

Приемы самопомощи педагогов при тревожных состояниях.

1. **Техника 5-4-3-2-1** - самый простой и быстрый способ "заземлиться" в момент эмоционального всплеска или мгновенного приступа тревоги.
2. **КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ:** **5- смотрю** - посмотреть на 5 предметов/объектов/субъектов вокруг себя; **4-трогаю** - прикасаюсь к 4-м разным предметам/поверхностям (стол, мышка, клавиатура, ручка, собственная одежда...); **3-слышу** - уловить три разных звука (гудение блока питания, чирикание воробья за окном, клацание клавиатуры...); **2-нюхаю** - запах кофе, кожи своей кисти руки...; **1- пробую на вкус** - кофе, например, или карамельку.

2. Как справиться с внезапной тревогой, эмоциональным напряжением.

- Найти для себя "**безопасное место**": отойти в сторону, прислониться к стене.
- **Принять устойчивую позу:** ноги, как корни дерева, я устойчиво стою на земле, ступни плотно прилегают к полу, тело чувствует себя в безопасности и устойчиво. Если можно сесть, то ступни плотно к полу, ноги не скрещивать.
- **Успокоить дыхание,** подышать ровно, глубоко 40-60 секунд.
- **Гуттаперчивое тело:** наклониться и расслабить шею, плечи, торс, руки-плети, найти максимально удобное, "резиновое", расслабленное состояние для тела.
- **Усилить позывы движения тела.** Осторожно выпрямиться. Если есть тремор - усилить его и дать телу максимально "протрястись". Покачивание - раскачать сильнее, дать возможность организму усилить любые движения.
- Если нельзя сделать всё вышеперечисленное - сделайте часть. Это поможет более расслабленно и спокойно ощущать себя, чтобы далее справляться со своим состоянием уже "головой".

3. Некоторые техники дыхания.

- **Дыхание в ладонки:** сложить ладони "лодочкой", приложить их к лицу, чтобы закрывали рот и нос. Подышать в них спокойно, немного удлиняя выдох. Акцент на медленном выдохе. Можно подышать в бумажный пакет. Это, кстати, самый простой способ купировать паническую атаку.
- **Дыхание по квадрату:** вдох на раз-два-три-четыре (размеренно). Задержать дыхание: раз-два-три-четыре. Выдох: раз-два-три-четыре. Задержать дыхание: раз-два-три-четыре. Можно при этом скользить взглядом по периметру прямоугольного/квадратного предмета (монитор, окно, дверь). Размеренное дыхание стабилизирует эмоциональное состояние. Важно!!! Выдыхать без напряжения, расслабленно.

- **Выдох длиннее вдоха:** вдохнуть и задержать дыхание, насколько можно терпеть. Затем очень медленно и расслабленно выдыхать, как будто вытекает воздух из прокола в воздушном шарике. Повторить не менее 5 раз. Наш мозг (компьютер) получает сигнал, что его носитель спокоен. И "устаканивает" химию крови.
- **Глубокое дыхание:** когда человек в тревоге, он "не дышит", задерживает дыхание. Когда расслаблен, дышит спокойно и глубоко. При вдохе опускается диафрагма, кажется, что дышит не грудью, а животом.

4. Антистрессовая гимнастика.

- Несколько раз приподнимите и опустите плечи, а затем, чтобы избавиться от ощущения «зажатых» плеч и застывшей шеи, поворачивайте плечами и шеей.
- Посмотрите вверх и протяните руки, стараясь «достать до неба» - сначала одной рукой, затем другой, и обеими вместе.
- Потрите голову и ощупайте всю ее подушечками пальцев.
- Потяните себя за волосы. Затем опустите руки - уф-ф-фы-ы-ы!
- Сожмите рукой челюсть. Ощупайте ее кончиками пальцев. Упражнение особенно хорошо для тех, кто привык сжимать челюсти и скрипеть зубами.
- Сожмите челюсти, потом широко раскройте рот, представьте себе, что вы находитесь на сцене Большого театра и произнесите: А-а-а-а!
- Зажмурьте глаза, а потом широко раскройте. Повторите несколько раз.
- Закройте глаза и медленно сделайте вдох и выдох, сосредоточившись на том, как воздух проходит через ноздри.
- По возможности представьте себе что-нибудь очень приятное.

5. Арт – терапия и метафорические карты.

Выбрать из колоды МАК карту, которая будет подходить к эмоциональному состоянию человека (колода «Страхи», «Тревога»). Положить карту в центр листа А4. «Оживить» картинку – дорисовать вокруг карты сюжет, преобразовав ситуацию в позитивном русле.

Обсуждение.

