



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ НА КРИЗИСНОЕ СОБЫТИЕ

## ТРЕВОГА, ПАНИКА

### ПРИЗНАКИ

01.

- тремор или дрожь
- затруднение дыхания, ощущение комка в горле или затруднение при глотании
- боль и дискомфорт в груди
- тошнота или абдоминальный дистресс (например жжение в желудке)
- чувство головокружения, неустойчивости или обморочности
- чувства, что предметы нереальны (дереализация) или что собственное «Я» отдалилось
- страх потери контроля, страх сумасшествия, страх умереть
- приливы жара или ознобы
- онемение или ощущение покалывания
- мышечное напряжение или боли
- чувство нервозности, «на взводе» или психического напряжения
- усиленное реагирование на неожиданности или на испуг
- затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги
- затрудненное засыпание из-за беспокойства

### ТЕХНИКИ, ПРИМЕНЯЮЩИЕСЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ УРОВНЯ ТРЕВОГИ

#### Упражнение «Алфавит»

Выбери любую букву, которая тебе нравится. А теперь представь, что ты детектив, и тебе нужно найти все-все предметы вокруг, которые начинаются на эту букву. Внимательно осмотришься - что ты видишь? Назови каждую находку! Можешь даже показывать пальчиком на то, что нашел.

Например, если ты выбрал букву "С", то можешь найти стул, стол, салфетку...

*Мозг воспримет эту информацию, как контроль над ситуацией. Ребенок постепенно начнет успокаиваться и приходить в себя. После стрессовой ситуации такая «игра» поможет переключить внимание.*

#### Техника «Заземление 5-4-3-2-1».

Нужно найти вокруг себя: пять вещей, которые ты можешь увидеть; четыре вещи, которые вы можете потрогать; три звука, которые ты слышишь; два запаха, которые чувствуешь; один предмет, который можешь попробовать на вкус.

*Эта техника работает за счет возврата в настоящий момент, в «здесь и сейчас», она помогает перевести внимание на вещи, которые находятся рядом.*

#### Техника «Цветное дыхание»

##### Вариант для детей

Давай поиграем в волшебные цвета! Сначала выбери свой любимый цвет - такой, который делает тебя счастливым и спокойным. Это может быть цвет солнышка, если оно тебя радует, или цвет моря, если оно тебя успокаивает. Любой цвет, который тебе нравится! А теперь давай поиграем в волшебное дыхание:

Закрой глазки и представь, что ты стоишь в облачке твоего любимого цвета

Когда ты делаешь вдох носиком, представь, что этот красивый цвет, как волшебный туман, попадает в тебя

А когда ты выдыхаешь, представь, что выдыхаешь серый или черный дымок - это уходят все твои страхи и переживания

Попробуем вместе? Вдох - и ты наполняешься любимым цветом, выдох - и улетают все страхи!

### Вариант для подростков/взрослых

Выберите цвет, который представляет эмоции спокойствия, счастья и благополучия, которые вы хотите испытать. Можно ознакомить абонента с психологическими характеристиками каждого цвета. В качестве альтернативы вы можете просто позволить себе следовать за своим инстинктом. Выбрав цвет, представьте, что он полностью окружает вас, и почувствуйте, как с каждым вдохом он проникает через ваши ноздри, омывая вас изнутри и пропитывая приятными ощущениями. На выдохе представьте другой цвет, представляющий ваши страхи, тревоги и беспокойства, и визуализируйте, как он покидает ваше тело.

## ИСТЕРИКА

02.

### Шаг 1. Присядьте на один уровень с ребенком

Сложно стоять во весь рост и давать советы свысока. Взрослый не понимает ребенка, а ребенок не слышит родителя, который нависает как коршун и пытается дать совет. Именно поэтому многие мамы и папы интуитивно присаживаются на один уровень с ребенком. Это дает понять малышу, что его мольбы услышаны и сделан первый шаг. Обязательно говорите его критериями, «Я понимаю, что ты расстроен», «Что я могу для тебя сделать» и так далее. Как только ребенок начнет отвечать, значит, на горизонте появляется выход из истерики.

### Шаг 2. Обнимите ребенка

Объятия – очень сильный механизм, заложенный на генном уровне. Автоматически, человек, которого обнимают, чувствует защиту. Да, какое-то время ребенок еще будет плакать, но уже почувствует, что он важен и его слышат. Не стоит кричать «прекрати», «не плач», так как эти слова никак не помогают успокоиться, да и к тому же, плач – великолепный способ снять накопившееся напряжение. Обнимите своего ребенка, погладьте по голове, дайте время ему прийти в себя.

### Шаг 3. Попробуйте отвлечь

Этот способ работает во всех случаях, когда ребенок не понимает, почему он «обиделся и начал плакать». Возможно, ему нужно просто внимание или неожиданно сказанная с восторгом фраза, например: «Смотри, какой ярко-желтый самолет полетел». Ребенок отвлекается, забывает, почему он был расстроен.

### Шаг 4. Дайте 5 минут на слезы

Блокировка эмоций до добра не приводит, так что позвольте ребенку выплеснуть их самым простым из известных ему способов. Речь идет о плаче. Так и скажите: «Давай ты 5 минут поплачешь, а потом мы сядем и все обсудим». Теперь у вас двоих есть время, у ребенка, чтобы успокоиться, а у вас, чтобы не выйти из себя. Временное ограничение можно использовать и территориально. К примеру, здесь плакать нельзя, а вот за дверью магазина плачь сколько угодно.

### Шаг 5. Покажите фокус

Найдется мало детей, которые не приходили бы в восторг при виде фокусов. Безусловно, иметь «пару тузов в рукаве» необходимо всем родителям, дети которых склонны к истерикам в людных местах. «Наколдуйте» улыбку на своем лице или пообещайте ребенку, что вы уберете слезы через минуту. Накиньте на него платок, скажите «тибидохти» и снимите платок, уверяем вас, ребенок к тому времени уже будет ждать чуда, которое, по сути, сотворил он сам.

### Шаг 6. Вкусняшку будешь?

В эту категорию предложения входит все, начиная от кусочка колбаски, заканчивая хрустящим печеньем. Идея в том, чтобы занять рот ребенка и отвлечь его от слез и истерики. Мало того, когда он сквозь плач кивнет, соглашаясь на ваше предложение, скажите ему: «Только давай, чтобы крошки не попали в горлышко, ты перестань всхлипывать и жуй». Ребенок сразу же возьмет себя в руки и с удовольствием погрузится в новое увлечение.

### Шаг 7. Нарисуйте грусть-печаль

Спросите ребенка, какого размера его грусть? Спросите, какого цвета его печаль? Сравните с истерикой, которая была недавно «Сегодняшняя печаль больше или меньше той, что была тогда, когда ты хотел планшет, а получил футбольный мяч?». Такой способ прекрасно отвлекает ребенка от сиюминутных мыслей, а в итоге, покажите ему рисунок на бумаге, который вы сделали с описания его грусти. Это может быть шар зеленого цвета с ножками и в крапинку. И вот вы уже ребенок не плачет, а смеется. Дальше, поговорите с ребенком, что можно сделать, чтобы уменьшить печаль? Диалог налажен.

### Шаг 8. Используйте воду

Умойте ребенка или попросите выпить стакан воды. Можете даже налить два, себе и ему и предложите загадать желание, чтобы печаль ушла скорее.

### Шаг 9. Сделайте дыхательные упражнения

Возьмите ребенка за обе руки и попросите его дышать вместе с вами глубоко и медленно. Вдох-выдох, вдох-выдох. Затем подышите как собачка, часто и неглубоко, потом как слоник медленно и глубоко, пофыркайте. Ребенок уже не плачет, а принимает активное участие в игре.

Помните, что истерика – это пусть и неприятное явление, но вполне нормальное проявление настроения ребенка, благодаря которому формируется его психика, а также налаживается связь с незнакомым миром.

## АГРЕССИЯ

1. Не запрещайте ребенку выражать негативные эмоции. Злость, которая способствует и сопровождает проявление агрессии в поведении, – такая же естественная эмоция, характерная для любого человека, как страх, радость и удивление. Ищите причины агрессии. Анализируйте ситуации, когда она возникает. Реакцией на что она является. Подумайте, чего добивается ребенок таким поведением.
2. Придумайте варианты и предложите ребенку подходящий конструктивный способ выражения накопившейся энергии. Это снизит интенсивность агрессивных поведенческих реакций. Каждому человеку нужен выход негативных эмоций и разрядка. Посещение спортивных секций и ежедневные подвижные игры окажутся полезными в этой ситуации.
3. Регулярно разговаривайте с ребенком, попытайтесь узнать, что его волнует. Если ребенок агрессивен, логично предположить о существовании конфликтов со сверстниками. Уделяйте внимание обсуждению конфликтных ситуаций, анализируйте причины и способы выхода из конфликта. Сообщайте ребенку о необходимости контролировать применение физической силы и сдерживать желание оскорблять сверстников, так как это усугубит его положение в классе и отношения с детьми и педагогом. В случае, если ребенка охватывают сильные чувства, расскажите ему о пользе озвучивания их («Я сержусь, когда ты обзываешься...» и т.д.).
4. Хвалите ребенка за его «сильные» стороны, поддерживайте его самооценку с опорой на реальные достоинства.
5. Старайтесь поменьше критиковать ребенка и иронизировать над ним. Больше обращайте внимания на его положительные стороны поведения, а не на негативные.
6. Минимизируйте агрессивные воздействия среды, в которой находится ребенок (фильмы, мультфильмы, компьютерные игры, речь, содержащая грубые слова). Ребенок часто воспроизводит в собственном поведении то, что наблюдает, в силу необходимости отреагировать возникшие чувства в процессе наблюдения или по причине непонимания смысла того, что он видит.
7. Старайтесь общаться из позиции «на равных», проявляйте уважительное отношение к ребенку.

8. Соблюдайте правила и требования, которые предъявляете к ребенку (запрещаете ребенку использовать грубые слова то, следите за тем, чтобы самим не использовать их в присутствии ребенка).

9. Способствуйте развитию коммуникативных навыков ребенка. Расширьте круг его общения. Дружеские, приятельские отношения важны для уверенности в себе и положительной самооценки.

## СТРАХ

Ребенок, испытывающий страх, перестает верить в собственные силы, возможности, самооценка стремительно снижается, поэтому важно родителям прилагать усилия на повышение самооценки своего ребенка.

04.

**Для этого необходимо в семье придерживаться следующих правил:**

1. Никогда не говорить ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки (оценки – это его достижения, а не он сам) или совершает «нехорошие» поступки.
2. Выслушивать все – ребенку крайне важно видеть глаза взрослого, чувствовать его реакцию. Постарайтесь всегда находить время для выполнения данного пункта. Совсем скоро Вы убедитесь, как это важно для ребенка и для Вас.
3. Помните, что ребенок, возможно, переживает в данный конкретный момент кризис и нуждается в поддержке взрослого. Ребенку сложно признаться родителям, что он переживает по поводу конкретных событий его жизни, но если он будет ощущать поддержку родителя, то обязательно расскажет о том, что его тяготит.
4. Верить, что он хочет хорошо учиться, даже если это и не совсем так – вера взрослого должна передаваться ему.
5. Быть с ним вместе, дом должен быть безопасным островом, а не только местом, где контролируются удачи и неудачи, выносятся приговоры.
6. Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке и как можно чаще давать позитивную оценку его действиям и поступкам.
7. Как можно чаще хвалить ребенка в присутствии других людей.
8. Сравнивать результаты деятельности с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

Тревожного ребенка необходимо научить управлять своим поведением. Как правило, эти дети не сообщают о своих проблемах открыто, иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В данном случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы.

Можно поговорить с ним о его чувствах и переживаниях, которые он испытывал в волнующих его ситуациях. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить нарисовать свои страхи или описать. На примерах литературных произведений, художественных фильмов надо показать ребенку, что смелый человек – не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолевать свои страхи.

Для развития умения управлять собой в ситуациях, травмирующих ребенка, можно придумать и использовать сюжетно-ролевые игры, рассуждать о содержании (придуманных родителем) ситуаций, в которых в качестве сюжетов выбирать «трудные» случаи из жизни.

Тревожному ребенку очень сложно расслабиться. Для того чтобы снять мышечное напряжение, желательно использовать игры, в которых присутствует телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела, игры с песком, глиной, водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.). Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности. Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы на природу, в зоопарк, в театр, на выставки и др. в соответствии с интересами ребенка.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ

**8 (800) 444-22-32** Горячая линия помощи родителям

**8 (800) 2000-122** Общероссийский детский телефон доверия

**8 (800) 600-31-14** Горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства Просвещения Российской Федерации

**КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО**

