

Что делать, если ребенок или близкий сильно тревожится

Поддержите, дайте выговориться, выполните техники.

Быстрая помощь близким при сильной тревоге

- 1 Дайте человеку присесть или прилечь, попить воды, при необходимости обнимите.
- 2 Напомните о том, что необходимо дышать.
- 3 Предложите проговорить, что он чувствует.
- 4 Предложите ребенку или близкому описать, что он ощущает в своем теле, а потом – что видит вокруг.

Примеры техник против тревоги

- 1 **«Пальцы»**. Сосредоточьтесь на ощущениях в безымянном пальце левой руки: тепло или холодно, есть опора или нет? Дотроньтесь до безымянного пальца и исследуйте ощущения. Переместите внимание на мизинец правой ноги и проделайте ту же операцию. Так вы сконцентрируете внимание на новых ощущениях, что поможет выйти из круговорота тревожных мыслей.
- 2 **«Уютное место»**. Попробуйте найти воспоминание о месте, когда вам было максимально уютно. Сконцентрируйтесь на деталях. Что вокруг, кто рядом? Что чувствовало тело? Если в памяти нет таких моментов, вообразите подобное место.
- 3 **«В порядке»**. Составьте два списка: «Что прямо сейчас в порядке со мной и внутри меня?» и «Что прямо сейчас в порядке в моем окружении?» Это могут быть простые вещи: сейчас вам тепло, близкие дома, а ваш ребенок сделал прекрасный рисунок. Так мы смещаем концентрацию на части реальности, которые в порядке.