

## **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 поисследуйте 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.
3. **Сконцентрируйтесь на деталях.** Что вокруг, кто рядом? Что чувствовало тело? Если в памяти нет таких моментов, вообразите подобное место.
4. **«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.