|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| фонд поддержки детей уменьшенная | Проект Реабилитационного центра «Адели» «Организация деятельности социальной службы «Микрореабилитационный центр»  при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации | пингвин-логотип |

**Рекомендации педагога-психолога по развитию навыков саморегуляции**

**1. Применять дыхательные практики**

Упражнения на дыхание помогут детям сконцентрироваться, успокоиться или взбодриться. Научите ребёнка в стрессовой ситуации сосредотачиваться на дыхании. Для этого пусть считает «про себя»: вдох на 4 счёта и выдох на 4 счёта — это будет один дыхательный цикл, который нужно повторить хотя бы 5–7 раз. Когда ребёнок сможет концентрироваться на дыхании в спокойном состоянии, попросите его «подышать», когда он волнуется.

Попробуйте удлинять выдох относительно вдоха, чтобы успокоиться, или удлинять вдох, чтобы взбодриться.

Тем, кто совсем освоился с упражнением, можно рассказать, что для расслабления лучше всего делать выдох в два раза длиннее, чем вдох. И наоборот: если удлинить вдох относительно выдоха по такой же схеме, это поможет взбодриться при усталости и грусти.

**2. Дать агрессии выход в движении**

Злость — это источник энергии. Важно уметь «выпустить» злость через движения и действия. Можно надувать воздушный шарик или дуть в воду через соломинку, если это позволяет ситуация. Также можно провести мини-разминку: бегать, отжиматься, махать руками, приседать.

Если для таких движений совсем нет места, поможет просто сжимать и разжимать кулаки, напрягать и расслаблять мышцы рук или ног. Можно сфокусировать внимание на какой-нибудь группе мышц: максимально напрячь эти мышцы и задержать это напряжение на 3–5 секунд, затем на выдохе расслабить мышцы. После чего перейти к другой группе мышц.

**3. Взять паузу**

Справиться со злостью гораздо проще в самом начале, когда эмоциональная реакция только начинает разворачиваться. Агрессия обрушивается на человека как лавина, и справиться с ней в конце будет гораздо сложнее. Важно уметь выйти из ситуации, если это возможно, в самом начале: прекратить разговор, уйти в другое помещение. После этого стоит подождать 10–15 минут, посмотреть на себя и ситуацию со стороны, подышать и размяться.

**4. Рисовать картинки в уме**

Чтобы справиться с грустью и волнением, нужно в красках и деталях представить себе приятную ситуацию или значимых людей, которые тебя поддерживают. Ребёнок может вспомнить или придумать — увидеть и услышать — такие ситуации и места, в которых ему очень спокойно и радостно, где он чувствует себя уверенно. Затем — выбрать, кто из близких людей мог бы помочь в сложной ситуации. Представить, что бы они могли сказать и как поддержать.

**5. Посмотреть на ситуацию с положительной стороны**

Позитивное переформулирование — простая методика для изменения отношения к ситуации. Это попытка найти светлые моменты в грустной или тревожной ситуации и подумать о ней по-другому.

Попросите ребёнка:

— Обозначить ситуацию, назвав её одним предложением. Например, «Мой папа не живёт с нами, и меня это очень огорчает» или «Мне не нравится ходить в школу».

— Трансформировать предложение по формуле «Даже если…» или «В любом случае…».

В результате получится: «Даже если папа не живёт с нами, я могу с ним видеться, когда захочу» или «Даже если мне не нравится ходить в школу, там иногда бывает интересно и весело». Или, к примеру, «Я опять плохо написал контрольную … и это хорошо, потому что в следующий раз я эту ошибку точно увижу и не пропущу».

**6. Исследовать свой страх**

Чтобы справиться с тревогой, волнением и страхом, нужно хорошенько их изучить. Страх, в первую очередь, — механизм защиты от опасности. Это важно знать, чтобы относиться к страху более спокойно и дружелюбно.

Попросите ребёнка нарисовать свой страх в виде какого-нибудь образа или существа и попробовать представить, от чего это существо хочет его предостеречь. Если страх не превращается в друга, его можно сделать смешным: дорисовать такие детали, которые превратят страх в смешное или беспомощное существо. Смешное не может быть страшным. В конце концов, рисунок можно порвать и выбросить, пытаясь таким образом избавиться от волнения и тревоги.

**7. Концентрироваться на ощущениях**

Чтобы отвлечься от мыслей, которые беспокоят, попросите ребёнка обратить внимание на пять объектов рядом с ним и назвать их про себя. Затем — сосредоточиться и прислушаться, какие четыре звука он слышит, отметить три телесных ощущения, которые испытывает (ощущение одежды на плечах, соприкосновение спины с креслом), назвать два запаха, которые улавливает.

Если внимание начнёт ускользать, нужно заметить это и вернуться к выполнению упражнения. Если же в голову будут приходить мысли, то сказать «про себя»: «Я заметил эту мысль», отпустить её и вернуться к упражнению.