

Советы психолога

«Как подготовиться к кризисным ситуациям»



Советы подготовила психолог организации

Мне страшно, что делать? Я боюсь, ко мне пришли как справиться со страхом?



- **Нормализуем дыхание;**
- **Изменение химии тела: охлаждаем температуру лица;**
- **Заземляемся;**
- **Обесцениваем объект опасности – буквальный рефрейминг**

Упражнение «Расслабленное дыхание»



Холодная вода может творить чудеса!



Внимание! Имеются противопоказания, проконсультируйтесь с врачом!

6 СПОСОБОВ ЗАЗЕМЛИТЬСЯ

Если вы испытываете тревогу или интенсивные эмоции. Что можно сделать? Например:

ТЕЛО



- ложитесь на пол
- уприте стопы в землю
- сжимайте в руках пластилин

5 ЧУВСТВ



- наденьте свой любимый свитшот
- используйте эфирные масла
- сделайте себе чашку теплого чая

САМОУСПОКОЕНИЕ



- принять душ/ванну
- наденьте уютные носки
- обнять любимую игрушку

НАБЛЮДАЙТЕ:



- опишите каждый объект в деталях: цвет, текстура, освещение, тени, контуры

ДЫШИТЕ:



- сделайте вдох, пока считаете до 4-х, задержите дыхание на 7 секунд и в течении 8 секунд выдыхайте

ОТВЛЕКИТЕСЬ:



- найдите, например, все зеленые объекты в комнате
- опишите подробно что вы видите за окном

Психологическое заземление

- Самоуспокоение;
- Наблюдайте вокруг;
- Используйте свое тело;
- Отвлеките мозг;
- Дышите!



*Прибавляйте к нулю семь так долго, как у вас получается (или любой другой интервал): ноль, семь, четырнадцать, двадцать один, двадцать восемь...

*Сыграйте в игру "угадай профессию". Посмотрите на людей вокруг вас и попробуйте догадаться об их работе или куда они сейчас идут.

*Найдите заземляющий объект, который притягивает вас. Это может быть что-то вроде гладкого камня или отполированного кусочка стекла, что-то вроде клубка пряжи, текстура которого кажется вам комфортной; это может быть что-то вроде маленькой статуэтки или что-то, что связано у вас с хорошими воспоминаниями. Носите этот объект с собой там, где его легко хранить и доставайте, когда вам нужно заземлиться. Обращайте внимание и описывайте в уме каждую деталь объекта, дотрагиваясь до него рукой и отмечая все ощущения от этого касания.

Рефрейминг

Словесный прием, смысл которого заключается в придании тому же самому факту, который имел отрицательный смысл, положительного смысла.



Как психологически подготовиться к обыску?





Как психологически подготовиться к обыску?

- Берегите энергию!
- **Не вините себя!**
- Помните про дыхание;
- Следите за эмоциями;
- Не бойтесь страха — это нормальное чувство, и справиться с ним не так трудно!
- Попробуйте сказать себе: «Всё в порядке, это скоро закончится».
- Ещё можно представить себя героем компьютерной игры или фильма, мысленно уменьшить громкость звука у происходящего или вообразить самого неприятного из полицейских в клоунском гриме или с гигантским афро на голове.
- **Заземлите себя.**
- Гоните стереотипы... Важно в себе сохранить самоуважение и чувство собственного достоинства.
- Признайтесь, что вы на нервах.
- Не пейте ничего, кроме воды!



Как подготовить ребенка к обыску?





Как подготовить ребенка к обыску?

- Научите детей универсальному ответу для чужих, незнакомых взрослых «НЕ ЗНАЮ!»
- Не пугайте «Страшным полицейским!» – это увеличит стресс у ребенка.
- **Обнимите и утешьте.**
- Если есть спокойные близкие, то отдайте ребенка им на время обыска. Если нет, то держите рядом.
- Предупредите, что возможно придется расстаться на время, но вы обязательно вернетесь домой!
- Успокоив детей – успокойтесь сами!

Как подготовить родственников к обыску?





Как подготовить родственников к обыску?

- НЕ БОЙТЕСЬ СКАНДАЛА!
- НИЧЕГО НЕ ХРАНИТЕ У РОДСТВЕННИКОВ!





БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!