5 раз.
- Далее переходите выше, сильно напрягите икры, бедра. Также задержитесь здесь минуты на 2-3, а потом резко расслабьте мышцы ног. Выполните эту практику 3-5 раз.
- Идем выше, последовательно напрягите мышцы ягодиц, живота, груди, а затем расслабьте.
- Аналогично сделать 3-5 повторений
- Далее мышцы рук.
- Обратите внимание, на очень важный момент этой практики: вы всегда должны находиться своим вниманием на том участке тела, с которым работаете. Если почувствуете, что отвлеклись, просто верните свое внимание обратно и продолжайте практику.



# Техники физической нагрузки.

**Спорт улучшает психическое здоровье и восстанавливает эмоциональное равновесие. Врачи отмечают: чтобы укрепить психическое здоровье, не нужно злоупотреблять тренировками. Достаточно делать несложные упражнения по 30 минут 5 дней в неделю. Это могут быть две 15-минутных или три 10-минутных разминки.**

## **Вот как определить, что нагрузка умеренная:**

- Вы дышите чуть тяжелее, чем обычно, но не задыхаетесь. В таком состоянии вы можете говорить с идущим рядом партнером, но спеть песню уже не получится.
- Во время движений по телу разливается теплота, а не жар и пот рекой.
- Если ваше здоровье не позволяет получасовые занятия, не беда. Даже несколько минут зарядки лучше, чем ничего.
- Начните с 5-10 минут и постепенно увеличивайте время занятий. Чем больше занимаетесь, тем больше сил у вас появляется. И однажды почувствуете, что готовы на большее. Главное – заниматься каждый день.
- Когда упражнения войдут в привычку, постепенно добавляйте время или пробуйте новые виды активности. И вскоре окрепнете не только физически, но и эмоционально.
- Людям с повышенным уровнем тревожности физкультура помогает снизить страх и сопутствующие симптомы –сердцебиение, одышку, напряжение. Чтобы получить максимальную пользу, нужно во время занятий концентрироваться на своих ощущениях.
- Обратите внимание, как ваша стопа касается земли. Почувствуйте ритм дыхания или порыв ветра на своей щеке.
- Если фокусироваться на своем теле и ощущениях, вы возьмете под контроль поток постоянных тревожных мыслей.
- Упражнения помогут расслабить мышцы и снять напряжение. Наши тело и разум тесно связаны: как только организм приходит в норму, то же самое происходит с мыслями.



# Техники эмпатийного общения.

Данная техника подходит для детей разного возраста , но имеет некоторые особенности. Если использовать данную технику с детьми младшего школьного возраста, то важным моментом является отражение эмоций их проговаривание и признание того что они имеют место быть. Если говорить про подростков, то тут важнее выражения своих чувств как реакция на замечание эмоций подростка. А также без оценочное принятие состояния подростка.

- Эмпатия – это способность понимать переживания другого человека, умение искренне сочувствовать, сопереживать. Важным моментов является ресурсное состояние человека который используем эмпатийное общение. Если он сам "на нуле", то тут первоочередное позаботиться о себе, как говорят надеть себе кислородную маску и восстановить свои психологические ресурсы.
- В подростковом возрасте особенно важно общение и необходимость быть услышанными и принятыми особо острая .Конечно они ориентированы на сверстников в общении, но и у родителей есть возможность оказаться понимающим слушателем. Тем самым наладить контакт и сблизиться.



## Техника эмпатического слушания:

Это вид слушания ,содержанием которого является точное отражение чувств собеседника.

1.Избегание оценок и толкований ,скрытых от собеседника мотивов его поведения(вместо привычного : "Ты сам виноват, что с тобой так..., У тебя трудный характер",спроси : "Ты расстроен? Тебя раздражает твоя вспыльчивость?")

2.Точное отражение переживания, чувства, эмоции собеседника с демонстрацией понимания и принятия. Для выражения своих чувств используйте технику Я-сообщения. Важно осознавать, что вы чувствуете.

Порядок действий:

Говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА.

О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о другом человеке и его поведении.

ЧЕТЫРЕХШАГОВАЯ МОДЕЛЬ «Я – СООБЩЕНИЯ»

1 ЧУВСТВО

- Я злюсь...
- Меня раздражает...

2 ФАКТ

- что посуда не вымыта...
- когда опаздывают...

3 ЖЕЛАНИЕ

- Мне хотелось бы порядка в доме...
- Я хочу встречаться вовремя...

4 ПОСЛЕДСТВИЯ

- и тогда мы сможем найти общий язык.
- и тогда наши отношения будут теплее.

В целом, «Я – сообщение» выглядит так:

- Я злюсь, что посуда не вымыта. Мне хотелось бы порядка в доме, и тогда мы сможем найти общий язык.

Так важно быть услышанным,увиденным, замеченным, понятым и принятым.

Рекомендуем технику "Ненасильственного общения" автор Маршал Розенберг. (подробно описывать нет необходимости в интернете есть книга в свободном доступе. Приятного прочтения.)



# Игровые техники. АРТ- техники.

В любом возрасте можно поиграть. Сейчас существует множество игр рассчитанных на разные возраста. Это отличный способ разнообразить время проведения и переключиться от негативных мыслей.

АРТ- техники также представлены в своем разнообразии, рисование, лепка, аппликация, шитье и много другое. Все это также поможет наполнить разнообразными эмоциями вашу жизнь. Делайте всю жизнь интереснее.



# Техника планирования (Режим дня)

Техника планирования своего дня, так же помогает преодолевать неопределенность, которая является причиной тревоги. Важно не только придерживаться режима я, но и создать ритуалы, благодаря которым можно ощущать некоторую стабильность.

**СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ**



# Рекомендации.

Правило №1. Наденьте кислородную маску сначала на себя

Правило №2. Не врите ребенку

Правило №3. Научитесь расслабляться

Правило №4. Избегайте эмоциональных срывов

Правило №5. Организуйте досуг

Правило №6. Учитесь вместе с ребенком

Правило №7. Не игнорируйте физические нагрузки

Правило №8. Не бойтесь обратиться к специалистам



Берегите себя и своих  
близких.

Благодарим за внимание.

