



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА

в условиях напряженной информационной и социально- экономической ситуации

В текущей ситуации нам необходимо эмоционально поддержать детей, которые в силу возраста не всегда могут адекватно оценивать происходящие события, которые способны в состоянии эмоциональной подавленности или возбуждения совершить непредсказуемые или агрессивные поступки.

Психологическая помощь детям в нынешних условиях наиболее эффективна через стабилизацию собственного эмоционального состояния, так как доказано, что стабильное эмоциональное состояние взрослых является залогом психического благополучия детей

Наиболее эффективным психологическим инструментом в работе с детской тревогой в условиях напряженной информационной и социально-экономической ситуации является организация совместной деятельности, проведение групповых занятий и игр, направленных на развитие стрессоустойчивости, жизнестойкости, коммуникативных навыков, сплоченности, эмпатии, в том числе с использованием методов арт-терапии. Также родители могут обратиться к психологу для получения индивидуальной консультации.

СПОСОБЫ СТАБИЛИЗАЦИИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

УПРАЖНЕНИЕ «ЛИМОН»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты.

Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

УПРАЖНЕНИЕ «СОСУЛЬКА» («МОРОЖЕНОЕ»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

При сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

ТЕХНИКИ РАБОТЫ С ЭМОЦИЯМИ

ТЕХНИКА ПАРАДОКСАЛЬНОГО НАМЕРЕНИЯ В.ФРАНКЛА

Опыт показывает, что переживания возникают у нас непроизвольно, независимо от нашего решения. Попробуйте прямо сейчас вызвать в себе тревогу, старайтесь

изо всех сил, говорите себе: «Ты должен ужасно растроужиться. Волнуйся, тревожься, еще сильнее!..» Думаю, тревоги не возникло. Прямое намерение ощутить какое-то чувство как бы парализует на время способность испытывать его. На основании этого было сформулировано одно из правил психотехники переживания : «Если вы хотите избавиться или ослабить какое-то нежелательное состояние, попытайтесь сделать прямо противоположное — вызвать или усилить его ощущение».

МУЗЫКА

Музыка является одним из средств улучшения настроения.

- При переутомлении и нервном истощении послушайте «Утро» Грига, «Полонез» Огинского;
- При угнетенном меланхолическом настроении-ода «К радости» Бетховена, «Аве Мария» Шуберта;
- При выраженной раздражимости, гневе — «Сентиментальный вальс» Чайковского;
- При снижении сосредоточенности внимания — «Времена года» Чайковского, «Грезы» Шумана;
- Расслабляющее действие— “Лебедь» Сен-Санса, «Баркарола» Чайковского; Тонизирующее воздействие— “Чардаш» Кальмана, «Кумпарсита» Родригеса, «Шербурские зонтики» Леграна.

НАПИСАНИЕ ПИСЬМА, ЗАПИСЬ В ДНЕВНИКЕ

Изложите ситуацию и причины, вызвавшие эмоциональное напряжение. Разделите лист бумаги на две колонки. В левой колонке запишите все отрицательные последствия события в порядке убывания их значимости. В правой - то, что можно противопоставить случившемуся, возможно даже положительные последствия (извлеченные уроки).

СПОСОБЫ БЫСТРОГО СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО И МЫШЕЧНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

ГЛУБОКИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Вдохните медленно и глубоко через нос, заполните воздухом в живот, а затем грудь. Медленно посчитайте до четырех 1-2-3-4. Действуйте в своем темпе. Как можно медленнее выдохните через рот, поджав губы, как будто Вы собираетесь свистеть. Когда почувствуете ваши легкие пустым, опять же досчитайте до четырех. Начните упражнение снова и повторяйте 3-4 раза

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Для данного упражнения хорошо подходит упражнение концентрации на вещах, которые окружают Вас в данный момент. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сконцентрируйтесь на вещах одинакового цвета, например, запомните все белого цвета. Закрепите белый цвет с какой-то ассоциацией. Упражнение поможет вам отвлечься от эмоционального напряжения. Внимание будет отвлечено на рациональное восприятие окружающей обстановки.

СМЕНА ОБСТАНОВКИ

Если у Вас плохое настроение, чувство напряженности, угнетает обстановка, то покиньте помещение, где возник острый стресс. Можно просто выйти на улицу, если есть возможность прогуляться в парке, где сможете остаться наедине со своими мыслями. Оглянитесь вокруг, посмотрите, что Вас окружает, наблюдайте за природой. Сходите в кино, встречайтесь с друзьями, сделайте что-нибудь непривычное. Обязательно запланируйте незабываемое путешествие в свой отпуск.

ОТВЛечение

Займитесь какой-нибудь деятельностью - все равно, какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Не важно, любая выбранная деятельность поможет Вам отвлечься.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ В НАПРЯЖЕННОЙ ИНФОРМАЦИОННОЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКОЙ СИТУАЦИИ

ЕСЛИ ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО РЕБЕНОК В КУРСЕ ПРОИСХОДЯЩЕГО:

1. Сохраняйте спокойствие, выдержку. Ваша реакция во многом определяет то, как будет реагировать на событие ребенок.
2. Не поддерживайте политизацию и рассуждения о происходящих событиях.
3. Подчеркните, что это нормально – чувствовать то, что в сложившейся ситуации ребенок испытывает.
5. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности.
6. Используйте слова эмоциональной поддержки: «Я чувствую твою озабоченность...», «Я вижу, как ты переживаешь...», «Я заметил, что эта ситуация тебя беспокоит» и т.д.
7. Используйте слова – продолжения, в побудительном наклонении и с элементами позитивного внушения: «Я думаю, что мы найдем решение самых сложных вопросов в новой для нас ситуации», «В сложных обстоятельствах важно не впадать в панику, а поддерживать друг друга».
8. Поддерживать можно посредством: отдельных слов (красиво, аккуратно, прекрасно, здорово, вперед, продолжай); высказываний («Я горжусь тобой!», «Мне нравится, как ты работаешь», «Это действительно прогресс!», «Я рад твоей помощи», «Все идет прекрасно», «Я рад, что ты в этом участвовал»); невербальной поддержки (добрая улыбка, одобряющие жесты, теплый взгляд в глаза и т.д.).

ЗАПОМНИТЕ!

Реакция ребенка на стресс может быть разной в зависимости от возраста. Чувства детей часто находят выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.) или поведении (раздражительность, ярость). Если эти симптомы длятся дольше двух недель, обратитесь к специалистам. Основная задача вне зависимости от возраста — это помочь ребенку восстановить чувство безопасности.

СЛУЖБЫ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Областной круглосуточный бесплатный телефон доверия и психологической помощи 8-800-300-11-00.

Телефон психологической помощи для детей, подростков и родителей 8-800-300-83-83.

Телефон "горячей линии" Министерства здравоохранения Свердловской области: 8-800-1000-153.

Все звонки, в том числе междугородние в пределах Свердловской области, бесплатные!

Консультативные приемы, выполняющие функции кабинетов социально-психологической помощи (КСПП) – развернуты на базе психиатрических больниц:

- г. Екатеринбург: отделение невротозов и кризисных состояний детей и подростков, ул. Индустрии, 100-а.
- г. Нижний Тагил: ГБУЗ СО «Психиатрическая больница № 7», психотерапевтическая поликлиника, ул. Победы, д.40.
- г. Первоуральск: филиал ГБУЗ СО СОКПБ «Первоуральская психиатрическая больница», ул. Ватутина, д.10/26.
- г. Каменск-Уральский: филиал ГБУЗ СО «Свердловская областная клиническая психиатрическая больница» «Южная психиатрическая больница», ул. Октябрьская, д. 30.

Государственное бюджетное учреждение Свердловской области «Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи «Ладо. г. Полевской, ул. Черемушки, 24. Телефон: 8-34350-57787