

**Тревога — это страх без конкретного объекта, выражающийся в мыслях по типу «а вдруг» и в ощущении, что что-то может пойти «не так».**



В этот момент ребенок нуждается, прежде всего, в контакте со значимым взрослым, в поддержке, в том, чтобы почувствовать себя в безопасности, успокоиться и расслабиться.

Предлагаем вам практики самопомощи в стрессовых ситуациях, когда ребенок сильно взволнован, его переполняют эмоции и ему сложно делать то, что нужно сделать сейчас.

Но прежде, важно объяснить, что практики не заставят тревогу уйти (не нужно стараться избавиться от нее), все практики созданы для того, чтобы научиться выдерживать тревогу физически и прокачивать способности ребенка выносить ее без сильного дискомфорта.

### **Практики самопомощи для ребенка**

- Успокаивающее дыхание: вдох - считать до 4 - выдох - задержать на несколько секунд дыхание - выдох - считать до 6/7
- Успокаивающее тело: упереться стопами в пол, выпрямить спину, дыхание ритмичное (вдох на 4 - выдох на 6), начать шевелить руками и тянуться телом
- Найти все зеленое (любой цвет) в том месте, где находится ребенок, описать подробно, что видит за окном
- Наблюдение: описать все, что сейчас есть вокруг, каждый объект в деталях (цвет, форма, текстура, освещение, контуры)
- Потрогать что-то мягкое, шершавое, теплое, прикоснуться к любой поверхности рядом
- Использовать эфирные масла в моменте (растереть в руках и понюхать)

- Стоп: перестать делать то, что делал, сделать три глубоких вдоха, расслабиться, продолжить делать то, что делал

- Дай пять. Назвать:

5 предметов, которые видишь сейчас, 4 вещи, которые можно потрогать,

3 звука, которые можно услышать сейчас, 2 запаха, которые ощущаются,

1 вкус во рту, который ощущается.