



## Упражнения для укрепления стрессоустойчивости, профилактики тревожности.

### «Звериные чувства»

Для проведения игры необходим набор картинок с изображением известных животных. Психолог раскладывает по очереди перед ребенком картинки и просит назвать основные качества животного: например, зайчик — страх, боязливость; лев — смелость; лиса — хитрость; филин — ум и т. д.

Затем психолог предлагает рассмотреть ту или иную ситуацию и просит ребенка описать свои чувства и состояния с помощью картинок. Если ребенок затрудняется это сделать, психолог может ему помочь. Например, психолог говорит: «Представь себе, что ты разбил вазу. Ты себя почувствовал как кто? Выбери картинку с таким „звериным чувством“, которое похоже на твое». Ребенок может сказать, что он почувствовал себя как зайчик — он испугался. Психолог продолжает: «И тут пришла мама. Что бы ты сделал?.. Ты был бы как кто?». Ребенок может сказать, что он был бы умный, как филин: он быстро убрал бы все осколки и мама ничего бы не узнала. В таком случае с ребенком нужно поговорить о том, на какой больше похож его поступок, на умный или на хитрый? Далее можно обговорить варианты поведения, предлагая ребенку рассказать, как бы повели себя в этой ситуации другие животные.

При проведении этой игры желательно избегать оценок поведения ребенка, так как основная цель здесь — не нравственное воспитание, а научение ребенка более точно понимать свои чувства для моделирования социально приемлемого поведения.

### «Стрелялки»

Ребенку предлагается рассказать о том, что он сейчас чувствует, какое у него настроение. Затем психолог предлагает ребенку сесть поудобнее, закрыть глаза и представить, что у него в голове есть узенький коридорчик, который заканчивается дверкой. Эта дверка закрыта, но если ребенок захочет, то он всегда

может ее открыть и с силой «выстрелить» в небо (в потолок) все свои ненужные чувства, например гнев, обиду, злость, страх и т. д., а потом опять закрыть дверку.

Если во время занятия у ребенка хорошее настроение, то можно предложить ему поучиться «стрелять» хорошими чувствами.

## Упражнение **Изображение дыхания**

Психическая травма негативно влияет на процесс дыхания., может приводить к временным или более устойчивым функциональным нарушениям дыхания (учащение, поверхностность либо неравномерность). Такие нарушения дыхания способствуют усилению эмоциональных проявлений травматического стресса в виде повышенной тревожности и страха.

Обращая внимание на дыхание и делая его более глубоким и равномерным, можно повысить его качество, тем самым научиться снимать эмоциональные проявления травматического стресса и достичь физического комфорта. Это также поможет нейтрализовать неприятные мысли и воспоминания, связанные с любыми неприятными ситуациями.

Использование простых изобразительных приемов в сочетании с равномерным и глубоким дыханием позволяет еще больше повысить контроль над физическим и эмоциональным состоянием.

*Рекомендуемое время на выполнение упражнения (включая описание и анализ): 45-60 минут.*

**Материалы:** бумаге для рисования формата А4 и А3, масляная пастель черного цвета.

Инструкция.

Подготовка.

Необходимо сесть удобно на стуле, чтобы спина была прямая и стопы равномерно прилегали к полу. Обратите внимание на дыхание: насколько оно поверхностное или глубокое; каков ритм дыхания - частый, редкий, средний. Почувствуйте движения грудной клетки, связанные с вдохом и выдохом. Насколько ваше дыхание равномерное?

### **Основная часть**

1. Начните рисовать черной масляной пастелью разные линии на листе А3. Линии могут быть короткими или длинными, тонкими или толстыми, прямыми или извилистыми. Попробуйте разную степень нажима. Можете ставить пунктирные линии и точки.
2. Сфокусируйтесь на дыхании. При каждом вдохе и выдохе представляйте их мысленно в виде линий и затем начните изображать эти линии на листе А4. Можете использовать разные виды линий, которые вы исследовали на предыдущем этапе. Продолжайте делать это в течение примерно пяти минут. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.
3. Возьмите другой лист бумаги А4 и в течение пяти минут сопровождайте глубокое дыхание изображением линий, соответствующих его изменившемуся характеру. Если вы чувствуете себя достаточно комфортно, можете закрыть глаза и рисовать с закрытыми глазами.

### **Описание и самоанализ**

1. Опишите особенности линий, которые вы нарисовали.
2. Опишите различия и сходства, которые вы обнаружили, сравнивая линии на двух листах. Обратите внимание не только на особенности самих линий, но и то, как они располагаются на листе бумаги.
3. Обозначьте, как линии могут отражать разный уровень внутреннего напряжения.
4. Удаюсь ли вам произвольно изменить характер дыхания и повлиять на свое состояние?

**Примечание:** В дальнейшем вы можете пользоваться данным упражнением, произвольно меняя характер дыхания и влияя на свое состояние, снижая уровень внутреннего напряжения. Постепенно вы сможете усовершенствовать навык контроля над дыханием и психической саморегуляции.

### **Растение.**

Используем метафору растения, пускающего корни в новом месте. Сочиняем сказку (рисуем картинку, лепим из пластилина- глины, используем природные материалы и «оживляем» их наклейками- глазами или рисунками) о Зернышке (Цветке или Деревце), которое пересаживают в другой горшок (его переносит ветер, перевозят родные за собой), чтобы ухаживать и заботиться. Или семечко само отправилось путешествовать.

Сказка о том, как деревце присматривается к новой «почве», разглядывает, кто рядом растет, пускает корни. Приживается. И со временем начинает цвести, к нему прилетают друзья- птицы, прибегают звери... Если дерево, по словам ребенка, чувствует себя неуютно и небезопасно, спрашиваем — что бы ему помогло, возможно, забор, возможно, ангел или фея деревьев, возможно, взрослый друг. (Можно после практики подойти к реальному дереву, повязать ленточку, обнять его, погладить).

### **«Танцующие руки».**

Цель: если ребёнок неспокоен или расстроен, это упражнение даст возможность выразить свои чувства и снять напряжение.

«Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось» (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

### **Гирлянда.**

Многие детки нуждаются в большем общении, но избегают контакта. Эта маленькая практика хороша и для застенчивых детей, и для адаптации к новой группе.

Вырезаем из бумаги гирлянду-человечков, держащихся за руки. Можно нарисовать мордочки, можно написать имена друзей, родственников, детей из группы. Так мы создаем метафору соединенности — мы вместе».

### **Капелька краски.**

Для снятия напряжения, расслабления, трансформации фиксации на одном переживании, состоянии, событии. Капаем акварельной краской в воду, рассматриваем узоры на воде, наблюдаем за тем, как растворяется краска. Будет здорово, если потом с ребенком протанцевать, прожить пластикой тела движение краски в воде. Пусть ребенок своим телом покажет движение волн акварельки.

### **Отпечатки.**

Еще одна очень простая экологично -> оживляющая» техника, помогает снять запрет на фантазию и чувствования.

Травмированные люди замораживают чувствительность — если я позволю себе чувствовать, вместе с радостью проявится страх, боль и злость. А также создать метафору «многовариантности». (Еще эта техника помогает в работе с невротическими запорами).

Окунаем пальчик в краску или свекольный сок. Ставим на лист несколько отпечатков пальчика. Спрашиваем, а что нужно дорисовать, чтобы получился поросенок, заяц, лебедь, рыбка...

### **Рисуем на темной или черной бумаге.**

Мелками, пастелью, гуашью. Любые темы. Этот метод помогает в трансформации тревоги, выводит «на поверхность» закапсулированный страх. Из темноты неизвестного, прошлого, страшного, выступает что- то новое и красочное.

Метафора: из темноты ночи рождается новая жизнь- день

## Техника «Эмоциональная карта»

Когда человек испытывает печаль или выходит из эмоционального равновесия, он ощущает все пять уровней эмоций. Эти уровни составляют «Эмоциональную карту»:

1. Злоба, обида и негодование
2. Боль, грусть, разочарование
3. Страх, беспокойство и чувство опасности
4. Раскаяние, сожаление и ответственность
5. Любовь, понимание, признательность и прощение

Когда что-либо расстраивает человека, он обычно испытывает чувства, которые ближе к поверхности, такие, как гнев и боль. Но, как этажи здания, наши эмоции следуют одна за другой. **Злоба, обида и негодование – это первый уровень; они являются способом самозащиты, когда на нас нападают или относятся к нам без любви. Под этим уровнем лежит боль, грусть и разочарование – это проявление нашей уязвимости. За болью следует еще более глубокие эмоции – страх, беспокойство, чувство опасности.** Если удастся преодолеть этот уровень, то человек приближается к сути, и оказывается способными испытать раскаяние, сожаление и чувство ответственности, столь необходимые для того, чтобы понять суть происходящего. И под всеми этими эмоциями лежит любовь.

Чтобы продемонстрировать путь от верхнего уровня эмоций к нижнему, можно использовать следующую метафору: спуск на лифте от головы к сердцу. Каждый раз, когда мы предлагаем разобраться в своих чувствах, можно использовать метафору прохождения этого пути с верхних уровней «эмоциональной карты» до ее основания. Начиная с гнева и останавливаясь на каждом этаже, спускайтесь на своем лифте вниз, пока не остановитесь на уровне любви.

Научиться выражать свои эмоции – это значит знать, как пройти на лифте через все уровни чувств, откровенно признаваясь себе в этом и умея передать партнеру состояние своей души.

Этот прием поможет лучше осознавать не только свои чувства. Вы можете помочь своим близким (своему любимому человеку), если видите, что они испытывают затруднения в выражении своих чувств. Задавайте себе или своим собеседникам вопросы, что будет способствовать продвижению через все пять уровней эмоций:

**«Ты сердишься на меня (или на кого-либо)?»**

**«Чем я (или кто-либо) тебя обидела?»**

**«Что тебя сейчас разочаровало?»**

**«Ты боишься, что что-то может случиться?»**

**«О чем ты беспокоишься?»**

Это позволит Вам или Вашему собеседнику самому понять, что нужно сказать «извини» или «люблю» и т. д.

## Работа с болью (страхом)

Поэтапно проделать следующую работу (можно на бумаге, можно мысленно). Чтобы Вам не мешали):

- 1) Определите локализацию Вашей боли (преимущественно в теле). Где живет Ваша боль?
- 2) Представьте себе, что боль не в этом месте, а перед Вами. Либо Если Ваша боль была бы материальной, то чем бы она была
- 3) Какого размера и цвета Ваша боль? Четкие границы или размытые что представляют из себя границы. Подвижная или статичная? Что она сейчас делает, как она далеко сейчас. Вес, температура, какая на ощупь, вкус, запах. Не торопитесь, прочувствуйте ее.
- 4) Теперь представьте себе, что это живое существо, оно слышит, понимает и может говорить, отвечать на Ваши вопросы. Что Вам хочется сказать ему, спросить о чем-либо

При этом осознавайте, меняется ли что-то в этой боли. Если Вы будете ее упрекать, шантажировать. Изгонять, она может увеличиться в размере и т. д.

- 5) Теперь, подумай: «Зачем, для чего тебе она?» Или, если задаете вопросы своей боли то спросите : «Вообще-то она тебе зачем».

Помните , чем больше человек благодарит свою боль, тем она становится добрее, светлее. Станете ее игнорировать, она увеличится. Вам сейчас нужно выбрать сигналы, которые позволяют не игнорировать боль. Например, выберите ассоциацию с каким –нибудь цветом или звуком. Когда Ваше сознание ловит красный цвет, то вспоминает о боли (как пример)

б) Как только договор с болью состоялся. Нужно вернуть ее на место. Если все сделаете правильно, боль утихнет. Если в процессе выполнения появятся вопросы, запишите их . Это методика работы с чувствами. Если в процессе выполнения заданий будут возникать негативные эмоции и чувства, работайте с ними по этой схеме.