

Автор: Балашова Валерия

Психолог, кандидат психологических наук

# В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Сборник техник на развитие  
эмоциональной устойчивости  
(для родителей детей с ОВЗ)

2021

Сборник издан в рамках проекта «Центр поддержки семьи «Улыбка» при поддержке Фонда президентских грантов»

(Договор № 21-1-009750)

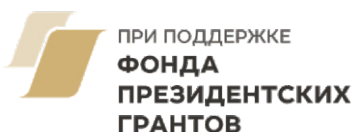
## **Балашова Валерия Валентиновна**

детский и семейный психолог со стажем более двадцати лет

кандидат психологических наук

мама троих детей, старший из которых родился в 1993 году с диагнозом «Полная расщелина верхней губы и нёба».

«Мною пройден огромный путь: неожиданное рождение ребенка с полной расщелиной верхней губы и нёба (тогда наш диагноз звучал именно так), пять операций, длительная ортодонтия, сложные отношения с мужем, чувство вины, принятие себя, внутренняя уверенность в себе и многое другое. Несколько лет я помогаю детишкам с расщелинами и их родителям реабилитироваться и стать счастливыми. Поделюсь с Вами своим опытом и знаниями».





Автор: Балашова Валерия

Психолог, кандидат психологических наук

# В ГАРМОНИИ С СОБОЙ

Сборник техник на развитие  
эмоциональной устойчивости  
(для родителей детей с ОВЗ)





Данный сборник станет незаменимой книгой родителям, чьи дети родились или должны родиться с патологией. Книга содержит полезные практические рекомендации, техники на развитие эмоциональной устойчивости для родителей, а также диагностику, экспресс-приёмы снятия эмоционального напряжения, техники релаксации и терапии. Все способы помогают успокоиться в момент психофизиологической разрядки организма. Воздействие на органы снимает накопленное напряжение и помогает бороться со стрессом.

Родители детей с врождёнными заболеваниями ЧЛО смогут достичь устойчивого эмоционального состояния и гармонизировать семейные взаимоотношения, при регулярном использовании описанных упражнений и техник.

Целевая аудитория сборника: родители, у которых планируются (узнали по УЗИ) или родились дети с врождённой расщелиной губы и нёба или с другой патологией, а также люди, пережившие сильный стресс или психологическую травму.

Всегда, когда говорят о проблеме, то имеют в виду самого ребенка, но его родители не попадают в фокус терапии. И даже когда говорят, что родители в этой ситуации нуждаются в помощи, не только в медицинской, социальной, информационной, юридической, но и в психологической, то разные авторы подразумевают под этим обучение родителей психологическим навыкам, которые должны облегчить им уход за больным ребенком. Обычно специалисты-психологи работают над адаптацией членов семьи к ребенку с патологией. В лучшем случае пишут, что родители сами нуждаются в психологической поддержке, не раскрывая, что это значит.

На сегодняшний день родители получают информационную поддержку, которая, конечно, является некоторой составляющей психологической помощи, но лишь той её частью, которая касается взаимоотношений с ребёнком с патологией, между тем как речь идёт о человеческом переживании горя, то есть о процессах, происходящих с родителями с точки зрения их личностных изменений.

Необходимо по-другому расставить акценты, иначе взглянуть на жизненную ситуацию ребёнка, а именно: дефект дефектом, а личность – личностью. Это означает, что развитие личности происходит, несмотря на дефект, что мужества и сил такому ребёнку потребуется больше, и что главное условие того, что ребёнок будет жить полноценной жизнью, - это, конечно, его родители, которые не просто преодолевают, трудятся, не сдаются, а при этом живут гармонично и счастливо – верят, надеются, радуются, мечтают, гордятся своим ребёнком. Зависимость ребёнка в возрасте от рождения до трех лет от психоэмоционального состояния матери абсолютна. Если мать находится в горе, ее материнская функция искажается. Это губительный фактор для структурирования детской личности. Очевидно, что родители должны получить быструю, своевременную, но вместе с тем длительную помощь. Профессиональную психологическую помощь! Есть два варианта: можно обратиться к психологу, участвовать в группах и тренингах, а можно действовать самостоятельно, прочитав рекомендации этого сборника.

Болезнь ребёнка – катастрофическое событие – вызывает в родительской паре потрясение, типичное для критических ситуаций. Момент узнавания диагноза одновременно является моментом получения психической травмы в ситуации утраты. Родители начинают тревожиться, после чего появляется страх и стресс. Но всему этому предшествует дистимия (сниженное настроение). Существует методика, помогающая определить склонность к дистимии.



Трудности – это не наказание  
за прошлое, а испытание для  
будущего

Эдани Маннтс



## **Методика экспресс-диагностики личностной склонности к сниженному настроению (дистимии).**

Инструкция: Вам предлагается 12 утверждений. Ознакомьтесь с утверждениями и ответьте «да», если это утверждение действительно для Вас, или «нет», если оно к Вам не относится.

### **Текст опросника:**

1. Вы унылый, редко радующийся человек.
2. Вам трудно быть абсолютно беззаботным и веселым, отключившимся от всех забот.
3. Вас трудно чем-то обрадовать.
4. Вас часто посещают мрачные мысли.
5. Хорошая солнечная погода не вызывает у вас душевного подъема.
6. Вы чувствуете себя не совсем уютно в шумной, веселой компании.
7. Вы оцениваете жизнь в целом пессимистично.
8. В будущем вы не ожидаете радости.
9. У вас часто несколько подавленное настроение.
10. Жизнь вам кажется трудной.
11. Вы равнодушны к анекдотам (или не любите их).
12. В беседе вы скупы на слова.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается количество утвердительных ответов (каждый утвердительный ответ оценивается в 1 балл, отрицательные ответы не учитываются).

10-12 баллов – дистимия, постоянно пониженное настроение, определяющее стиль всей жизни;

5-9 баллов – заметна тенденция к пониженному настроению;

4 балла и меньше – тенденция к пониженному настроению отсутствует.

Прежде чем начинать бороться с тревожностью, родителям нужно выявить причины тревожности. Если есть подозрение на склонность к немотивированной тревожности, попробуйте воспользоваться специальной диагностикой.

# Методика диагностики склонности к немотивированной тревожности

Методика разработана В.В. Бойко и применяется для экспресс-диагностики склонности к немотивированной тревожности. Методика представляет собой опросник из 11 утверждений, которые испытуемый должен оценить относительно себя по дихотомической шкале (ответы «да» или «нет»).

Время обследования – 5-10 минут. Опросник может применяться как для само-диагностики, так и в работе психолога.

Инструкция: На предложенные 11 ситуаций Вам необходимо дать ответ «да» или «нет».

## Текст опросника:

1. В детстве Вы были пугливым, робким ребенком.
2. Ребенком Вы боялись оставаться один в доме (возможно, боитесь и сейчас).
3. Вас иногда преследует мысль, что с Вами может случиться что-то страшное.
4. Вы пугаетесь во время грозы или при встрече с незнакомой собакой (пугались в детстве).
5. У Вас часто бывает чувство сильного внутреннего беспокойства, ощущение возможной беды, неприятности.
6. Вам страшно спускаться в темный подвал.
7. Вам часто снятся страшные сны.
8. В Вашем воображении обычно возникают неприятные мысли, когда близкие без предупреждения задерживаются.
9. Вы чаще всего беспокоитесь, как бы чего не случилось.
10. Вы очень переживаете, когда близкие уезжают на отдых, в командировку, за границу.
11. Вам страшно летать самолетом (или ездить поездом).

## **Обработка и интерпретация результатов**

Чем больше утвердительных ответов дал обследуемый, тем отчетливее выражена дисфункциональность обсуждаемого стереотипа эмоционального поведения:

10-11 баллов – необоснованная тревожность проявляется ярко и стала неотъемлемой частью поведения испытуемого;

5-9 баллов – есть некоторая склонность к тревожности;

4 балла и меньше – склонности к тревожности нет.

Тревожность страх всегда идут рука об руку.



Когда тебе тяжело, всегда  
напоминай себе о том, что если ты  
сдашься, лучше не станет.

Майк Тайсон

Множество различных волнений и страхов может возникнуть во время беременности. Предлагаем рекомендации, как с ними бороться.

## Техники работы со страхами

Первые техники помогают осознать страх, а остальные – трансформировать его. Вам может вполне хватить и одного способа, а может понадобятся все семь. Некоторым хватит и одного раза, другим понадобится постоянное выполнение.

Лучше пройти все техники и выбрать свою, наиболее подходящую.

### Техника №1

Не менее 15 минут записывайте на бумагу подробно все свои страхи. Эта техника напоминает рефлексивное письмо. Из всех страхов выберите тот, который вас беспокоит на сегодняшний день. После этого переходите к следующим техникам.

### Техника №2

Попробуйте написать страху письмо. Если хватает фантазии, пишите самостоятельно всё то, что придёт в голову. Если не уверены, что получится, воспользуйтесь следующим шаблоном:

Здравствуй, мой страх \_\_\_\_ (какой? страх чего?).

Ты называешься \_\_\_\_ (назовите его по имени).

Когда ты присутствуешь, я чувствую \_\_\_\_\_.

Страх, ты говоришь мне о том, что \_\_\_\_\_.

И даешь мне понять, что \_\_\_\_\_.

Страх, ты обращаешь мое внимание на \_\_\_\_\_.

И освобождаешь меня от следующей нежелательной деятельности: \_\_\_\_\_  
(перечислить).

Страх, ты полезен для меня тем, что \_\_\_\_\_.

Ты исполняешь роль \_\_\_\_\_.

Страх, ты относишься к сфере\_\_\_\_\_.

Страх, ты – как способность, которую я хочу развить. (назвать способность)

Страх, я благодарю тебя за \_\_\_\_\_.

Страх, ты дал мне возможность\_\_\_\_\_.

Страх, я хочу\_\_\_\_\_.

Вообразите, что страх – это вы, и вам пришло данное письмо. Если вы правша, напишите ответ левой рукой, если левша – правой.

### **Техника №3**

Поиграйте в писателя: напишите о страхе рассказ (какой он, когда появился и при каких обстоятельствах, в чём заключается и как вы его преодолеваете).

### **Техника №4**

Включите творческое воображение и попытайтесь нарисовать свой страх, затем представьте трансформированный результат этого страха и тоже нарисуйте его. Рисуйте до тех пор, пока не начнёте испытывать положительные эмоции.

### **Техника №5**

Представьте себе, что события, которых вы опасались, уже произошли. Осознайте, действительно ли это так страшно? Подумайте, что можно сделать в сложившейся ситуации.

## **Техника №6**

Известно, что абсурд – это смешно. Вообразите свой страх абсурдным, додумайте комичную ситуацию и посмейтесь над ней.

**Техника №7** «Дыхательная гимнастика». Лягте на спину и начните дышать полной грудью. Когда вы засыпаете или только проснулись, обычно вы дышите очень тихо, ровно и замедленно. Постепенно делайте своё дыхание всё более тихим и медленным.

## **Техника «Рисуем свой страх»**

Цель: избавление от чувства страха и грусти, уменьшение эмоционального напряжения.

Алгоритм

Вдохните и выдохните глубоко 2-3 раза. Оцените свой страх после сосредоточения на нём по шкале от 1 до 10.

Начните быстро рисовать карандашами. Не задумывайтесь долго, рисуйте всё то, что приходит в голову.

Ваши ассоциации со страхом могут сильно отличаться от ассоциаций других людей. Нет чёткого правила, как выглядит страх.

Можно опираться на один из вариантов прорисовки страха:

### **1. Образ страха**

Попробуйте изобразить страх в виде предмета, существа или явления. Чтобы лучше представить его, можно задать себе вопросы:

- Как выглядит мой страх?
- На что он похож?
- Если представить страх в образе животного, то какое оно?

### **2. Ощущение в теле**

Если вам не сложно описывать ощущения внутри своего тела, нарисуйте эти ощущения. Их можно изобразить подробно или же схематично, например, «всё похолодело внутри», «в теле жар».

### **3. Страшная ситуация**

Постарайтесь изобразить ситуацию, которая вас пугает, заставляет нервничать и волноваться. У вас нет цели создать шедевр, как у художника, необходимо просто показать общую картину. С этим справятся даже люди, которые не очень творческие.

### **4. Случай, который напугал**

Нарисуйте тот момент, который заставил вас начать бояться и послужил началом для страха.

### **5. Маска или кукла страха**

Придумайте объёмный образ страха, попробуйте с ним поиграть. Возможно, после этого вы осознаете. Что ваш страх не опасен, а мил.

Как выбрать способ рисования? Доверьтесь интуиции! Прорисуйте сперва то, о чём больше думаете. Есть и другие способы для проработки страха с разных позиций.



Наверняка во время рисования к вам придут определённые эмоции. Если начали идти слёзы, значит начался процесс освобождения от негатива. Закончите рисовать, когда ощутите приятную внутреннюю пустоту.

Придумайте, как бы вы назвали свой рисунок и запишите название.

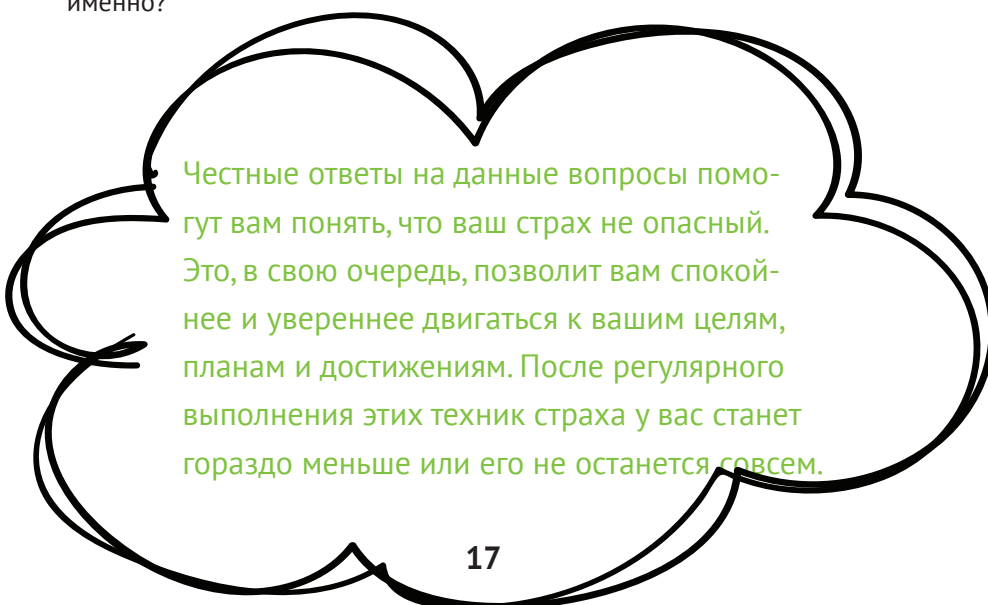
Что дальше делать с рисунком?

Можно:

- уничтожить его, а вместе с ним и страх;
- дорисовать новые детали, превратить образ страха в веселый и смешной;
- украсить рисунок, чтобы образ страха стал приятным и добрым;
- придумать свой способ.

После этого ответьте себе на вопросы:

1. Что вы нарисовали?
2. Какие чувства приходили к вам в процессе рисования?
3. Есть ли сейчас ваш страх? Если есть, какой он? 4. Что вы почувствовали во время процедуры «избавления» от страха?
5. Как теперь изменилась интенсивность страха?
6. Помогла ли проделанная работа как-то иначе относиться к страху и как именно?



Честные ответы на данные вопросы помогут вам понять, что ваш страх не опасный. Это, в свою очередь, позволит вам спокойнее и увереннее двигаться к вашим целям, планам и достижениям. После регулярного выполнения этих техник страха у вас станет гораздо меньше или его не останется совсем.

«Опасность – это реальный факт, а страх – это твой выбор», – говорит герой Уилла Смитта в фильме «После нашей эры».

Наличие дефекта – трудное испытание для ребёнка. Ему тяжело одному справиться с этой травмой, поэтому рядом должны быть любящие и внимательные родители, которые видят в своём ребёнке не болезнь и страдания, а радость и восхищение, способны замечать его победы и достижения.

### **Выводы:**

1. Родители в ситуации болезни ребёнка – это уцелевшие, и им необходима профессиональная психологическая помощь.
2. Психологическая помощь родителям – это главная составляющая психологической помощи самому ребёнку.
3. Первая помощь (краткосрочная) требуется родителям непосредственно в момент сообщения диагноза ребёнка.

Ситуация, когда в семье воспитывается ребенок с патологией, безусловно, является сложной, Она оказывает сильное и длительное стрессогенное воздействие на членов семьи.

Большинство исследователей определяют «семейный стресс» как макрособытие (в смысле критического жизненного события), которое нарушает гомеостаз семьи. К этим событиям требуется долговременная адаптация. Относительную вероятность адекватного реагирования членов семьи на стрессовые события исследователь М. Perrez назвал семейной копинг-компетентностью (Perrez, 1992). Копинг – это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом.

Авторы отечественных и зарубежных исследований доказали, что патология ребенка затрудняет функционирование семьи. Появление такого ребенка сопровождается не только естественными трудностями, но и рядом серьезных

негативных жизненных изменений: крах родительских ожиданий; неуверенность супругов в правильности выполнения своей роли, меняющие стиль жизни семьи ограничения, выполнение новых сложных функций и обязанностей, социальная изоляция.

Однако семейный стресс и способы его преодоления являются в нашей стране малоизученными. Едва ли не единственными серьезными работами на настоящий момент являются исследования Н.Ф. Михайловой и Е.В. Куфтяк (Михайлова, 1998; Куфтяк, 2010). Авторы отмечают, что семейная сплоченность и семейная адаптация могут рассматриваться в качестве семейных ресурсов в борьбе со стрессом, которые оказывают положительное влияние на эмоциональные переживания и преодоление стресса членами семей, а удовлетворенность семьей является психологическим фактором, способствующим хорошей адаптации.

Трудные жизненные ситуации проверяют прочность семейной системы и ее способность восстанавливать силы после перенесенного стресса. Не все члены семьи одинаково уязвимы к стрессу, не все умеют быстро восстанавливать душевные и физические силы, «выздоровливать» после неудачи, сохраняя душевную энергию, жизнерадостность и другие позитивные чувства. Способность семьи восстанавливаться после перенесенного стресса ученые обозначают как устойчивость (resilience). На ее основе выделяют два типа семей:

### **Уязвимые семьи**

При столкновении с трудностями члены такой семьи не поддерживают друг друга, не желают идти на компромиссы. Они не умеют распределять ответственность и обязанности в семье, никогда не вовлекают всех членов семьи в процесс принятия важных решений.

## Регенеративные семьи

При столкновении с трудностями члены таких семей поддерживают, мотивируют друг друга на решение проблем, открыто проявляют любовь и заботу друг о друге, имеют семейные правила и ценности. Эти семьи обладают способностью контролировать трудные ситуации, пробовать новые способы их разрешения (Карабанова, 2004; Русина, 1999).

Неодинаковая устойчивость семей к сложностям объясняется по-разному. Чаще всего специалисты говорят о семейном копинге, помогающем достичь успеха (Крюкова, Сапоровская, Куфтяк, 2005). Копинг организует действия семьи, объединяет, спланирует и помогает прийти к балансу (Pearlin, 1991; Perrez, Reicherts, 1992; Seiffge-Krenke, 1998).

Защитные факторы семьи обеспечивают способность семьи сохранять свою целостность и дальнейшее функционирование, несмотря на грозящие трудности.

В семейный копинг входят и факторы восстановления, помогающие семье выживать в условиях кризиса.

Важное место в механизме семейного копинга занимают семейные ресурсы.

Семейные ресурсы – это особенности семьи, которые позволяют ей легче приспособиться к неблагоприятным условиям. К ним относят: гибкость взаимоотношений между родственниками, среднюю степень четкости в формулировке ролевых ожиданий, сплоченность семьи, открытость в восприятии окружающего мира (Варга, 2001; Эйдемиллер, Юстицкис, 2000).

Е.М. Мастюкова и А.Г. Московкина приводят описание нескольких основных стратегий поведения родителей. Семьи с активной ориентацией стараются решить многие проблемы, которые им под силу, и контролировать ситуа-

цию, принимая лишь те обстоятельства, которые в данный момент изменить невозможно. Семьи с фаталистической ориентацией принимают все, что бы ни происходило, как должное. Их стратегией нередко является лишь пассивное принятие события. Такая позиция возникает тогда, когда семьи ограничены в ресурсах и выборе альтернатив своего развития (Мастюкова, Московкина, 2003).

Л.М. Шипицына описывает варианты неконструктивного решения проблем в случае рождения ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Первый путь – поиск виновных. Велик риск негативного мироощущения как средства моральной защиты, позволяющей принять как данность весь негатив. Второй путь – самообвинение. При этом усиливается самокритика, растет чувство неудовлетворенности собой. С негативным мироощущением постепенно в жизнь родителей приходит стресс. Существует специальная методика, позволяющая выявить стресс и способы его переживания.



Прошлое бывает слишком тяжелым для того, чтобы повсюду носить его с собой. Иногда о нем стоит забыть ради будущего.

Джоан Роулинг

## Методика экспресс-диагностики состояния стресса

Методика экспресс-диагностики состояния стресса К. Шрайнера (ДСС, 1993) позволяет выявить особенности переживания стресса: степень самоконтроля и эмоциональной лабильности в стрессовых условиях.

Методика предназначена для людей старше 18 лет без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам. Значимых данных по процедуре создания и стандартизации методики не выявлено.

Опросник состоит из девяти утверждений, на которые испытуемый отвечает «да» или «нет». Методика довольно проста в обработке и интерпретации: подсчитывается количество положительных ответов и определяется уровень саморегуляции испытуемого в стрессовых ситуациях.

Опросник может использоваться как при самодиагностике, так и в работе практического психолога.

Инструкция: Обведите кружком номера тех вопросов, на которые Вы отвечаете положительно.



### **Текст опросника:**

1. Я всегда стремлюсь делать работу до конца, но часто не успеваю и вынужден наверстывать упущенное.
2. Когда я смотрю на себя в зеркало, я замечаю следы усталости и переутомления на своем лице.
3. На работе и дома – сплошные неприятности.
4. Я упорно борюсь со своими вредными привычками, но у меня не получается.
5. Меня беспокоит будущее.
6. Мне часто необходимы алкоголь, сигарета или снотворное, чтобы расслабиться после напряженного дня.
7. Вокруг происходят такие перемены, что голова идет кругом. Хорошо бы, если бы все не так стремительно менялось.
8. Я люблю семью и друзей, но часто вместе с ними я чувствую скуку и пустоту.
9. В жизни я ничего не достиг и часто испытываю разочарование в самом себе.

### **Обработка и интерпретация результатов**

Подсчитывается количество положительных ответов по всем вопросам.

Каждому ответу «да» присваивается 1 балл (ответ «нет» оценивается в 0 баллов).

0-4 балла – высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях;

5-7 баллов – умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях;

8-9 баллов – слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях.

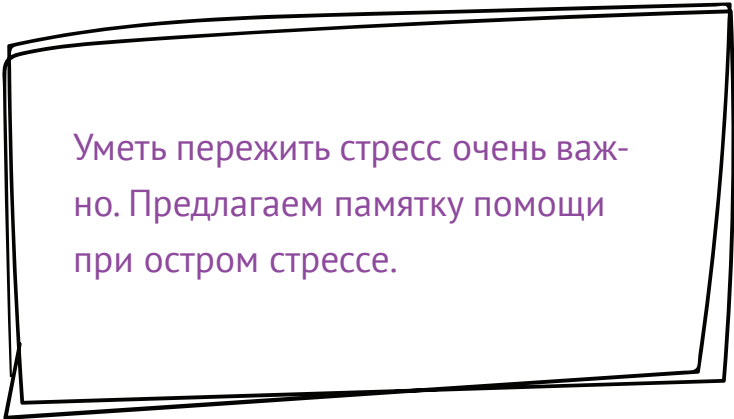


Высокий уровень регуляции в стрессовых ситуациях означает, что человек ведет себя в стрессовой ситуации довольно сдержанно и умеет регулировать свои собственные эмоции. Как правило, такие люди не склонны раздражаться и винить других и себя в происходящих событиях.

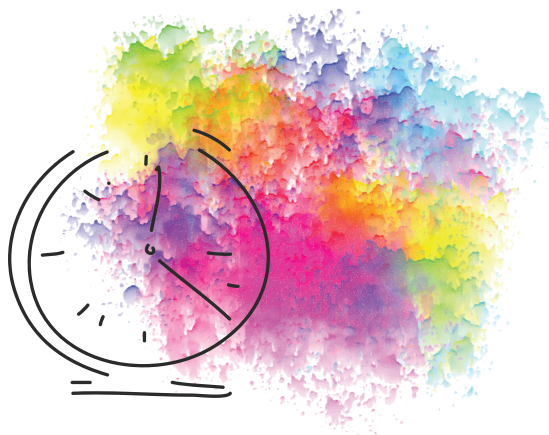
Умеренный уровень регуляции в стрессовых ситуациях означает, что человек не всегда правильно и адекватно ведет себя в стрессовой ситуации.

Иногда он умеет сохранять самообладание, но бывают также случаи, когда незначительные события нарушают эмоциональное равновесие (человек «выходит из себя»).

Слабый уровень регуляции в стрессовых ситуациях означает, что человек характеризуется высокой степенью переутомления и истощения. Такие люди часто теряют самоконтроль в стрессовой ситуации и не умеют владеть собой, для них важно развивать навыки саморегуляции в стрессе.



Уметь пережить стресс очень важно. Предлагаем памятку помощи при остром стрессе.

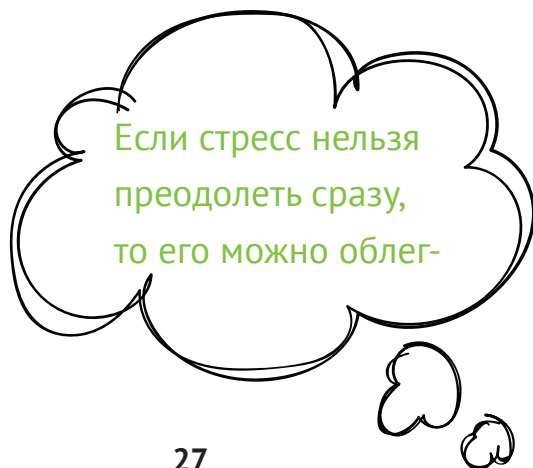


В конце концов человеку дана  
всего одна жизнь – от чего же не  
прожить ее как следует?

Джек Лондон

## Помощь при остром стрессе

1. Сосредоточьтесь на дыхании: медленно вдыхайте и выдыхайте как можно медленнее.
2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела.
3. Медленно и не спеша «переберите» все комнатные предметы.
4. Сразу покиньте помещение, в котором у вас возник острый стресс.
5. Встаньте, ноги на ширине плеч, наклонитесь вперед и расслабьтесь. Голова, плечи и руки свободно свешиваются вниз. Дыхание спокойно. Фиксируйте это положение 1-2 минуты, после чего очень медленно поднимайте голову (так, чтобы она не закружилась).
6. Как известно, лучший отдых – это смена деятельности. Займитесь другой деятельностью. Любая деятельность, и особенно физический труд, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.
7. Включите любимую гармоничную музыку, которая помогает вам успокоиться.
8. Возьмите калькулятор или бумагу и карандаш и постарайтесь подсчитать, сколько дней вы живете на свете. Попробуйте подсчитать, каким по счету был этот день вашей жизни. Так вы легко переключите своё внимание.
9. Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком, находящимся рядом или позвоните по телефону друзьям.
10. Прodelайте несколько дыхательных упражнений. Теперь, взяв себя в руки, вы спокойно можете продолжить прерванную деятельность.



## **Техники релаксации для облегчения стресса**

Нет техники, которая подходит абсолютно каждому. Обратите внимание на свою физическую подготовку, свои предпочтения, а также на то, как вы реагируете на стресс. Подходящая для вас техника сочетается с вашим образом жизни, направляет ваше сознание, отбрасывает лишние мысли и тревоги, позволяя расслабиться.

Ваша реакция на стресс поможет сделать правильный выбор:

### **Реакция “бей”**

Если в состоянии стресса вы возбуждены, озлоблены и злы, то лучше всего вам подойдут успокаивающие техники для облегчения стресса: медитация, прогрессивная мышечная релаксация, глубокое дыхание или управляемое воображение.

### **Реакция “беги”**

Если стресс заставляет вас впадать в депрессию и отчуждение, вам помогут техники, стимулирующие и заряжающие энергией вашу нервную систему: ритмичные упражнения, массаж, “полное осознание” или силовая йога.

### **Реакция иммобилизации**

Если вы испытали некоторый вид травмы и склонны “цепенеть” под влиянием стресса, то ваша первостепенная задача состоит в том, чтобы пробудить нервную систему к реакции “бей” или реакции “беги” (см. выше), поэтому применяйте любые из техник облегчения стресса. Чтобы сделать это, выберите физическую активность, которая одновременно требует участия и рук, и ног (например, бег, танцы) и выполните упражнения в сочетании с техникой “полного осознания”: фокусируйтесь на ощущениях в своих конечностях по мере совершения движений.

## **Техника релаксации 1: дыхательная медитация**

Дыхание будет глубоким, если делать глубокий вдох из брюшины и захватывать лёгкими как можно больше воздуха. Такой способ, в отличие от вдоха грудью, позволяет втянуть гораздо больше кислорода. С поступлением кислорода уменьшается напряжение, одышка и тревога.

1. Сядьте комфортно и выпрямите спину. Одну руку положите на грудь, а другую на живот.
2. Вдохните через нос. Рука на вашем животе должна подняться. Рука на вашей груди должна двинуться лишь немного.
3. Выдохните через рот, выдавливая столько воздуха, сколько сможете, при этом сжимая свои брюшные мышцы. Рука на животе должна двигаться во время выдоха, но рука на груди должна двинуться лишь немного.
4. Продолжайте дышать через нос и выдыхать через рот. Попробуйте вдохнуть так, чтобы ваша нижняя часть брюшины поднялась, а потом вернулась в прежнее положение. Медленно считайте во время выдоха.

## **Техника релаксации 2: ритмические движения**

Упражнения, которые выполняются в ритме, а также двигательная активность с использованием рук и ног (бег, ходьба, танцы, гребля, альпинизм) дают большой эффект в борьбе со стрессом, если применяются с «полным осознанием». «Полное осознание» означает сосредоточенность на настоящем моменте и на ощущениях тела. Отбросьте лишние мысли, полностью сконцентрируйте внимание на ощущениях в конечностях и на дыхании, которое дополняет движения. Если к вам приходят посторонние мысли, постарайтесь плавно сфокусироваться на дыхании и движениях.

## **Техника релаксации 3: прогрессивная мышечная релаксация**

1. Устройтесь комфортно. Дайте себе несколько минут на расслабление, медленно вдохните и выдохните, глубоко вдохните.
2. Когда вы расслабились и готовы начать, переведите внимание на правую стопу. Дайте себе время, чтобы сфокусироваться на том, что она ощущает.
3. Медленно напрягите мышцы правой ступни, сжав их так сильно, как можете. Досчитайте до 10.
4. Расслабьте свою правую ступню. Сфокусируйтесь на том, как напряжение

уходит, и том, что ступня ощущает, когда освобождается от напряжения.

5. Оставайтесь некоторое время в этом состоянии, дышите глубоко и медленно.

6. Когда будете готовы, переведите свое внимание на левую ступню. Следуйте той же последовательности мышечного напряжения и расслабления.

7. Медленно двигайтесь выше по телу, напрягая и расслабляя группы мышц.

Сперва вам нужна будет наработка практики, постарайтесь напрягать только те мышцы, которые задействованы в данной технике.

#### **Техника релаксации 4: медитативное сканирование тела**

Сканирование тела можно сравнить с прогрессивной мышечной релаксацией. Отличие состоит в том, что вы фокусируетесь на ощущениях в каждой части тела, а не напрягаетесь и расслабляетесь.

1. Лягте на спину, ноги не скрещены, руки расслаблены и лежат по бокам, глаза открыты или закрыты. Фокусируйтесь на своем дыхании, позволяя животу подниматься по мере вдохов и опускаться по мере выдохов.
2. Переведите фокус на пальцы правой ступни. Отмечайте любые ощущения, которые вы чувствуете, и в то же время фокусируйтесь на дыхании. Представьте, что каждый глубокий вдох наполняет ваши пальцы. Оставьте фокус на этой области в течение одной или двух минут. Затем переведите фокус на ступню правой ноги. Двигайтесь к голени, колену, бедру, ягодице и затем повторите последовательность для левой ноги. Потом двигайтесь к торсу через нижнюю часть спины и брюшину, верхнюю часть спины и грудь к плечам. Уделяйте сильное внимание любой области тела, в которой чувствуете боль или дискомфорт.

После того, как вы закончите эту технику, дайте себе расслабиться временно в тишине, прекратите двигаться и прислушайтесь к телу: как оно себя чувствует? Медленно откройте глаза и потянитесь, если это необходимо.

#### **Техника релаксации 5: медитация «полного осознания»**

Для выполнения этой техники вам нужно находиться в тихом месте и сосредоточиться на своём дыхании или же на слове или «мантре», которую будете тихо повторять. Пусть мысли приходят и уходят в это время и постепенно переключайте внимание на дыхание и мантру.

**Ощущения тела** . Вы сможете заметить зуд и покалывания, которые будут едва уловимы. Позвольте этим ощущениям пройти без всяких оценок. Внимательно

следите за каждой частью тела от головы до пяток.

**Ощущения.** Замечайте зрительные образы, звуки, запахи, вкусы, прикосновения. Назовите их “зрением”, “звуком”, “запахом”, “вкусом” или “прикосновением” без каких-либо оценок и позвольте им пройти.

**Эмоции.** Проявляйте свои эмоции не оценивая их. Постоянно осознавайте и называйте эмоции, будь-то радость, злость или фрустрация. Не забывайте про расслабленность. Без оценок примите свои эмоции и позвольте им пройти.

## **Техника релаксации 6: медитация визуализацией**

Найдите спокойное место, где можно расслабиться. Новички во время этой медитации часто засыпают, поэтому лучше находиться в сидячем положении.

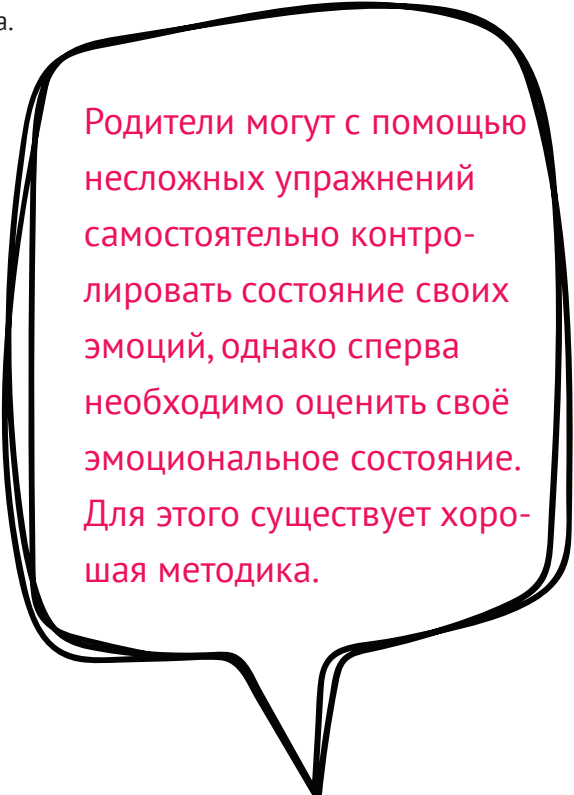
1. Закройте глаза и позвольте своим беспокойствам проходить. Представьте свое место отдыха. Обрисуйте его так живо, как сможете : все, что вы можете увидеть, услышать, уловить носом, попробовать на вкус или почувствовать. Визуализация работает лучше всего, если вы подключите настолько много каналов ощущений, сколько это возможно. Важно задействовать минимум три ощущения. Когда визуализируете, выберите образ, который важен для вас. Если вы сомневаетесь в важности образа, то не выбирайте его.
2. Медленно исследуя выбранное место отдыха, наслаждайтесь обволакивающим чувством глубокой расслабленности. Когда будете готовы, мягко откройте глаза и вернитесь в окружающую действительность.

Не беспокойтесь, если вы иногда выпадали или теряли образ. Это нормально. Вы также можете испытать чувство оцепенения или тяжести в ваших конечностях, незначительные произвольные подергивания мышц или покашливание или зевки. Опять же, это нормальные реакции.

Существует множество типологий семьи, которые базируются на различных критериях (численность, функции, традиции, количество детей, распределение ролей в семье, стабильность и т.д.). В рамках системного подхода семья – это система, обладающая своей структурой, границами, динамикой и реализующая

совокупность функций, удовлетворяющих потребность ее членов (Варга, 2001; Эйдемиллер, Юстицкис, 2000). Многочисленные трудности, которые возникают перед семьей и угрожают ее стабильности, можно разделить по силе (сильные и слабые) и длительности воздействия (острые и хронические). Неблагоприятные последствия семейных трудностей могут носить проксимальный (внутренний) и внесемейный (внешний) характер.

Следовательно, понятие «семья больного ребенка» можно определить таким образом: это нестабильная система, на которую оказывает влияние сильный хронический семейный стрессор, обладающий переменностью и порождающий проксимальные (расстройства в супружеской паре, выраженный эмоциональный дискомфорт членов) и внесемейные (ухудшение материального положения, хронические стрессовые отношения с лицами вне семьи) факторы риска. Стрессор порождает изменения как в семье, так и в социальной ситуации ребёнка.



Родители могут с помощью несложных упражнений самостоятельно контролировать состояние своих эмоций, однако сперва необходимо оценить своё эмоциональное состояние. Для этого существует хорошая методика.



## **Методика «Самооценка эмоциональных состояний»**

Методика «Самооценка эмоциональных состояний» – опросник, разработанный американскими психологами А. Уэссманом и Д. Риксом и предназначенный для самооценки самочувствия и эмоционального состояния человека на момент обследования.

Опросник представляет собой четыре блока утверждений (шкал). Каждая шкала включает 10 утверждений. Утверждения шкал расположены по убывающей, от полюса позитивного эмоционального состояния (10 баллов) до полюса негативного эмоционального состояния (1 балл). Испытуемого просят оценить свое эмоциональное состояние, выбрав соответствующее утверждение.

Порядковый номер утверждения соответствует количеству баллов, набранных по шкале. Шкалы опросника: «Спокойствие – тревожность», «Энергичность – усталость», «Приподнятость – подавленность», «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности». Значимые данные по процедуре разработке и стандартизации методики отсутствуют.

**Инструкция:** Выберите в каждом из предложенных наборов суждений то, которое лучше всего описывает ваше состояние сейчас. Номер суждения, выбранного из каждого набора, обведите в кружок.



Не тот велик, кто никогда не падал,  
а тот велик — кто падал и вставал.

Конфуций

## Список утверждений по шкалам:

### I. «Спокойствие – тревожность»

10. Совершенное и полное спокойствие. Непоколебимо уверен в себе.
9. Исключительно хладнокровен, на редкость уверен и не волнуюсь.
8. Ощущение полного благополучия. Уверен и чувствую себя непринужденно.
7. В целом уверен и свободен от беспокойства.
6. Ничто особенно не беспокоит меня. Чувствую себя более или менее непринужденно.
5. Несколько озабочен, чувствую себя скованно, немного встревожен.
4. Переживаю некоторую озабоченность, страх, беспокойство или неопределенность. Нервозен, волнуюсь, раздражен.
3. Значительная неуверенность. Весьма травмирован неопределенностью. Страшно.
2. Огромная тревожность, озабоченность. Изведен страхом.
1. Совершенно обезумел от страха. Потерял рассудок. Напуган неразрешимыми трудностями.

### II. «Энергичность – усталость»

10. Порыв, не знающий преград. Жизненная сила выплескивается через край.
9. Бьющая через край жизнеспособность, огромная энергия, сильное стремление к деятельности.
8. Много энергии, сильная потребность в действии.
7. Чувствую себя очень свежим, в запасе значительная энергия.
6. Чувствую себя довольно свежим, в меру бодрым.
5. Слегка устал. Леность. Энергии не хватает.
4. Довольно усталый. Апатичный (сонный). В запасе не очень много энергии.
3. Большая усталость. Вялый. Скучные ресурсы энергии.
2. Ужасно утомлен. Почти изнурен и практически не способен к действию. Почти не осталось запасов энергии.
1. Абсолютно выдохся. Не способен даже к самому незначительному усилию.

### **III. «Приподнятость – подавленность»**

10. Сильный подъем, восторженное веселье.
9. Очень возбужден и в очень приподнятом состоянии. Восторженность.
8. Возбужден, в хорошем расположении духа.
7. Чувствую себя очень хорошо. Жизнерадостен.
6. Чувствую себя довольно хорошо, в порядке.
5. Чувствую себя чуть-чуть подавленно, так себе.
4. Настроение подавленное и несколько унылое.
3. Угнетен и чувствую себя очень подавленно. Настроение определенно унылое.
2. Очень угнетен. Чувствую себя просто ужасно.
1. Крайняя депрессия и уныние. Подавлен. Все черно и серо.

### **IV. «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»**

10. Для меня нет ничего невозможного. Смогу сделать все, что захочу.
9. Чувствую большую уверенность в себе. Уверен в своих свершениях.
8. Очень уверен в своих способностях.
7. Чувствую, что моих способностей достаточно и мои перспективы хороши.
6. Чувствую себя довольно компетентным.
5. Чувствую, что мои умения и способности несколько ограничены.
4. Чувствую себя довольно неспособным.
3. Подавлен своей слабостью и недостатком способностей.
2. Чувствую себя жалким и несчастным. Устал от своей некомпетентности.
1. Давящее чувство слабости и тщетности усилий. У меня ничего не получается.

## Обработка и интерпретация результатов

Измерение в методике производится по 10-балльной (стеновой) системе.

В целом, чем выше выбранный балл, тем ближе состояние испытуемого к позитивному полюсу каждой шкалы (и наоборот).

Измеряются следующие показатели:

П1 (показатель) – С (самооценка) «Спокойствие – тревожность»

(индивидуальная самооценка – И1 – равняется номеру суждения, выбранного испытуемым из данной шкалы. Аналогично получают индивидуальные значения по показателям П2, П3, П4);

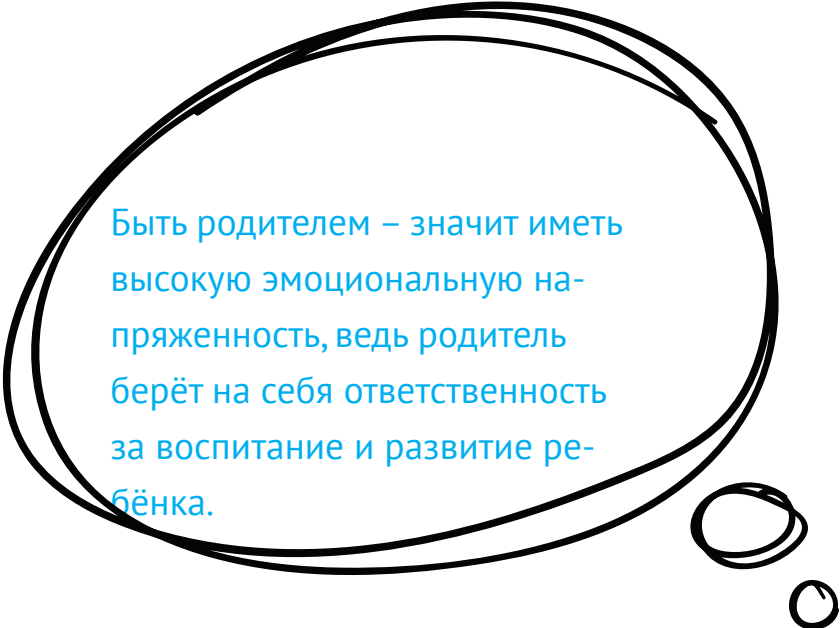
П2 – С «Энергичность – усталость»;

П3 – С «Приподнятость – подавленность»;

П4 – С «Чувство уверенности в себе – чувство беспомощности»;

П5 – С – суммарная по четырем шкалам оценка состояния:  $I5 = I1 + I2 + I3 + I4$ , где И1, И2, И3, И4 – индивидуальные значения по соответствующим шкалам.

## Психотехнические приемы саморегуляции эмоционального состояния



Быть родителем – значит иметь высокую эмоциональную напряженность, ведь родитель берёт на себя ответственность за воспитание и развитие ребёнка.

Обратите внимание на состояние своего физического и психического здоровья. Физиологические признаки: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы. Психологическими признаками являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, повышению раздражительности и конфликтности, к возникновению различных заболеваний, психическим расстройствам и к лекарственной зависимости.

Родители должны уметь эффективно «сбрасывать» напряжение и восстанавливать работоспособность. Рассмотрим несколько упражнений саморегуляции эмоционального состояния.

### **Упражнение 1**

- Установите для себя определенное время в течение нескольких дней и выполняйте данное упражнение минут пять.
- Поставьте кресло или стул поблизости от открытой двери или окна, расположитесь поудобнее, вдохните несколько раз поглубже, расслабьте все ваши мышцы.
- Закрытые глаза позволят вам сильнее испытать другие чувства. Пусть все запахи и звуки проходят через органы ваших чувств такими, какие они есть, при этом оставайтесь в настоящем, здесь и сейчас (с вашими чувствами, думами и переживаниями).
- После выполнения этого упражнения проведите анализ на концентрацию вашего внимания, вспомните, какие картины создавал ваш мозг, что мотивировало на создание этих картин (предметы, запахи, звуки).
- Подумайте, улучшилось ли ваше самочувствие, изменилось ли настроение, уменьшилась или появилась тревога.

Это упражнение поможет вам создать арсенал образов ваших личных поло-

жительных ассоциированных состояний. Опираясь на эти ассоциированные состояния, вы получаете один из способов разрядки напряженных состояний и некоторых хронических стрессов.

## Упражнение 2

- Удобно сядьте и сделайте 2-3 глубоких вдоха. Предоставьте возможность вашим глазам спокойно рассматривать окружающие предметы или постепенно закрываться. А теперь подумайте, хотели бы вы пересесть на другое место? Будет ли это стул справа, слева, напротив, позади вас? Будет ли он выше или ниже места, на котором вы сейчас сидите? Если у вас появляется ощущение нового места или ощущение движения к нему, слегка поднимите вашу голову. Мысленно переместитесь на новое место, постарайтесь представить максимально реально ощущение того, где находитесь вы, где находится ваше тело.
- Чтобы ускорить, закрепить и усилить ощущение диссоциации, слегка поднимайте голову так, чтобы увидеть и почувствовать дистанцию между вашим новым местом и физическим телом, на которое вы смотрите. Все это должно помочь вам сказать о себе в 3-м лице: «Он сидит, скажем, в дальнем конце комнаты, на диване, в 3-х метрах от окна» и т. д.). После этого вы можете подумать и сказать про себя (сидящего теперь на новом месте): «Я перед окном, вот край стола, круглая лампа на столе и т. п.».
- Теперь из диссоциированного состояния попытайтесь посмотреть на свое физическое тело и расширяйте обзор так, чтобы увидеть больше объектов в комнате. Всякий раз, упражняясь в этом, старайтесь достигать панорамного видения, открывающего широкую перспективу происходящего, т. е. полностью диссоциируйтесь.
- Теперь добавьте аудиально-звуковые компоненты со следующими словами: «Из моего нового состояния я воспринимаю звуки, которые могу слышать.

Ознакомившись с идеей и техникой диссоциации, вы можете выполнять это упражнение несколько дней, постепенно уменьшая время, в течение которого вы совершаете эффективную диссоциацию.



## **Дыхательная гимнастика**

Дыхание – очень важный для человека процесс, без воздуха мы не можем прожить и 2-х минут. Еще в древности обнаружили связь между дыхательными процессами и эмоциями, физическим и умственным состоянием человека.

Нет такого органа в нашем теле, который не нуждался бы в дыхании. Поэтому дыхательная гимнастика оздоравливает все системы организма: эндокринную, дыхательную, кровеносную, пищеварительную, мочевыводящую. Но особенно благотворно дыхательная гимнастика влияет на нервную систему, поскольку по своему эффекту сопоставима с медитацией. Дыхательные техники замедляют сердцебиение, а значит помогают успокоиться и лучше контролировать себя и свои эмоции.

### **Общие рекомендации по применению дыхательной гимнастики:**

1. Занимайтесь дыхательными упражнениями в хорошо проветренной комнате.
2. Выполняйте упражнения только через 1,5-2 часа после легкой закуски и через 5-6 часов после обеда, а если вы выпили стакан жидкости, приступайте к занятию через 30 минут.
3. Дыхание во время комплекса упражнений должно быть через нос.
4. Начинайте дыхательные упражнения с нескольких общеукрепляющих упражнений для рук, ног, туловища.
5. Выполняйте упражнения, концентрируя внимание на процессе дыхания.
6. Выполняйте упражнения осторожно, прислушивайтесь к реакции организма.
7. Заниматься дыхательной гимнастикой можно 2 раза в день: утром и вечером.

## Упражнения дыхательной гимнастики:

1. **С успокаивающим эффектом.** Стоя, выпрямитесь, поставьте ноги на ширину плеч. Вдох. На выдохе наклониться, расслабив шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за дыханием. Находиться в таком положении 1-2 мин. Затем выпрямитесь.
2. Сидя, лежа, медленно выполните глубокий вдох через нос на пике вдоха- задержите дыхание. Затем медленный выдох через нос. Повторите с каждым разом увеличивая фазу выдоха. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй-выдоха, в скобках- продолжительность паузы-задержки дыхания. Выполнение упражнения регулируется счетом вслух или про себя: 4-4(2),4-5(2), 4-6(2), 4-7(2), 4-8(2), 5-8(2), 6-8(3), 7-8(3),8-8(4), 7-8(3), 6-7(3), 5-6(2), 4-5(2).
3. **С тонизирующим эффектом.** Стоя, сидя ( спина прямая). Выдохнуть воздух из легких, сделать вдох, задержать дыхание, выдох- такой же продолжительности как вдох. Затем постепенно увеличивайте фазу вдоха. Первой цифрой- продолжительность вдоха, в скобках пауза( задержка дыхания), затем- фаза выдоха: 4(2)4, 5(2)4, 6(3)4, 7(3)4, 8(4)4, 8(4)4, 8(4)5, 8(4)6, 8(4)7, 8(4)8,

Каждый счет равен секунде, при ходьбе его приравнивают к скорости шага.

4. Сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях, в положении «замок». Вдох, одновременно руки поднимаются над головой ладонями вперед. Задержка дыхания (2-3 сек.), резкий выдох через рот, руки падают на колени.
5. Укрепление духа и тела. Стоя, с выпрямленной спиной, сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично произносим следующие звуки:

- А– воздействует на весь организм;
- Е – воздействует на щитовидную железу;
- И– воздействует на мозг, глаза, нос, уши;
- О– воздействует на сердце, легкие;
- У– на органы, расположенные в области живота;
- Я– на работу всего организма;
- М– на работу всего организма;
- Х– помогает очищению организма;
- ХА– помогает повысить настроение.

Эти упражнения предупредят заболевания органов дыхания, улучшат работоспособность, нормализуют сон и психоэмоциональное состояние, дадут заряд бодрости и даже помогут избавиться от лишнего веса.



Придай обиде глубокий смысл, и ты  
с ней никогда не расстанешься.

Владислав Божедай

## Психотехнические упражнения

- 1. Брюшное дыхание:** сделайте выдох и втяните брюшную стенку, потом медленно вдохните через нос, освобождая диафрагму. Во время вдоха брюшная стенка будет выпячиваться вперёд, нижние части лёгких заполнятся воздухом. Во время выдоха брюшная стенка снова втянется внутрь, выгонит воздух из лёгких через нос. При брюшном дыхании наполняются только нижние доли легких, поэтому волнообразное движение производится животом, в то время как грудь остается неподвижной. Формула психорегуляции: «Мой внутренний взор на солнечном сплетении, при брюшном дыхании массируются все внутренние органы, улучшается кровоснабжение и функции органов пищеварения, понижается кровяное давление, облегчается работа сердечной мышцы».
- 2. Среднее дыхание:** после выдоха сделать медленный вдох через нос, расширяя ребра, на выдохе сжать ребра, изгоняя воздух через нос. Наполняются средние доли легких. Живот и плечи неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на грудной клетке, улучшается кровоснабжение и функции печени, желчного пузыря, желудка, селезенки и почек, облегчается работа сердечной мышцы».
- 3. Верхнее дыхание:** после выдоха медленно сделать вдох через нос, поднимая ключицы и плечи и наполняя воздухом верхние доли легких, на выдохе медленно опустить плечи и изгонять воздух из легких через нос. Живот и грудь неподвижны. Формула психорегуляции: «Мое внимание на верхушках легких, улучшается кровоснабжение и вентиляция их».

4. **Полное дыхание:** после выдоха сделать медленный вдох через нос, считая до 7-ми, соединяя нижнее, среднее и верхнее дыхание в волнообразное движение: сначала втягивать живот, потом ребра, опустить плечи, воздух выпустить через нос, между вдохом и выдохом можно сделать кратковременную задержку. Формула психорегуляции: «Мое внимание на себе, успокаивается нервная система, нормализуется кровяное давление, успокаивается ритм сердцебиения, стимулируется пищеварение, вентилируются все доли легких, повышается обеспечение организма и тканей кислородом. Я чувствую спокойствие и уверенность в себе».

#### **5. Утренние и вечерние настрои. Заведите правило прочитывать две формулы самовнушения;**

- «Я человек смелый и уверенный в себе. Я все смею, все смогу и ничего не боюсь»,
- «Я люблю своих друзей (коллег\ родственников\ др.). Я всегда радуюсь встречам с ними. Я всегда открыт к диалогу с моими ...ами».

#### **6. Настрой на работу.**

- «Я хочу быть спокойным и стабильным. Я хочу быть уверенным в себе».
- «Я очень люблю свою работу\ учебу, она доставляет мне огромное наслаждение и наполняет мою жизнь радостью постоянных побед и большим смыслом».

#### **7. Настрой на снятие усталости и восстановление работоспособности.**

- «Я верю в то, что могу легко и быстро восстанавливаться после работы\ учебы. Всеми силами я стараюсь почувствовать себя бодрым, энергичным после работы\ учебы. Я чувствую бодрость, молодую энергию во всем теле».
- «Я полон сил и энергии и готов продолжать работу на уровне своих лучших возможностей, энергично, внимательно, с вдохновением. Я полон сил и энергии, у меня энергичные, здоровые, молодые нервы, у меня неутомимое, молодое, богатырское сердце».



Жизнь – это не всегда иметь на  
руках хорошие карты, иногда это  
хорошая игра с плохими картами

Джек Лондон

## Релаксационные упражнения:

Эмоции человека связаны с мышечной деятельностью. Между состоянием тела и состоянием нервной системы существует взаимосвязь: тело расслабляется по мере того, как успокаивается мозг, а мозг успокаивается в зависимости от того, как расслабляется тело. Внутреннее напряжение не улавливается нашим сознанием, но создает преобладающее самочувствие, которое проявляется в мышечном напряжении.

Избегайте напряжения и усталости. Расслабляйтесь!!!

### 1. Упражнение «Потянулись – сломались»

Стоя, руки и все тело устремлены вверх, пятки от пола не отрывать. Тянемся вверх, выше, выше... Мысленно отрываем пятки, чтобы стать еще выше( реально пятки на полу). А теперь наши кисти как бы сломались, безвольно повисли. Теперь руки сломались в локтях, в плечах, упали плечи. Повисла голова, сломались в талии, подогнулись колени, упали на пол.... Лежим расслабленно, безвольно, удобно.... Прислушайтесь к себе. Осталось ли где-нибудь напряжение? Сбросьте его!..

### 2. Упражнение «Напряжение – расслабление».

Сидя на стуле с прямой спинкой, руки положите ладонями вниз, на верхнюю часть бедер. Медленно напрягаем пальцы ног, а потом расслабляем их. Медленно продвигаемся вверх, со всеми мышцами тела после стоп – голень, бедра, ягодицы, спина, живот, шея, плечи, предплечья, кисти. Вы получите эффект хорошей физической нагрузки. У кого есть склонность к повышенному артериальному давлению, осторожно работайте с мышцами верхних конечностей, особенно кистей. Лучше давать нагрузку на нижние конечности. Это способствует снижению повышенного артериального давления. Затем медленно выполните вращательные движения головой. Повторяйте своим мышцам: «Отдыхайте спокойно.... Отдыхайте спокойно....» Распустите складки между бровями, а так же складки у уголков рта. Делайте это два раза в день.



### **3. Упражнение “Точечный массаж».**

Массируем кончиками пальцев наиболее важные биологически активные точки:

- Точка – в конце складки между большим и указательным пальцами руки. Массируем точку у основания большого пальца 2-3 сек.
- Точка в промежутке посередине между бровями, над переносицей (третий глаз)
- Точка – это макушка. Массируем легким вращательным движением.
- Точка – под коленной чашечкой. Если положить руку на колено ладонью на чашечку, сомкнув пальцы вместе, то эта точка придется как раз под безымянный палец.

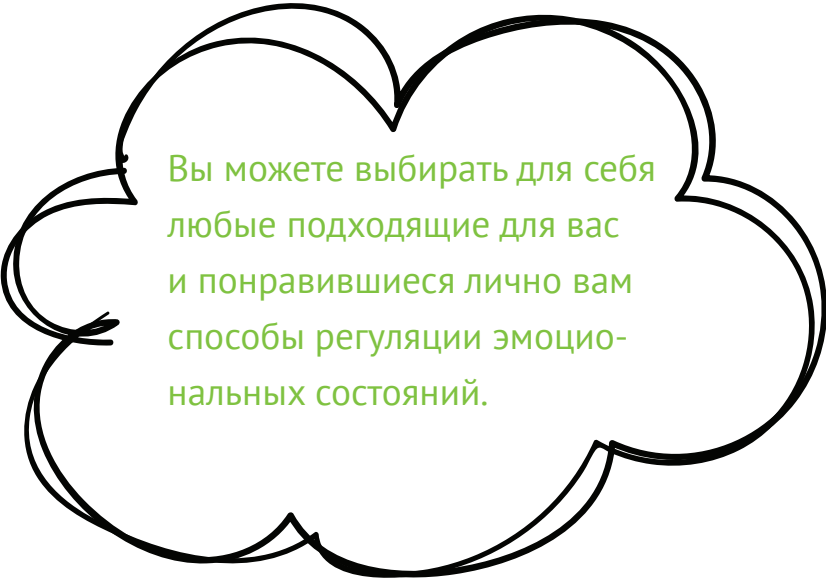
### **4. Упражнение «Снятие напряжения в 12 точках»**

- Начинаем с вращения глазами – 2 раза в одном направлении, а затем 2 раза в другом.
- Зафиксировать внимание на отдаленном предмете, а затем переключить внимание на предмет расположенный поблизости.
- Нахмуриться. Напрягая окологлазные мышцы, а потом расслабиться. После этого широко зевнуть несколько раз.
- Расслабить шею, сначала покачав головой. А затем покрутив ее из стороны в сторону.
- Поднять плечи до уровня ушей и медленно опустить.
- Сжать и разжать кулаки, расслабляя кисти рук. Расслабить запястья и потрясти ими.
- Сделать три глубоких вдоха, мягко прогнуться в позвоночнике вперед – назад и из стороны в сторону.
- Напрячь и расслабить икры ног. Покрутить ступнями. Сжать пальцы ног таким образом. Чтобы ступни изогнулись вверх. Повторить 3 раза.

Эти релаксационные упражнения отлично помогут вам в борьбе с сильными эмоциями.

## ТЕХНИКИ

Существуют способы регуляции острых эмоциональных состояний. Вот список упражнений, которые можно выполнять самостоятельно. Их можно делать тем, кто регулярно работает с психологом в перерывах между встречами. Также их можно использовать и тем, кто занимается саморазвитием самостоятельно. Правда в этих случаях их эффективность может быть несколько ограничена.



Вы можете выбирать для себя любые подходящие для вас и понравившиеся лично вам способы регуляции эмоциональных состояний.

# Способы регуляции острых эмоциональных состояний, основанные на переключении внимания

## 1. Прерывание контакта

Острая эмоциональная реакция может возникнуть при взаимодействии с любым человеком. В этом случае нужно, если это возможно, прервать с ним зрительный контакт. Попробуйте прерваться, отложить разговор, отвернуться, пройтись или выйти в другое место.

## 2. Переключить внимание на что-то приятное или смешное

Считать какие-либо предметы (те, что видите перед собой или воображаемые), и постараться сосредоточить все свое внимание на счете. Можно считать и складывать цифры. Номера машин, номера домов, составить смету ремонта, номера телефонов, даты рождения знакомых, таблицу умножения. Переключиться на общение с близкими и друзьями, позвоните им, если никого нет рядом.

## 3. Активировать физические ощущения в теле

Можно отвлечь внимание механическим воздействием на кожу, например, умыть лицо холодной водой, приложить что-то холодное к запястью, животу, вискам. Растереть руки между собой до ощущения сильного тепла в ладонях. Можно ущипнуть себя, то есть вызывать легкое болевое ощущение. Можно резко щелкнуть резинкой по запястью. Однако помните об опасности сильных болевых ощущений.



## **Способы регуляции острых эмоциональных состояний, основанные на дыхательных упражнениях**

### **4. Замедлить дыхание до 8-10 вдохов в минуту**

Чтобы научиться замедлять дыхание, для начала, научитесь сосредотачивать все свое внимание и все мысли на своем дыхании.

Далее потренируйтесь дышать диафрагмой, для этого можете положить руку на область желудка и следить за тем, как растягиваются мышцы именно в данной области, стараясь при этом, чтобы грудная клетка и плечи оставались неподвижными.

Когда у вас это получится, попытайтесь задержать дыхание, неторопливо считая про себя до 8-10. Потом медленно выдохните, считая до 3. Повторите 1-3 раза или если потребуется больше.

Можно делать упражнения на замедление дыхания с удлинением выдоха. Например: вдох на счет 2, выдох на счет 4 или вдох на счет 3, выдох на счет 6. Желательно такому дыханию научиться заранее, чтобы сильное беспокойство, страх или паника не застали вас врасплох.

## **5. Дыхание по квадрату**

Найдите глазами прямоугольный предмет: картину, окно, дверь, рисунок в статье на экране монитора, и выполните следующее. Посмотрите в верхний левый угол и вдохните, считая при этом до четырех. Переведите взгляд на верхний правый угол и задержите дыхание, считая до четырех. Переведите дыхание в нижний правый угол и выдохните, считая до четырех. Переведите взгляд в нижний левый угол и спокойно произнесите: «Расслабился и улыбнулся».

## **6. Метод «бумажного пакета»**

Особенно помогает при панических состояниях. Возьмите бумажный пакет, приложите его к лицу так, чтобы он закрывал рот и нос, и начните медленно и равномерно в него дышать. Дышите в него, пока не успокоитесь, и острое состояние не отступит. Можно сложить руки лодочкой и дышать в них точно также. Паника проходит за счет восстановления газового баланса в крови — происходит снижение избытка кислорода, который и вызывает панику, и повышение углекислого газа.

## **Способы регуляции эмоциональных состояний, основанные на «отделении» от острого состояния**

### **7. Наблюдение**

Следите за тем, как появляется острая эмоциональная реакция, как она развивается, отмечаете, что чувствуете, с какими мыслями и чувствами она связана. Все записываете. То есть вы превращаетесь в стороннего наблюдателя, исследователя и просто фиксируете что и как происходит, тем самым вы выходите из сильного эмоционального переживания.

### **8. Воображение**

Рассмотрите свое сильное переживание. На что похожа ваша паника? На какой предмет, образ? Создайте его, зафиксируйте перед собой. Попробуйте «переделать» его, например представьте, что ваша паника превратилась в облако и ее унес ветер.

Постарайтесь прочувствовать, как переживание вас покидает. Попробуйте представить другой приятный образ, который вызывает у вас спокойствие и ощущение безопасности. Мысленно дорисуйте свою воображаемую картинку. Например, тучи развеял ветер, выглянуло солнышко, вы накрыли свой сад крепкой волшебной теплицей, которая защитит его от урагана. Образы выбирайте те, что вам ближе. Полезно это упражнение сначала проделать вместе с психологом.

### **9. Откладывание переживания**

Первым этапом является признание того, что у вас может быть это сильное переживание, и вы его не игнорируете, а откладываете на время, то есть вы разрешаете себе поволноваться, побояться, побеспокоится через определенное время в будущем, например через 2 часа, когда вернетесь к себе домой. Когда проходит 2 часа, вы на самом деле начинаете сознательно думать о своих переживаниях или снова откладываете мысли о них на время.

В начале даже если вам удастся отложить свои переживания на несколько секунд – это уже маленькая победа, так как это указывает на то, что вы стали эффективнее использовать способы регуляции эмоциональных состояний, контролировать свои эмоции, и это вы решаете когда вам боятся, паниковать, а когда оставаться спокойным.

Цель данного метода – научиться откладывать аффект. В результате такого манипулирования, вы сможете воздвигнуть «стену» между моментом возникновения сильного переживания и его выражением. Чем, больше проходит времени между ними, тем сильнее снижается интенсивность переживания и вы обретаете больший контроль над своим состоянием.

## **10. Техника «ежедневное волнение»**

Данная техника предлагает вместо того, чтобы сопротивляться сильному переживанию, наоборот, посвятить время ему.

Для этого необходимо выделить определенный период времени по 10 минут, и каждый день (2 раза в день) в это время начинайте сознательно думать о своих переживаниях и больше ничего не делайте и ни о чем другом не думайте в течении этих 10 минут, только о своих чувствах. При этом постарайтесь почувствовать максимальный дискомфорт.

По прошествии 10 минут, отпустите свои переживания, успокойтесь с помощью дыхательного упражнения и вернитесь к тому, что собирались сделать.

Часто человеку кажется, что он может беспокоится бесконечно, но обычно это не так. Когда человек концентрирует свое внимание на сильном переживании в отведенное им для него время, а не борется с ним, степень переживания снижается. Так это упражнение помогает изменить эмоции и отношение к проблеме. Применять данный метод минимум 10 дней подряд.

# **Способы регуляции острых эмоциональных состояний основанные на физических упражнениях**

## **11. Физическое упражнение «Джампинг джек»**

Это особые прыжки на месте. Оно очень эффективно для переключения с острого эмоционального состояния в физические телесные ощущения и способно остановить даже очень сильную паническую атаку.

Исходное положение: встаньте прямо, ноги поставьте на ширине плеч, руки при этом прямые, опущены по бокам. Сделайте вдох и на выдохе совершите прыжок. Ноги при этом разведите шире в стороны, а руки резко через стороны поднимите вверх над головой и хлопните в ладони. После этого можно вернуться в исходное положение, сделав вдох. И вновь на выдохе повторите прыжок.

Следите за дыханием и темпом. Темп должен быть быстрым и постоянным. Выполнять упражнение минимум 1-2 минуты.

## **12. Любые интенсивные физические упражнения**

Отжимания, приседания, бег и тому подобное.

Эти способы регуляции эмоциональных состояний являются хорошей помощью для выработки навыка переключения и остановки острых состояний.

Иногда они помогают даже без предварительной психотерапевтической работы. Если вы попробуете, но успокоиться самостоятельно не получится, тогда вам сначала понадобится работа с психотерапевтом для осознания ваших внутренних психологических процессов.



Рождение ребёнка с патологией всегда травма для родителей. Существуют специальные техники заземления, которые помогут выйти из травмы.

Очень лёгкое и действенное упражнение, буквально палочку-выручалочку на тот случай, если Вы угодили в воронку травмы.

Как понять, что Вы в травме? Очень просто, Ваше тело – лучший маркер: ощущение будто «земля уходит из-под ног», состояние «свободного падения», сердце «падает в пятки» и т.п.

Иными словами, находясь в воронке травмы, Вы теряете чувство опоры. И травма продолжает затягивать Вас всё больше и больше. И этот процесс Вам неподвластен. Вы не можете справиться с нахлынувшими чувствами: тревога, страх, обида... жалость к себе. Вам плохо.

В такие моменты ничто Вам не поможет лучше, чем техника заземления через тело:

1. Встаньте на пол без обуви.
2. Перенесите своё внимание в область ног, особенно ступней.
3. Ощутите ступнями поверхность, на которой стоите: она тёплая или прохладная, твёрдая или мягкая и т.п.
4. Перенесите вес тела на левую ногу (обе ступни при этом остаются на полу), постояте так минуту-другую, внимательно прислушиваясь к ощущениям в ногах.
5. Перенесите вес тела на правую ногу.
6. Потом снова равномерно распределите вес тела на обе ноги.

Заземление не избавит Вас мгновенно от нежелательных эмоций и состояний, но даст Вам мощный ресурс, чтобы выдержать их и тем самым выйти из травмы.



Дойдя до конца, люди смеются над  
страхами, мучившими их в начале

Пауло Коэльо

## Упражнения на релаксацию для родителей

**Цель:** упражнение направлено на снятие утомления и внутренних «зажимов», на обретение внутренней стабильности.

Необходимо занять удобную позу сидя или стоя в зависимости от того, в какой конкретной ситуации упражнение будет выполняться (дома, в транспорте).

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз, освещая изнутри теплым, ровным и расслабляющим светом все части лица, шею, плечи, руки и т.д. По мере движения луча исчезает напряжение в области затылка, разглаживаются морщины на лице, лучше видят глаза, опускаются плечи. «Внутренний луч» как бы формирует новую внешность спокойного человека, довольного собой и своей жизнью, своей профессией и своей работой.

Мысленное движение «внутреннего луча» сверху вниз, а затем снизу вверх необходимо осуществлять несколько раз. От выполнения упражнения важно получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все теперь буду делать хорошо!»

## Упражнение на снятие мышечных зажимов

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

Поскольку добиться полноценного расслабления всех мышц сразу не удастся, нужно сосредоточить внимание на наиболее напряженных частях тела.

Сядьте удобно, если есть возможность, закройте глаза:

- дышите глубоко и медленно;
- ройдитесь внутренним взором по всему вашему телу, начиная от макушки до кончиков пальцев ног (либо в обратной последовательности) и найдите места наибольшего напряжения (часто это бывают рот, губы, челюсти, шея, затылок, плечи, живот);
- постарайтесь еще сильнее напрячь места зажимов (до дрожания мышц), делайте это на вдохе;
- прочувствуйте это напряжение;
- резко сбросьте напряжение – делайте это на выдохе;
- делайте так несколько раз.

В хорошо расслабленной мышце вы почувствуете появление тепла и приятной тяжести.

Если зажим снять не удастся, особенно на лице, попробуйте разгладить его с помощью легкого самомассажа круговыми движениями пальцев (можно поделаться гримасы – удивления, радости и пр.).

## Упражнение «Дыхание во время стресса».

Цель: для успокоения, расслабления.

В ситуации раздражения, гнева мы забываем делать нормальный выдох. Чтобы успокоиться:

- глубоко выдохните;
- задержите дыхание так долго, как сможете;
- сделайте несколько глубоких вдохов;
- снова задержите дыхание.



## Упражнение «Восстановление дома»

Данное упражнение позволяет обрести внутреннюю стабильность и снять утомление.

Представьте заброшенный сад, заросший сорной травой. В центре сада стоит старый необитаемый дом с полуразрушенными стенами и выбитыми окнами. Откройте скрипучую входную дверь, войдите внутрь и осмотрите пустые запаленные комнаты. Вид заброшенного дома может вызвать у вас чувство грусти и одиночества. Но подумайте, чем бы мог стать этот дом, если бы вы решили его восстановить. Взгляните на открывающийся отсюда прекрасный вид: деревья, озеро, горы вдали.

Время приступить к работе и начинать ремонтировать дом. Вы закладываете кирпичом и цементом разрушенные стены. Заменяете ржавые дверные петли на новые. Перестилаете прогнившие доски пола. Вставляете в окна новые стекла и заменяете, где нужно, битую черепицу на крыше.

Вы пропалываете сад и перекапываете землю для посадки. Подготовив почву, вы высаживаете семена в разных местах сада исходя из того, каким вы хотели бы видеть его в полном цвету.

Вы подметаете дом, моете и натираете полы, красите наружные и внутренние стены. Вы поливаете сад и замечаете, что некоторые растения начинают прорастать. Дом готов к тому, чтобы его обставить. Представьте столы, стулья, кровати, ковры, зеркала, люстры, картины, шкафы, вазы. Это ваш дом, и вы можете обставить его так, как хотите. Уделите время обустройству каждой отдельной комнаты.

Вы идете в сад и замечаете, что цветы уже начинают цвести. Они разного цвета и разной формы. Посмотрите на них и вдохните их запах. Сделайте сад таким, чтобы он вам нравился. Не хотели бы вы, скажем, поместить в центре сада фонтан или поставить статую, увитую плющом? Делайте, что хотите.

А теперь пришло время вдохнуть в дом жизнь и энергию. Вы включаете лампы и видите, что они работают. В камине трещат поленья; вы проверяете краны и убеждаетесь, что из них идет вода.

Положите что-нибудь съестное в холодильник на кухне и поставьте в вазы цветы.

Вы смотрите в окно и видите цветущий сад, озеро и горы на заднем плане.



## Упражнение на релаксацию «Превращение из семени в дерево»

В далекой стране жил-был один садовник.

Садовник боготворил деревья, и каждый год высаживал несколько новых аллей в своем саду. В этом году он решил посадить маленький лесок из семян, подаренных ему друзьями. Семена были от разных деревьев. Это были желуди старого дуба, пушинки серебристого тополя, несколько грецких орехов, блестящие каштаны, и легкие самолетик клена.

(Возьмите семечко, представьте себя данным семенем, присядьте на пол и сожмитесь в комочек, зажмите свою голову руками).

Садовник очень нежно отнесся к своим семенам. Он регулярно поливал их, подпушивал землю, даже разговаривал с семенами. Вот наступила весна, и с первыми теплыми лучами солнца начали прорасти маленькие ростки. (Начинайте подниматься).

У ростков раскрываются листочки (руки вверх), появляются веточки с бутонами (сжать кулачки), наконец, бутоны лопаются (кулачки разжать) и маленький росток превращается в крепкое молодое дерево.

Весна сменяется жарким летом. Молодые деревья растут, улыбаются и кланяются соседним деревьям, приветствуя их по утрам (участники выполняют соответствующие движения). Наступает осень, и каждое дерево щедро благодарит садовника своими плодами.



## Солнечные лучики

Закройте глаза, вы лежите на мягкой траве, вокруг вас на поляне растут цветы.

Вот стрекошет кузнечик, кукушка где-то далеко считает года. Вы чувствуете теплые лучики солнца. Лучики согревают ваши руки, ноги, лицо.

Один из лучей коснулся ваших губ и нарисовал вам улыбку. Вам приятно от этих прикосновений. Вы ощущаете себя частью природы. Эту улыбку вы пронесете и подарите своим друзьям...

Потяните руки вверх, вдохните и откройте глаза на счет «три». Ваша прогулка была чудесной.

## Рождение цветка

Закройте глаза и представьте себя маленьким ростком цветка. Росточек только-только появился. Он еще совсем маленький. Солнышко согревает его и помогает ему расти. Лепесточки цветка раскрываются. Он поворачивает бутончик по направлению солнца. Лепестки раскрываются все шире и шире. Наши руки тянутся к солнцу. На счет «три» откроем глаза, потянемся, встряхнули ладошками. Вдохнем цветочный запах. Представим улыбки людей, которые смотрят на цветы и вдыхают их ароматы. Пусть каждый из вас даст название своему цветку. Вот какая пестрая цветочная поляна у нас получилась.



## Воздушный шарик

Примите удобную позу, закройте глаза, дышите глубоко и ровно. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдохните. Шарик сдувается... А потом-«надувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Это эффективная техника снятия напряжения, включающая как дыхательное упражнение, так и элемент медитации. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

## Семь свечей

Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух.

Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуете следующую свечу. И так все семь... Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутьменном помещении.



Это простая и эффективная техника релаксации, сочетающая концентрацию на воображаемом объекте и дыхательное упражнение.

Подумайте, как менялось ваше состояние по мере выполнения этого упражнения?

## **Абажур**

Удобно сядьте, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте, что у вас внутри, на уровне груди, горит яркая лампа, покрытая абажуром. Когда свет идет вниз, вам тепло, спокойно и комфортно. Но иногда, когда мы начинаем нервничать, абажур поворачивается лампой вверх... Резкий свет бьет в глаза, слепит нас, становится жарко и некомфортно.

Вообразите себе такую ситуацию. Но в наших силах ее исправить. Представьте себе, как абажур медленно и плавно поворачивается вниз, принимает нормальное положение. Слепящий свет исчезает, вам вновь становится тепло, уютно и комфортно...

Такую технику можно использовать для экспресс-регуляции своего эмоционального состояния, быстрого снятия стрессов.

После выполнения упражнения подумайте, насколько детально удалось представить себе описываемую ситуацию? Как менялось ваше состояние по мере того, как вы мысленно поворачивали абажур? Где и как в реальной жизни можно использовать такой прием саморегуляции?



## Упражнения на снятие эмоционального напряжения, тревоги, стресса

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем.
- Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.
- Поместите грецкий орех на ладонь ближе к мизинцу, прижми его ладонью другой руки и делай орехом круговые движения в течение 3 минут.
- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли, пока неприятные ощущения и мысли не покинут Вас полностью.
- Вдохните медленно и глубоко, досчитайте до 10 раз (только делать это надо в хорошо проветренном помещении или на открытом воздухе, иначе может закружиться голова).
- Вариант расслабляющего дыхания: быстрый вдох – медленный выдох (в 2 раза длиннее вдоха).
- Техника «Диафрагмальное дыхание». Сделайте вдох на раз, два, три, четыре, задержка дыхания, и на счет пять, шесть выдох. Повторить 5-6 раз.
- Техника «Напряжение-расслабление». Хорошенько потянитесь, растягивая каждую часть своего тела (поднять руки вверх и сильно потянуться всем телом), затем опустить руки, расслабиться. Повторить 5-6 раз.
- Техника «Лобно-затылочный захват». Сядьте, чтобы Вам было удобно, закройте глаза, положите одну ладонь на лоб, а другую на затылок, сделайте своеобразный «захват» своих негативных эмоций, постепенно сменяя их на положительные. Выполнять в течение 3-5 минут.

Если вы злитесь, в области лица, плеч, кистей рук и горла часто возникает мышечное напряжение. В этом случае полезны любые расслабляющие упражнения, двигательные и голосовые занятия, медитация, техники арттерапии, визуализация, любые действия способствующие естественному мышечному расслаблению:

- Контрастный душ.
- Уборка по дому (мытьё посуды, стирка белья и пр.)
- Занятие любимым делом, связанное с мелкой моторикой.
- Танцы.
- Пение
- Спорт, тренировка, фитнес, пробежка, катание на роликовых коньках (любая физическая нагрузка)
- Прогулка в тихом месте на природе, в парке.

Психологическая самоподдержка семьи с помощью описанных техник в крайне сложный период заботы о ребёнке с патологией позволяет предупредить возможный ее распад, сохранить психологический, личностный и трудовой потенциал родителей, обеспечить ребенка оптимальными социальными условиями жизни.

Таким образом, в этом сборнике мы собрали эффективные способы борьбы со стрессом, упражнения для улучшения эмоционального состояния, методы борьбы со страхом, познакомили читателя с известными психологическими диагностическими методиками. Искренне надеемся, что данный труд поможет родителям детей с патологией жить в гармонии с собой, в счастливой семье, помогать ребёнку полноценно развиваться и всегда ценить его как личность.















## Список литературы

Инструментарий для работы с эмоциями и чувствами 2019 год  
(упражнения на выравнивание эмоционального состояния и психотехники)

### Редакционная коллегия

Гольцер Е.А. – начальник отдела социального развития Краевого центра семьи и детей;

Черепанова Г.П. – старший методист отдела социального развития Краевого центра семьи и детей;

Стрельникова А.А. – специалист по социальной работе Краевого центра семьи и детей.

О.В. Барканова Методики диагностики эмоциональной сферы 2009 год

<https://www.psyoffice.ru/menu-13-p1.htm> – упражнения «Абазур», «Восстановление дома»

<https://www.litres.ru/artem-ivanovich-fedorov/rabota-so-strahami-samye-nadezhnye-tehniki/> - техники работы со страхами

Мазурова Н.В., Подольская Т.А. Психолого-педагогическая помощь родителям детей с тяжелыми нарушениями здоровья: ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ И ВОЗМОЖНОСТИ. // НАЦИОНАЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ. – 2016. – № 1(21). – С. 70-77. – теория

[https://psyjournals.ru/autism/2008/n4/podoplelova\\_full.shtml](https://psyjournals.ru/autism/2008/n4/podoplelova_full.shtml) – теория



**КОВОРКИНГ-ЦЕНТР НКО**

Комитета общественных связей  
и молодёжной политики  
города Москвы

Издание сборника осуществлено в типографии Коворкинг-центра НКО  
НКО (Комитет общественных связей и молодёжной политики города Москвы).  
Тираж 100 экз.



**Звезда  
Милосердия**  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ФОНД

Благотворительный фонд помощи «Звезда Милосердия»

Присоединяйтесь к нашему сообществу родителей, и вы получите  
бесплатную помощь психолога и ответы на актуальные вопросы  
лечения и развития своего малыша.



БФ «Звезда Милосердия»

127572, г. Москва, ул. Угличская, д. 16, ком. 60

[www.zvezda-m.ru](http://www.zvezda-m.ru)

