

**Рекомендации для подростков, испытывающих  
беспокойство из-за коронавируса  
(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи, одного из ведущих в мире  
специалистов по тревожным состояниям)**

За последнее время жизнь изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (наконец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скучно..., но... Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители больше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 минут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что тревога — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

**Тренинг для подростков по формированию жизнестойкости [2]**

Целевая аудитория: учащиеся 15-17 лет.

Тип группы: учащиеся одного класса (8-11 классы).

Тренинг проводится в течение 3 астрономических часов, в изолированном помещении, в котором есть стулья и столы (свободно перемещающиеся), то есть возможность участникам работать за столами и в кругу.

Оборудование: мультимедийная установка (звук, видео), ноутбук, аудиозаписи, бумага формат А4 и А3, цветные карандаши, наборы метафорических ассоциативных карт.

Цель: повышение уровня жизнестойкости подростков, формирование самосознания подростка.

Задачи:

1. Сформировать отношение к жизни как ценности.
2. Развивать и поддерживать позитивное самосознание и самооценку.
3. Способствовать формированию адекватной оценки своей деятельности.
4. Помочь учащимся обратиться к своим чувствам, проанализировать свое отношение к ценностям жизни.

### План тренинга

I. Вводная часть.

1. Приветствие. Представление цели и задач тренинга, организационные вопросы.

*Упражнение: «3 слова о себе»*

Инструкция: Каждому участнику предлагается описать себя тремя словами. Имя за слово не считается.

*Упражнение: «Правила тренинга»*

Инструкция: групповой процесс подчинен определенным психологическим законам и правилам. В каждой тренинговой группе могут устанавливаться свои особые правила, однако существует ряд базовых правил, которых необходимо придерживаться во время проведения тренинга.

Вот некоторые из них:

- Общение по принципу «здесь и теперь». Во время тренинга все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, и обсуждают то, что происходит с ними в группе.

- Конфиденциальность всего происходящего. Все, что происходит во время тренинга, ни под каким предлогом не разглашается и не обсуждается вне тренинга. Это поможет участникам тренинга быть искренними и чувствовать себя свободно. Благодаря этому правилу, участники смогут доверять друг другу и группе в целом.

- Персонификация высказываний. Безличные слова и выражения типа «Большинство людей считают, что...», «Некоторые из нас думают...» заменяем на «Я считаю, что...», «Я думаю...». По-другому говоря, говорим только от своего имени и только лично кому-то. Искренность в общении. Во

время тренинга говорить только то, что думаешь и чувствуешь, т.е. искренность должна заменить тактичное поведение.

- Недопустимость перехода «на личности». Следует говорить не о личностях, каких-либо отрицательных качествах человека, а о его действиях.
- «Обратная связь». Каждый участник должен дать почувствовать другим, как он к ним относится.

Вы можете предложить свои правила или дополнить имеющиеся.

## II. Основная часть

*Упражнение: «Мое эмоциональное состояние»*

Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз. Затем по просьбе ведущего они переворачивают карту и рассказывают о своем эмоциональном состоянии, глядя на карту.

Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Эмоциональное состояние».

*Упражнение: «Притча о жизни – разноцветная реальность»*

Инструкция: Внимательно послушайте притчу и расскажите о том, какие мысли и чувства она вызывает у вас?

Один старый и очень мудрый китаец сказал своему другу: Рассмотрю комнату, в которой мы находимся, и постарайся запомнить вещи коричневого цвета. В комнате было много чего коричневого, и друг быстро справился с этой задачей. Но мудрый китаец попросил его: Закрой глаза свои и перечисли все вещи... синего цвета! Друг растерялся и возмутился: «Я ничего синего не заметил, ведь я запоминал по твоей указке только вещи коричневого цвета!» На что мудрый человек ответил ему: «Открой глаза, осмотрись, ведь в комнате очень много вещей синего цвета». И это было чистой правдой. Тогда мудрый китаец продолжил: «Этим примером, я хотел тебе показать правду жизни: если ты ищешь в комнате вещи только коричневого цвета, а в жизни – только плохое, то ты и будешь видеть только их, замечать исключительно их, и только они будут тебе запоминаться и участвовать в твоей жизни. Запомни: если ты ищешь, плохое, то ты обязательно его найдешь и никогда не заметишь ничего хорошего. Поэтому если всю жизнь ты будешь ждать и морально готовиться к худшему – то оно обязательно произойдет с тобой, ты никогда не будешь разочарован в своих страхах и опасениях, но будешь находить им новые и новые подтверждения. Но если ты будешь надеяться и готовиться к лучшему, то ты не будешь притягивать плохое в свою жизнь, а просто рискуешь всего лишь иногда быть разочарованным – жизнь невозможна без разочарований. Ожидая худшее, ты упускаешь из жизни все то хорошее, что в ней на самом деле есть. Если ожидаешь плохого, то ты его и получаешь. И наоборот. Можно приобрести такую силу духа, благодаря которой любая критическая ситуация в жизни будет иметь и положительные стороны».

*Упражнение: «Карта сказочной страны»*

Групповая или индивидуальная работа.

Материалы: лист белой бумаги А4 / А3, цветные карандаши, ноутбук, аудиозаписи.

Инструкция: Сегодня нам предстоит отправиться в путешествие в собственный внутренний мир – в сказочную, фантастическую страну.

Вы можете спросить: «Как мы отправимся туда, куда невозможно прийти, где нельзя все рассмотреть, потрогать руками?» И будете правы: этой страны нет на карте мира. Правда, в сказках есть указание на то, что некоторые герои там побывали и в дальнейшем добились успеха. Помните задание: «Пойди туда, не знаю куда, принеси то, не знаю что»? Вот сейчас нам как раз и предстоит подготовиться к подобному путешествию. Итак...

Без чего опытный путешественник не отправится в путь? Конечно, без карты. Но, скажите, видели вы в продаже «Карту сказочной страны»? Действительно, такие карты не продаются. Что же делать? Придется рисовать карту самостоятельно. Сначала положите перед собой лист бумаги. Теперь подумайте о контуре, который определяет границы страны. Контур образует как бы силуэт страны. Одни путешественники считают, что контур внутренней страны должен напоминать силуэт человека, другие рисуют символ сердца, третьи обводят свою ладонь, четвертые изображают фантастический контур... Разум здесь не поможет, только сердце и рука путешественника знают силуэт его внутренней страны.

Пожалуйста, возьмите карандаш и дайте возможность своей руке нарисовать замкнутый контур страны. Каков ее ландшафт? Чтобы это увидеть, необходимо раскрасить внутреннее пространство страны, ограниченное контуром. Главное – не думать долго, а просто дать своей руке возможность легко выбирать карандаши и раскрашивать карту. Вероятно, там появятся горы и долины, низменности и возвышенности, реки, моря, озера, леса, пустыни, болота...

Итак, карта внутренней страны готова. Это прекрасно. Но скажите, можно ли пользоваться этой картой? Похоже, пока это трудно. Почему? Возможно, чего-то не хватает? Для того чтобы «прочитать карту», нужны условные обозначения! Обычно условные обозначения помещаются внизу страницы. Или, если ваша карта заняла весь лист, вы можете поместить их на обороте листа. Пожалуйста, сделайте надпись «Условные обозначения».

Теперь нам предстоит составить список использованных вами условных обозначений. Для этого каждый цвет, который вы использовали при раскрашивании карты, внесите в условные обозначения в виде небольшого цветного прямоугольника. Если вы использовали красный цвет, в списке обозначений появится красный прямоугольник; если при раскрашивании карты вы использовали зеленый цвет, появится зеленый прямоугольник, и так далее. Расположите цветные прямоугольники друг под другом, как это обычно делают картографы. Если вы использовали специальные значки для обозначения рек, водоемов, болот, лесов, полей, гор, их также необходимо представить в списке условных обозначений.

Теперь необходимо дать свое название каждому цветному прямоугольнику, каждому значку. Поскольку это карта внутренней страны, то и ее ландшафт будет связан с вашими внутренними процессами: мыслями, чувствами, желаниями, состояниями. Могут появиться поляны раздумий, леса желаний, пещеры страхов, моря любви, реки мудрости, болота непонимания, пики достижений и прочее. Какой внутренний процесс, чувство, мысль, желание будет обозначать каждый цветной прямоугольник, – решать только вам. Это ваша страна, это ваша карта. Не стоит долго думать, первое, что приходит в голову, может оказаться самым правильным... Итак, карта готова.

Теперь по ней легко ориентироваться, особенно если знать направление. Что делают путешественники, собираясь в путь? Изучают карту и прокладывают маршрут своего путешествия. В первую очередь, они намечают цель. Иначе, зачем отправляться в путь? Пожалуйста, возьмите яркий карандаш или ручку, внимательно рассмотрите карту и отметьте флажком цель предполагаемого путешествия. То есть место на карте, в котором вы хотите оказаться. Этот значок назовем «флажок цели». Теперь рассмотрите границы страны и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете войти в эту страну. Этот значок назовем «флажок входа». Итак, у вас есть два флажка: «флажок цели», обозначающий место, являющееся целью вашего пути, и «флажок входа», обозначающий место, с которого начнется ваш путь. Теперь нужно проложить маршрут до цели.

Посмотрите, где находится «флажок цели» и как к нему лучше добраться. Как вы пойдете от «флажка входа» до «флажка цели»? Пожалуйста, обозначьте свой маршрут пунктиром или небольшими стрелочками. Путешествие всегда предполагает возвращение домой. Проложив маршрут к цели своего пути, опытный путешественник рассматривает варианты возвращения домой, выхода из страны. Пожалуйста, рассмотрите внимательно свою карту и отметьте особым флажком место, в котором вы планируете выйти из страны. Этот значок назовем «флажок выхода». Иногда он совпадает с «флажком входа», иногда – нет. Проложите маршрут от «флажка цели» до «флажка выхода».

Итак, у вас есть карта, есть цель пути и маршрут. А значит, есть готовность к путешествию по собственной внутренней стране.

Но, говорят, если подробно рассмотришь маршрут своего путешествия, то, как будто бы, совершишь его. Представьте себе, что вы возвратились из путешествия, положили перед собой лист бумаги и написали: «Это путешествие научило меня...» Пожалуйста, закончите фразу. А теперь взгляните на весь свой маршрут и отметьте каким-либо значком ту точку, в которой, как вам кажется, вы находитесь сейчас.

Спасибо!

Психологический анализ. Семь ключей от «Карты сказочной страны»

1. Энергия рисунка – это особое ощущение от рисунка; чувства, которые вызывает карта.

## 2. Местоположение «флажка цели»

Название территории, на которой расположен «флажок цели», – это метафора неосознанного, интуитивного стремления автора карты. В данном случае неосознанной цели. Допустим, «флажок цели» находится на Возвышенности достижений. Это означает, что автор рисунка активно стремится к определенным социальным достижениям, так как горы, возвышенности символизируют социальный рост, развитие.

Другой пример – «флажок цели» находится на Поляне раздумий. Это означает, что в данный момент для автора актуален процесс размышлений, но, вероятно, он пока не может посвятить этому столько времени, сколько необходимо. Может, он колеблется с принятием решения, или занят некоторой задачей, или ощущает, что нужно остановиться и подумать, все взвесить и сделать важный выбор, который может стать судьбоносным.

Еще пример – «флажок цели» находится в Море желаний на Острове любви. Это означает, что в данный момент для автора наиболее важными являются романтические взаимоотношения, поиск партнера или совершенствование отношений с ним. Вода (озера, моря, реки) символизирует чувственность, эмоциональность, чувствительность, женственность.

Поэтому, если «флажки целей» попадают на водную территорию, это часто свидетельствует о том, что создатель карты чувствителен, интуитивен, эмоциональная жизнь для него имеет большое значение.

«Флажок цели» может находиться на пересечении двух или трех территорий. Это означает, что образ цели объединяет несколько процессов. Каких – об этом расскажут названия территорий.

Для того чтобы автор чувствовал себя удовлетворенным, ему необходимо гармоничное сочетание, объединение этих процессов.

Итак, местоположение «флажка цели» расскажет о том, к какому состоянию неосознанно стремится автор карты (гармонии, отдыха, ясности, удовлетворенности, успеха и пр.).

## 3. Расположение «флажка цели» относительно центра карты

Если «флажок цели» расположен в центре карты, это означает, что образ цели является интегрирующим для личности автора. То есть достижение данной цели позволит гармонизировать его состояние, мироощущение, обрести покой и стабильность. С другой стороны, центральное положение «флажка цели» указывает на способность автора находить общее в различных точках зрения, координировать, балансировать, уравновешивать разнообразные процессы в команде.

Всю карту можно условно разделить на три равные части по вертикали и три равные части по горизонтали. Каждая вертикаль и горизонталь имеют определенное символическое значение.

По горизонтали

Левая, «женская» часть – символизирует прошлое, то, что человек уже имеет, на что может опираться. Левая часть также может символизировать внутренний мир человека; отражать его глубинные личностные процессы.

Интроверсия.

Центральная часть – символизирует настоящее, актуальные для человека процессы, то, о чем он думает, к чему стремится, что является для него значимым.

Правая, «мужская» часть – символизирует будущее, социальные процессы, взаимоотношения в социуме, устремленность в будущее.

Экстраверсия.

По вертикали

Верхняя часть символизирует ментальные процессы: мысли, идеи, фантазии, планы, воспоминания.

Центральная часть символизирует эмоциональные процессы.

Нижняя часть символизирует сферу реальных действий, реализацию планов, землю, почву под ногами.

Если «флажок цели» находится в верхней части карты, можно говорить о склонности автора рисунка к ментальным построениям. Если «флажок цели» расположен в правой верхней части, – перед нами «генератор идей», человек, устремленный в будущее. Ему нетрудно искать и находить новые, нестандартные решения.

Смещение «флажка цели» в правую часть свойственно людям, ориентированным в будущее, стремящимся к социальным достижениям, инновациям.

#### 4. Характер маршрута

Теперь область наших исследований – маршрут от «флажка входа» до «флажка цели». Линия маршрута и его характер расскажут о том, каким образом и по какому сценарию человек склонен добиваться желаемого, идти к своей цели.

Вопросы для анализа пути к цели:

- Через какие территории пролегает маршрут к цели?

Например, маршрут к цели пролегает сначала через Горы препятствий, потом через Долину разочарований, затем через Пустыню поиска, к Озеру надежды на Вершину успеха. Это означает, что в начале пути автор склонен рисовать себе препятствия, ограничения (Горы препятствий). Это приводит его к разочарованию, он может потерять веру в свои силы (Долина разочарований). Но потом он берет себя в руки и начинает искать выход из создавшегося положения (Пустыня поиска). Благодаря этому у него появляется надежда и энергия для достижения цели (Озеро надежды). И при условии, что он будет верить в победу, он достигнет цели (Вершина успеха).

Анализ маршрута позволит понять, склонен ли автор неосознанно придумывать препятствия на пути к достижению цели? Чаще всего человек сам себе изобретает ограничения и ловушки. Как говорил известный сатирик:

«Мы сами себе придумываем трудности, а потом мужественно их преодолеваем».

- Маршрут проложен по прямой или петляет по всей стране?

Это наблюдение позволит определить стратегию движения к цели. Есть люди, которые идут прямо, не сворачивая, не отвлекаясь. Помните, в фильме «Чародеи» Ивана учили проходить сквозь стену? Для этого было необходимо видеть цель и верить в себя. Оба этих условия есть у тех, чей путь проложен по прямой. Правда, у таких людей есть одна особенность: они могут быть одержимы целью. С одной стороны, это прекрасно. Но с другой, – это может мешать им видеть маленькие чудеса повседневности.

Если путь петляет по стране, это означает, что автор карты человек творческий, увлекающийся, любознательный. Ему хочется везде побывать, все посмотреть. Это прекрасно.

- Есть ли на маршруте территории, где происходит «хождение по кругу»?

Территория, на которой приходится ходить по кругу, либо является камнем преткновения, нерешенной проблемой, либо значимым для человека ресурсным состоянием.

5. Расположение «флажка входа» и «флажка выхода» «Флажок входа» и «флажок выхода» задают начало и конец пути. Они могут быть расположены в пяти основных комбинациях. «Флажок входа» и «флажок выхода» совпадают (или находятся в одной части карты). Человек приходит к тому, с чего начал, но на новом уровне, с новыми знаниями. Символизирует завершение цикла «спирали жизни» и переход на следующий уровень. Человек умеет учиться на собственном опыте, гармонично доводить дело до конца.

«Флажок входа» находится в нижней части, «флажок выхода» – в верхней. Человек склонен идти от практики – к теории. Сначала действует, пробует, потом осмысляет. Исследователь, идущий эмпирическим путем.

Человек дела.

«Флажок входа» находится в верхней части, «флажок выхода» – в нижней. Человек склонен идти от теории – к практике. Он умеет сначала все обдумать, взвесить, потом перейти к делу.

«Флажок входа» находится в левой части, «флажок выхода» – в правой.

Прежде чем принять решение, начать какое-либо дело, человек может переживать, обдумывать стратегию, тревожиться. Но, начав движение, обретает чувство перспективы. Умеет использовать прежние наработки команды в новых делах. «Флажок входа» находится в правой части, «флажок выхода» в левой. Человек умеет тонко чувствовать различные новые веяния, имеет нюх, чутье на нечто выгодное и перспективное. Умеет «встраивать» инновационное в традиционное.

6. Урок-путешествие

Здесь центром внимания становится продолжение фразы: «Это путешествие научило меня, прежде всего...» Высказывание, которым автор



продолжил эту фразу, расскажет о том, над чем в данный момент «работает» его внутренний мир, над чем он размышляет, какие вопросы неосознанно решает, в каком направлении развивается. Фактически, продолжая заданную фразу, автор находит смысл текущего жизненного момента, урока.

#### 7. Точка актуального состояния

Это самое последнее задание «Карты внутренней страны». Точка актуального состояния покажет, на какой территории автор находится сейчас. Точка актуального состояния располагается до или после «флажка цели». «Ключи» помогут провести психологический анализ карты и сформулировать перспективные задачи психологической работы с автором.

(Авторы методики Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева и Д. Б. Кудзилов [1]).

Упражнение: «Мои ресурсы»

Инструкция: Каждый участник вытягивает карту «рубашкой» вниз.

Затем по просьбе ведущего участники переворачивают карту и рассказывают о том, какие внутренние и внешние ресурсы для преодоления трудных жизненных ситуаций у них есть.

Материалы: Набор метафорических ассоциативных карт «Она» / «Все-все-все» / «Сокровищница жизненных сил».

### III. Заключительная часть. Рефлексия. Обратная связь

Инструкция: участникам тренинга предлагается рассказать о том, что они получили на тренинге, начиная со слов «Сегодня я...»

## Упражнения, способствующие улучшению эмоционального состояния

### *Упражнение «Стаканчик»*

*Цель:* моделирование эмоционально значимой стрессовой ситуации, выявление типичных реакций на стрессовые ситуации.

Ведущий ставит на ладонь бумажный стаканчик и говорит участникам группы следующее: «Представьте, что этот стаканчик – сосуд для самых ваших сокровенных чувств, желаний и мыслей (пауза). В него вы можете мысленно положить то, что для вас действительно важно и ценно (пауза), это и есть то, что вы любите и чем очень дорожите». На протяжении нескольких минут в комнате царит молчание, и в неожиданный момент ведущий сминает этот стаканчик.

### *Смысл упражнения*

Пережить состояние стресса, сохранить самочувствие

### *Обсуждение*

1. Что вы почувствовали? Какое сейчас у вас состояние?
2. Когда возникают такие же чувства?
3. Кто ими управляет?
4. Куда они деваются потом?

### *Вывод*

То, что вы сейчас пережили - это реальный стресс, это реальное напряжение, и то, как вы это пережили, и есть ваша настоящая реакция на стресс, реакция на проблемы, которые возникают у вас, в том числе и в общении с другими людьми.

Теперь давайте подумаем, как можно снять такое напряжение и беспокойство после перенесенного стресса?

Узнать все, что возможно о том, что произошло.

Отвлечься от происходящего (не застревать в стрессовой ситуации).

Подготовить себя и к успеху, и к неудаче.

Иметь запасной план – прекрасный способ уменьшить стресс.

5. Снизить важность события.

6. Расслабиться

7. Мыслить позитивно (посмеяться или найти что-то полезное в случившемся)

8. Выплеснуть накопившуюся негативную энергию наружу, например: помыть посуду, поиграть в футбол, побить «грушу» (подушку) и др.

Я предлагаю вам в подобных случаях выполнять следующие упражнения. Давайте их сделаем.

#### *Упражнение «Крик»*

Закройте все окна и двери в помещении, где находитесь или уйдите в пустынное место и покричите изо всех сил в течение 1 минуты.

#### *Смысл упражнения*

В процессе крика человек освобождается от излишней негативной энергии.

#### *Обсуждение*

1. Как вы чувствуете себя после этого упражнения? Знаком вам этот способ снятия напряжения?

2. Почему подростки часто кричат на уроках, в разговоре с кем-то?

#### *Вывод*

Когда человек кричит, он, таким образом, снимает с себя излишнее нервное напряжение. Наверное, это не самый лучший способ сохранения своего психоэмоционального здоровья, но, в крайнем случае, если это не в ущерб другим людям, он помогает.

#### *Упражнение «Старая газета»*

Взять старую газету или ненужную бумагу и разорвать её в течение 1 минуты на мелкие части и выбросить в урну.

#### *Смысл упражнения*

Вместе с бумагой уходит накопившаяся негативная энергия и человек получает облегчение.

#### *Обсуждение*

1. Какие эмоции сопровождали ваши действия?

2. Получили ли вы какое-то облегчение?

### Упражнение «Ладони»

Соедините ладони перед собой и давите одной рукой на другую в течение 1-2 минут.

#### *Смысл упражнения*

Напрягая мышцы рук, мы снимаем накопившуюся злость или раздражение.

#### *Обсуждение*

1. Что ощущается в данный момент в вашем теле?
2. Какие изменения происходят с вашими эмоциями?

### Упражнение «Сцепленные ладони»

Сцепите руки за головой и давите ладонями на затылок, не меняя положения головы.

#### *Смысл упражнения*

Напрягая мышцы шеи, рук, плечевого пояса, мы освобождаемся от излишнего хронического напряжения в этой части тела.

### Упражнение «Выкинь»

Упражнение желательно выполнять стоя. Участникам дается следующая инструкция: «Представьте, что в ваших ладошках лежит комок из неприятных эмоций, от которых вы хотели избавиться. Этот комок становится все тяжелее, тяжелее и тяжелее, и вот уже настолько тяжело, что невозможно больше держать и необходимо избавиться от него. И теперь вы должны выкинуть этот комок за спину, собрав при этом все силы, даже можно крикнуть, чтобы стало легче». После выполнения можно поделиться впечатлениями.

Смысл упражнения: учимся избавляться от отрицательных эмоций.

### «Дыхательные техники»

#### *Успокаивающее дыхание*

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох. Дышите так несколько минут.

#### *Расслабляющее дыхание*

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вздох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

#### *Толчковое дыхание*

Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

#### *Огненное дыхание*

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

#### *Связывающее дыхание*

Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.

Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.

В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает

ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

**Использованная литература:**

1. Зинкевич–Евстигнеева Т.Д. Практикум по сказкотерапии /СПб.: ООО Речь, - 2000.
2. Методическое пособие/Тренинг по формированию жизнестойкости; Составитель: А.Ю. Баранова. – Иркутск: Издательство ГАУ ЦППМиСП, 2017.
3. Мысова О.Ф. Формирование жизнестойкости у детей: некоторые методические подходы // Воспитание школьников. - 2013. – № 6.
4. Фопель К. Как научит детей сотрудничать? В 4-х ч.: Психологические игры и упражнения. Практическое пособие для педагогов и школьных психологов/пер. с нем. – М., Генезис, 2003 г.