



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ  
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ  
ПОМОЩИ ДЕТЯМ «ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»**

**Всероссийская неделя родительской компетентности**

**«ТЕХНИКИ САМОПОМОЩИ В СТРЕССОВЫХ СИТУАЦИЯХ  
ИЛИ КАК ЖИТЬ, КОГДА ВОКРУГ НЕСПОКОЙНО?»**

**Комова Юлия Викторовна, педагог-психолог  
высшей квалификационной категории ГБУ НСО «ОЦДК»**

**19 октября 2023**



# Вопросы для обсуждения:

1. Как научиться владеть собой и почему это важно?
2. Техники самопомощи в стрессовых ситуациях.
3. Трудный разговор с ребенком: как сохранить самообладание.
4. Полезные ресурсы и ссылки.
5. Вопросы – ответы.



# Кто нуждается в Вашем внимании?



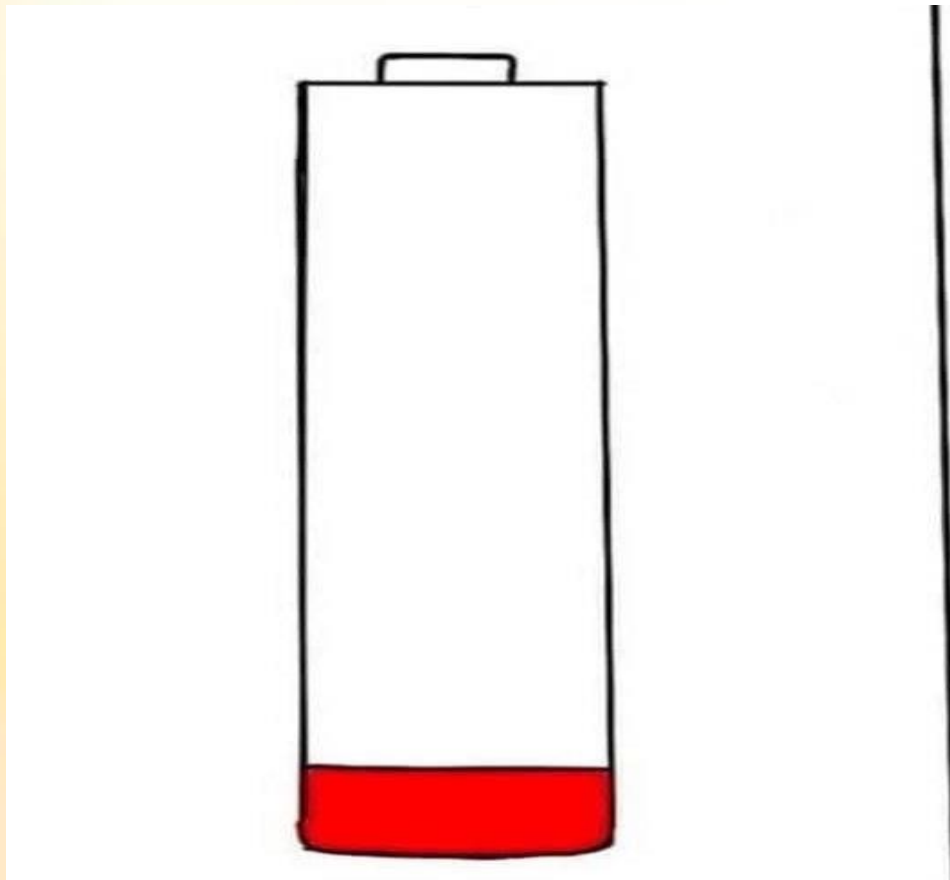
**Уважаемые родители,  
участники!**

- 1. Напишите 5 человек, которые нуждаются в вашем внимании и заботе.**
- 2. Проранжируйте Ваш список: под номером один – самый нуждающийся и так далее...**

**Спасибо!**

# Ресурсный подход: от помощи к самопомощи

**Вы бы не позволили, чтобы это случилось с Вашим телефоном?**



**Не позволяйте этому случиться и с Вами.**





# Ресурсный родитель – ресурсный ребенок





**Стрессоустойчивость - умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, вызванной неблагоприятными факторами среды.**



## КАК ЧАСТО СЛУЧАЕТСЯ СТРЕСС?

**11 %** .....  
почти каждый  
день

**22 %** .....  
раз или два  
в неделю

**38 %** .....  
несколько раз  
в месяц

**24 %** .....  
несколько раз  
в году

**5 %** .....  
затруднились  
ответить



## КАК СНИМАЕТЕ СТРЕСС?



Всероссийский опрос проведён «Левада-центром» 18-22 августа среди 1600 человек.

## Упражнение

# «Как обычно я себе помогаю в стрессовых ситуациях?»



**Уважаемые родители,  
участники!**

**Напишите 2-3 способа  
восстановления своего  
эмоционального состояния,  
которыми Вы обычно  
пользуетесь?**

**Спасибо!**



# Техники психофизической саморегуляции



## Важно:

- личностная мотивация человека на овладение техниками (понимание того, зачем это нужно);
- систематические тренировки;
- выбор конкретных техник зависит от психологических особенностей человека и поэтому каждый определяет для себя наиболее приемлемый.

# Техника «Здесь и сейчас. Развитие осознанности.»

**1. Самый первый шаг в управлении эмоций - это их осознание.**

**2. Возвращает в данный момент «здесь и сейчас». В эту точку жизни. В "здесь и сейчас" нет обид прошлого и страха будущего.**

**3. Позволяет посмотреть со стороны на то, что вы чувствуете, позволяет осознать свое состояние и выговориться.**

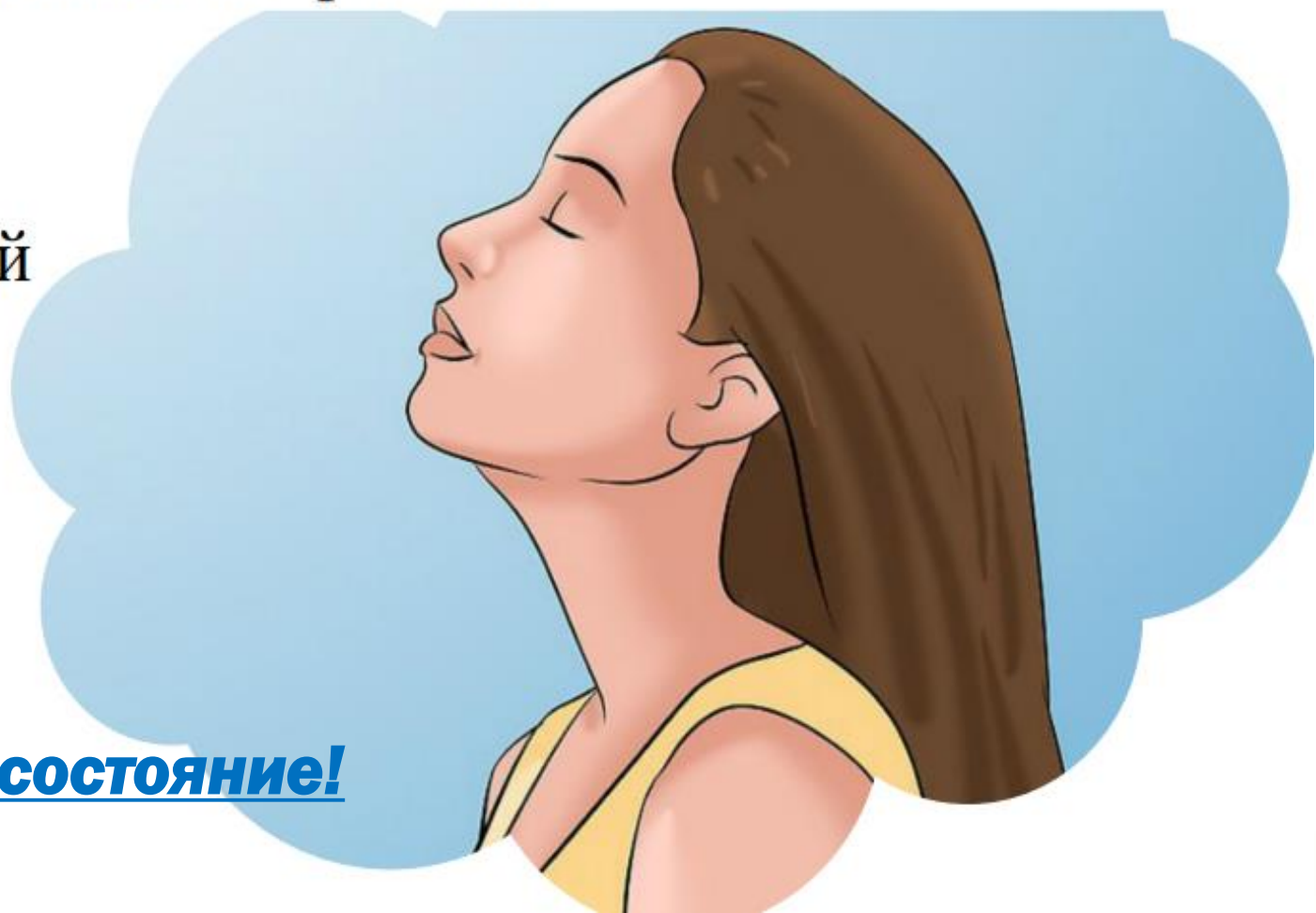
**(«Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость потому что...» и т.д.)**



**Любой стресс становится дистрессом, когда человек избегает своих эмоций!**

# Осознанное дыхание

- Правила выполнения дыхательных упражнений:
- Сосредоточьтесь, старайтесь дышать выбранным образом
- Сделайте несколько подходов
- Если почувствуете выраженный дискомфорт – прекратите дыхательное упражнение, дышите обычным способом



**Измените дыхание – изменится состояние!**



# Упражнение «Классическое дыхание»

1. Медленный глубокий вдох через нос так, чтобы максимально «надулся» живот;
2. Задержка дыхания на несколько секунд
3. Неторопливый выдох через приоткрытый рот; выдох длится примерно в два раза дольше, чем вдох

*Повторяем 10 раз, делаем 1-3 подхода между подходами делаем перерывы.*



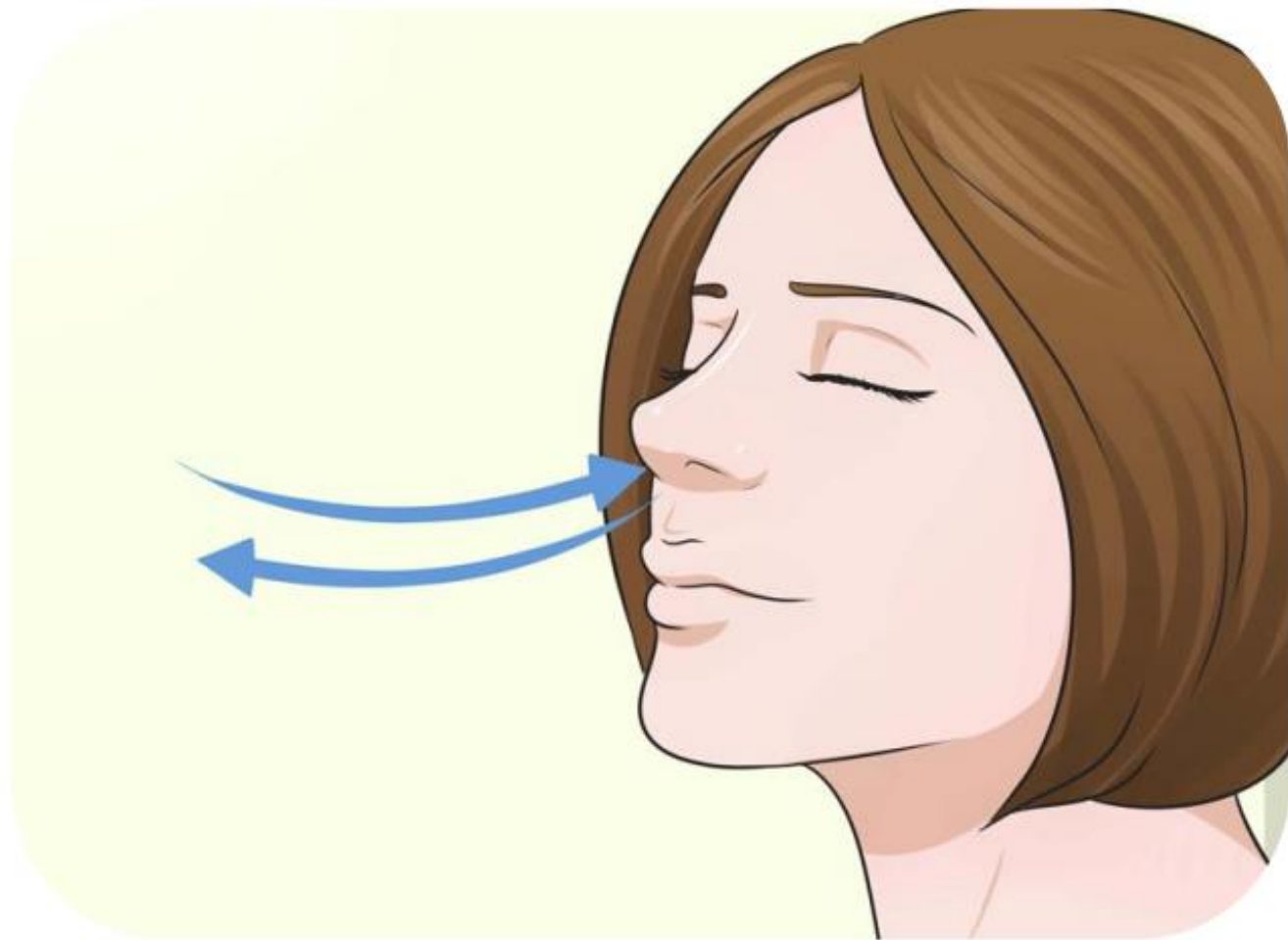
# Упражнение «Грейпфрут»

Представьте, что у вас внутри, в области пупка, находится шар размером с грейпфрут.

«Надуйте» его с помощью дыхания.

Медленно вдыхайте носом, одновременно надувая «грейпфрут» в животе. Затем так же неспешно выдыхайте через рот.

**ПОВТОРЯЕМ**  
**10-20 раз**



# Упражнение «Дыхание по квадрату»

Каждый цикл состоит из четырех этапов:

1. ВДОХ в течение четырех секунд
2. задержка дыхания на четыре секунды
3. ВЫДОХ в течение четырех секунд
4. задержка дыхания на четыре секунды

*Повторяем 10-20 раз, 1-3 подхода, между подходами делаем перерывы.*





# Двигаемся!



**Физические  
упражнения,  
осознанная  
ходьба**



**Гидромассаж**



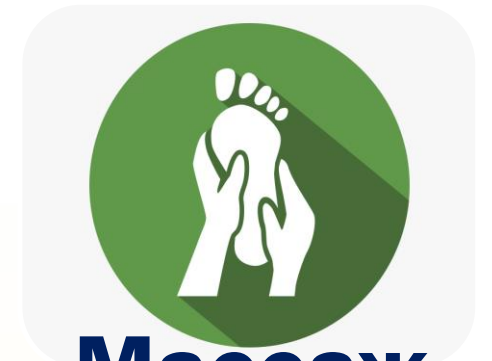
**Плавание**



**Работа в саду**



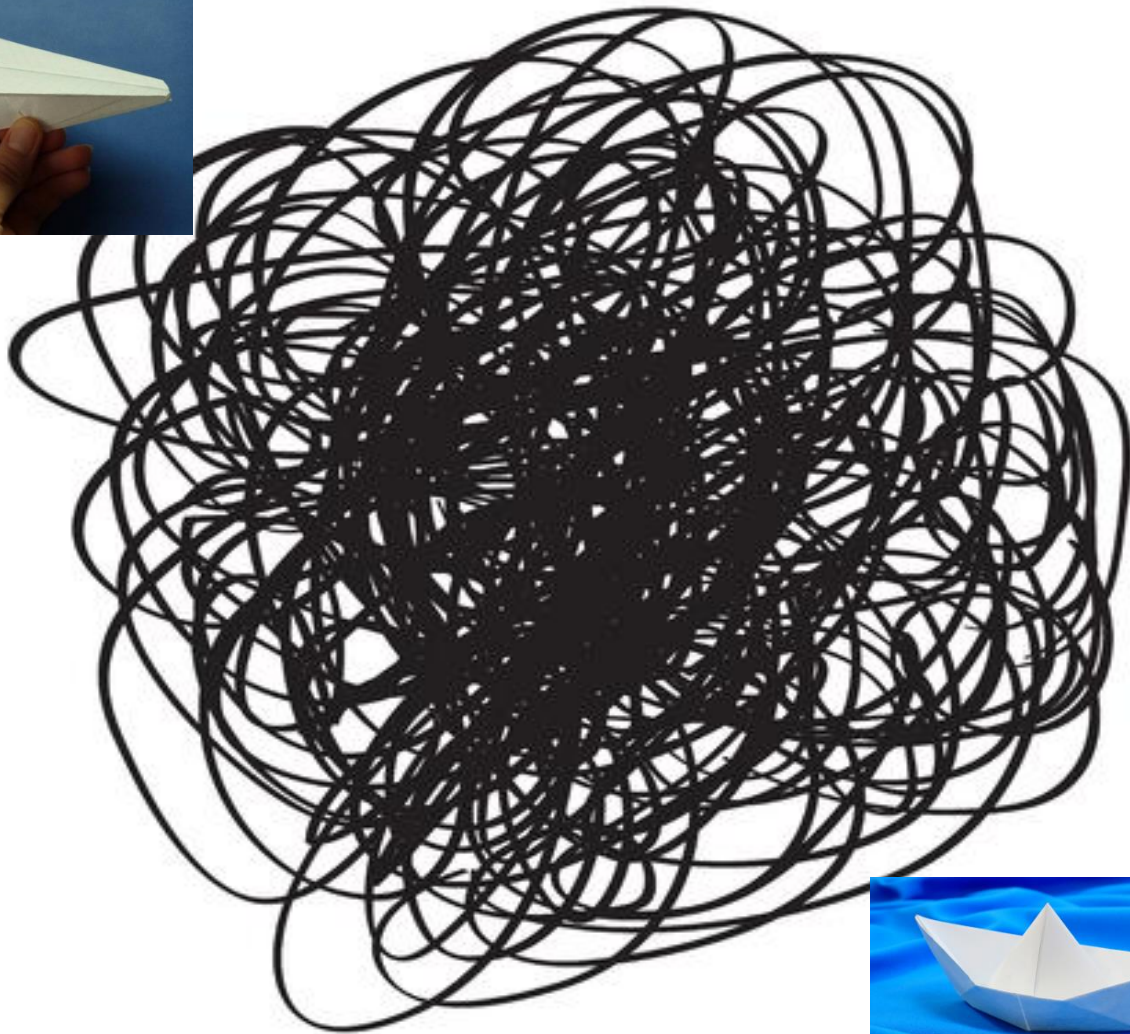
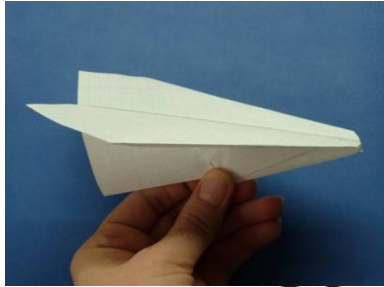
**Танцы. Включите  
ритмичную музыку,  
потанцуйте**



**Массаж**

***ТЕЛО – ЛУЧШИЙ ПОМОЩНИК!***

# Техника «Клубок линий»



- 1. Вспомните стрессовую ситуацию, которая вызывает у вас негативные эмоции.**
- 2. Начните водить неотрывно карандашом по листу бумаги, создавая хаотичные линии и круги.**
- 3. Рисуйте до тех пор, пока не почувствуете эмоциональное облегчение.**
- 4. Технику можно применять, когда вы начинаете ощущать стрессовое состояние или сильное раздражение.**

# Техника «Назначение времени для беспокойства»



Назначьте определенное время в течение дня, **15-20 минут**, которое будет отведено исключительно для беспокойства. В это время вы сможете свободно думать о своих переживаниях и проблемах.

**Важные условия:**

- остальное время, вне назначенного "времени для беспокойства", постарайтесь активно откладывать свои беспокойства в сторону. Не позволяйте им вмешиваться в вашу повседневную жизнь и отнимать энергию.
- выполнять задание нужно до того, как вы отправитесь спать. Можете записать все волнующие мысли, которые придут вам в голову.



# Техника «Отстранение»



Техника представляет метафоры, когда эмоции сравниваются с проплывающими мимо облаками или с телефонным звонком, на который просто можно не реагировать.



# Техника «Зато...»

**1. Применяйте технику как выход из ступора, в который вас ввели непредвиденные обстоятельства или неожиданные негативные высказывания в ваш адрес (возможно и что-то другое).**

**2. Попробуйте начать с трех «ЗАТО», а когда вы сможете находить больше плюсов от сложившейся ситуации - тогда переходите на 5 и более "ЗАТО".**

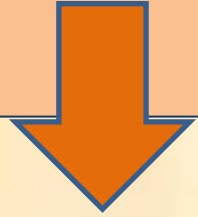
***Начните сначала с простого! С погоды, с того, что вас расстраивает и вызывает плохое настроение!***

***Например:***

- Вы вышли гулять, а на улице пасмурно, мрачно и холодно, скажите себе: Да, пасмурно, холод, грустно, но ЗАТО я дышу воздухом, хожу своими ногами и это полезно для здоровья.**
- Вас расстроили дети, что пришли грязные с прогулки. А ЗАТО... - говорите вы себе: хорошо, что мы здоровы, погуляли и было весело!**

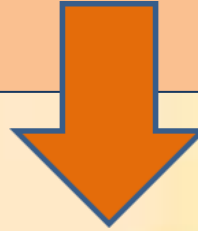


## **Запланируйте приятное времяпрепровождение**



**Прогулка, общение, поход в музей, горячая ванна, музыка, кино, чтение и т.д.**

## **Посвятите время позитивному планированию**



**Меню вознаграждений из интересных или радостных событий на следующий день, неделю, месяц или год. Изучите город, поселок или деревню, в которой живете. Можете присоединиться к турклубу, пойти на занятия по рисованию, научиться играть на музыкальном инструменте и т.д.**



# Техника «Благодарности»



**Цель:**

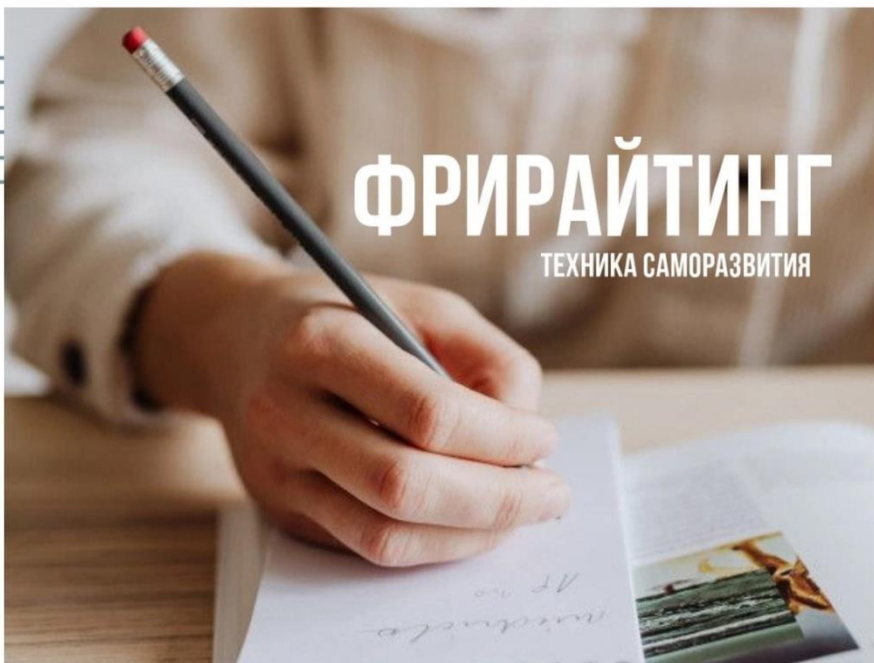
- 1. Снижение негатива, переключение на позитив.**
- 2. Выделение опыта из текущей ситуации.**
- 3. Акцентирование на хорошем.**
- 4. Саморефлексия.**

# Техника «Лучший друг»



- 1. Если бы вашему лучшему другу было грустно, что бы вы ему сказали?**
- 2. Как бы попытались его ободрить? Что вы ему сказали бы, чтобы он почувствовал любовь и заботу?**
- 3. Если вы начнете проявлять к себе доброту (в мыслях и действиях), у вас будет намного меньше поводов грустить.**
- 4. Важно всегда оставаться на своей стороне.**

# Техника «Фрирайтинг»



**Вам необходимы бумага, ручка или карандаш.**

**Пишите все, что приходит Вам в голову.  
Описывайте свое эмоциональное состояние, то,  
что Вы чувствуете.**

**Или Вы можете в процессе фрирайтинга  
отвечать на вопросы: «Что мне в себе  
нравится?», «Что мне в себе не нравится?», «Куда  
я хочу двигаться?», «Что для меня важно?» и т.д.**



# Техники заземления:

- Усиленно поморгать
- Похлопать себя по плечам, груди, рукам, ногам; энергично смахнуть с себя воображаемые пылинки, словно они осели на всех частях тела
- Интенсивно потереть мочки ушей
- Помассировать виски
- Резко сжать и разжать кулаки
- Пошевелить пальцами рук и ног



# Упражнение «Бабочка»

- Скрестите руки на груди, ладони оказываются на предплечьях.
- Начните себя похлопывать поочередно по каждому предплечью. У вас получится довольно громкое, внятное похлопывание — то есть, ритм. И если некоторое время его держать, вы сможете заметить, как выравнивается наше эмоциональное состояние.





## Упражнение «Пять органов чувств»

Назовите вслух или про себя по 5 примеров для каждого органа чувств:

- предметы, которые видите сейчас (зрение)
- звуки, которые слышите (слух)
- вещи, которых касаетесь (осязание)
- запахи, которые вдыхаете (обоняние)
- вкусы, которые ощущаете (вкус)

## Другие варианты для быстрого переключения внимания:

- найти в комнате восемь предметов белого цвета
- посчитать от 100 до 1
- вспомнить пять фильмов про животных





# Техника «ТРУД»



## ТЕМПЕРАТУРА

(охладите лицо,  
приложите лёд,  
умойтесь холодной  
водой, рефлекс  
ныряльщика)



## РЕЛАКСАЦИЯ

(парно-мышечная  
релаксация)

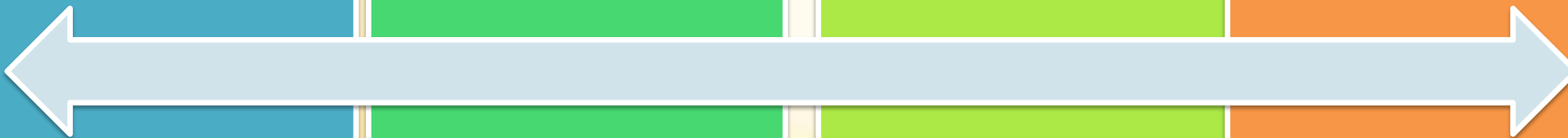


## УПРАЖНЕНИЯ

(любая  
физическая  
нагрузка: бег на  
месте, ходьба по  
лестнице)



## ДЫХАНИЕ





# Кинотерапия «Доктор КИНО»







## **ТЕХНИКИ САМОВНУШЕНИЯ**

**1. Составьте словесную формулу из нескольких слов (максимум из 3-4).**

**2. Наполните формулу позитивным содержанием. Например, «Я здоров» вместо «Я не болен».**

**3. Займите удобную позу в положении сидя или лежа, закройте глаза, расслабьтесь и не громко, монотонным голосом, произносите одну и ту же формулу самовнушения 15-20 раз.**



# Что делать родителям, чтобы сохранить и восполнить ресурс?

- ❑ Родительские ресурсы – это совокупность, система внутренних и внешних условий, способствующих устойчивости личности в стрессогенных ситуациях, обеспечивающих качественное воспитание и способствующих эффективному развитию детей и самой личности.



- **Автомобиль как личное пространство**
- **Прогулки: движение + контакт с собой и с природой**
- **Танцы Бег, спорт, плавание**
- **Музыка Книги, кино, театр**
- **Любимые мультики**
- **Вкусная любимая еда, если её есть с наслаждением от каждого кусочка**
- **Приготовление пищи**
- **Контакты со стихиями: с водой, смотреть на огонь, ощущать дуновение ветра,**
- **Лежать на земле, на песке, идти босиком по траве, лепить из снега, играть в снежки**
- **Творчество, хобби:**
- **Рисование, лепка**
- **Гончарное, столярное, кузнечное дело**
- **Игра на музыкальных инструментах**
- **Игра в театре**
- **Рукоделие (вязание, валяние, вышивание,**

- **шитьё, крафтинг и т.п.)**
- **Катание на ... (лыжах, санках, велосипеде,**
- **сноуборде, сёрфе, квадроцикле и т.п.)**
- **Полеты на... (самолете, дельтаплане, воздушном шаре, в аэротрубе и т.п.)**
- **Дайвинг**
- **Скалолазание**
- **Сплав на байдарках**
- **Походы и ночевка в палатках**
- **Катание на аттракционах**
- **Прыжки на батуте**
- **Рыбалка**
- **Сбор грибов**
- **Контакты с животными — гладить,**
- **ухаживать, ездить**
- **Контакты с растениями — трогать, собирать, выращивать**
- **Игры (мафия, карты, квесты, ролевые, настольные)**
- **Играть в детские игры**

- **Запахи и ароматы: парфюмы,**
- **арома-масла, кофе, свежескошенной травы, осеннего леса и т.д.**
- **Дорога, движение, изменение картинки Путешествия, новые места, виды, новые люди**
- **Контакт со своими чувствами — замечать и признавать свои чувства**
- **Готовность к самопознанию и саморазвитию**
- **Принятие вызовов жизни**
- **Восприятие препятствий как преодолимых**
- **Восхищение, любование, удивление и др.**

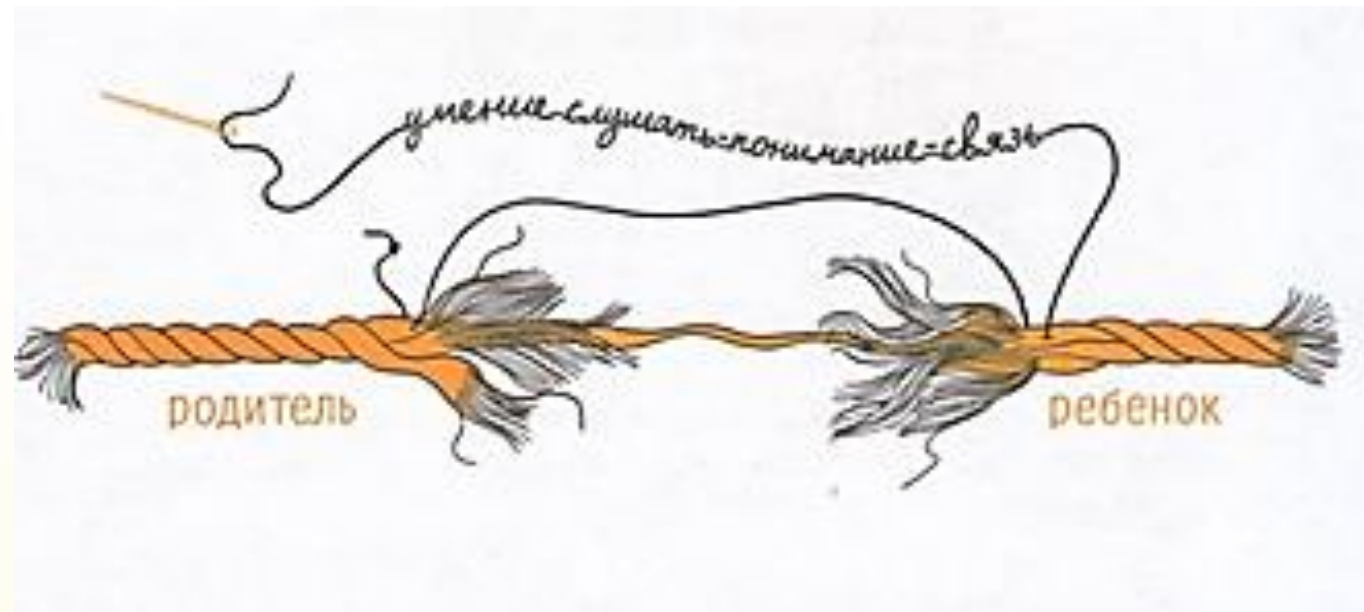
# Упражнение «Мои ресурсы»

Ресурсные люди	Ресурсные места	Ресурсные занятия

**Цель – поиск ресурсов, то есть разнообразных «точек опоры», которые служат источником сил и положительных эмоций.**



# Главный инструмент с подростком—ДИАЛОГ



**НАПЕРЕКОР ВСЕМУ И ВСЕМ- СОХРАНЯЙТЕ СВЯЗЬ**

*Поставьте на первое место связь:*

*чтобы между звеньями электрической цепи проходил ток, главное – их соединить.*

## **Важно: не начинайте разговор, пока не успокоитесь**

- Не стоит пытаться поднять сложную тему или разрешить конфликт в самый разгар эмоционального всплеска.**
- Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой, дайте возможность себе и ребенку успокоиться.**
- Помогать себе простыми методами. При кажущейся простоте они дают хорошие результаты.**



# Острый момент: как помочь себе при сильном стрессе

**Осознать свое состояние и просто выговориться.**

**(«Я расстроен тем, что...», «Я чувствую обиду (гнев, ярость) потому что...» и т.д.)**

**Техника  
«Заземления»**



**Техника «Прохлопывание себя»**

**Осознанная ходьба,  
«Рефлекс ныряльщика»**



**Техника  
«Арифметика»  
Счет в обратном  
порядке от 50)**

**Любое простое действие  
в моменте (взять и  
перенести стул,  
подбросить коробок  
спичек и т.д.)**

**Смена обстановки:  
выйти на улицу,  
прогуляться в парке,  
остаться наедине со  
своими мыслями.**





# Трудный разговор с ребенком: как сохранить самообладание

- Молчите.
- Не двигайтесь, если нужно – кивните.
- Скажите про себя, что не умрете, услышав это.
- Дышите.
- Держите бесстрастное лицо: вы – скала
- Скажите, что вам нужно успокоиться и подумать.
- Скажите, что не хотите разговаривать в таком тоне и прервите разговор.



# Как выразить принятие?

## «ОТКРЫТЫЕ ДВЕРИ» :



«Понятно», «Угу», «Ага»,  
Я вижу...», «Интересно...»,  
«Правда?», «Неужели?»,  
«Не шутишь?»,  
«Расскажи мне об этом..»,  
Я хочу услышать об этом..»,  
«Давай обсудим это..»,  
«Похоже, это важно для  
тебя....» и т.д.

## «Активное слушание»:



### Пересказ:

«Ты говоришь...», «Я тебя  
правильно понял?», «Ты считаешь,  
что..» и др.

### Отражение чувств:

«Ты видимо переживаешь»,  
«Понимаю твои эмоции», «Я  
разделяю твою озабоченность» и  
др.

### Резюмирование:

«Итак, мы договорились с тобой,  
что....», «Твоими идеями  
являются...» и др.

## «Я – сообщения»



1. Говорим о чувствах.
2. Говорим о фактах.
3. Даем объяснение.
4. Выражаем желание.

Важно: говорить от первого лица  
о своих переживаниях по поводу  
поведения ребенка, а не делать  
суждений о нем самом.

Вместо: «Ты поступил плохо»  
(«Ты-сообщение») стоит сказать:  
«Я расстроен(а) твоим

поведением»

# Язык принятия

Оценка поступка, а не личности  
Похвала  
Комплимент  
Временный язык  
Ласковые слова  
Поддержка  
Выражение заинтересованности  
Сравнение с самим собой  
Одобрение  
Согласие  
Позитивные телесные контакты  
Улыбка  
Контакт глаз  
Доброжелательные интонации  
Эмоциональное присоединение  
Поощрение  
Выражение своих чувств  
Отражение чувств ребенка

# Язык неприятия

Отказ от объяснений  
Негативная оценка личности  
Сравнение не в лучшую сторону  
Постоянный язык  
Указание на несоответствие  
родительским ожиданиям  
Игнорирование  
Команды  
Приказы  
Подчеркивание неудачи  
Оскорбление  
Угроза  
Наказание  
«Жесткая» мимика  
Угрожающие позы  
Негативные интонации



жест неприятия



жест принятия



# Универсальные фразы

**Давай обсудим что  
тебя не устраивает!**

**Мне важно знать:  
что ты об этом  
думаешь?**

**Мы можем  
поговорить об  
этом!**



**Я готова выслушать  
твое мнение!**

**Хорошо, что у тебя есть  
свой взгляд на  
происходящее!**

**Я люблю тебя и  
очень волнуюсь!**



**Это неожиданно,  
мне надо подумать!**

**Я понимаю, как это  
бывает важно!**

**Давай обдумаем  
все плюсы и  
минусы!**

# ВЫВОДЫ:

1.

- **Взрослым важно заботиться о своем эмоциональном состоянии. От душевного равновесия взрослого напрямую зависит благополучие ребенка.**

2.

- **С помощью различных техник саморегуляции можно стабилизировать свое эмоциональное состояние, восполнить собственные ресурсы и быть опорой в сложные моменты как для себя, так и для ребенка.**

3.

- **Во время конфликта важно сделать паузу. Нужно попробовать отстраниться, посмотреть на ситуацию со стороны, словно на фильм в телевизоре, и сказать себе: «Так, сейчас я пойду выпью чай, а этот фильм я ставлю на паузу». После того как состояние стабилизируется, можно вернуться к разговору с ребенком.**



**Уважаемые родители,  
участники!**

**Напишите какие новые  
техники самопомощи в  
стрессовых ситуациях Вам  
показались наиболее  
интересными?**

**Спасибо!**





# Ссылки на сайты для родителей, посвященные психологии воспитан

- <http://ya-roditel.ru/> - Портал "Я-родитель" рекомендован Министерством образования РФ для всех родителей, кому интересны вопросы воспитания и психологии их детей, очень много полезной и интересной информации: видеоуроки, консультации психологов, книги, тесты и многое другое. Данный портал станет вашим хорошим другом и советником в воспитании ребенка.
- <http://www.fond-detyam.ru/> - сайт посвящен вопросам поддержки детей, находящихся в трудных жизненных ситуациях.
- <http://www.umka.by> на данном ресурсе размещено много полезной и интересной литературы и информации для родителей по вопросам воспитания ребенка.
- <http://www.child-psy.ru/> - сайт о детской психологии, здесь вы сможете узнать ответы на многие интересующие родителей вопросы воспитания и развития вашего ребенка.





**Проект «Современная школа»  
Консультации  
квалифицированных психологов.  
Вас выслушают, помогут разобраться в  
сложившейся ситуации.**



**г. Новосибирск, ул. Народная, д. 10**



**osdk54@mail.com**



**8 (383) 276-09-99;  
276-02-23; 8-951-366-34-10**



**concord.websib.ru**

сообщество ВКонтакте

**Областной центр  
диагностики и  
консультирования**



Много полезной информации  
здесь!