

## Психологічні техніки для підтримки учнів

**Дихальні вправи.** Вчити дітей глибокого дихання. Дихання животом заспокоює нервову систему й допомагає зняти напругу. Вдих має бути коротшим за видих. Наприклад за схемою «глибокий вдих через ніс на 1-2-3» -> «затримка дихання на 1-2-3» -> «видих через рот якомога повільніше на 1-2-3-4-5-6».

**Малювання емоцій/страхів.** Дітям легше виражати почуття через малюнки. Це допомагає зняти стрес і зрозуміти, що вони відчувають.

**Картки з емоціями.** Дітям важливо навчитися розпізнавати й називати свої емоції. Використання карток із зображенням різних емоцій допомагає дітям зрозуміти, що вони відчувають.

**Техніка «Стоп і подумай».** Коли дитина відчуває злість або тривогу, пропонуйте їй зупинитися і подумати: «Чи дійсно це так страшно, як я думаю?». Ця техніка допомагає зменшити імпульсивну поведінку і заохочує до аналізу своїх думок перед діями.

**Список ресурсів.** Створіть разом з дитиною список приємних активностей, з яких можна буде обирати справи, коли присутній поганий настрій чи стан.

**Позитивна думка замість негативної.** Ідея в тому, щоб навчити дитину замінювати негативні (некорисні) думки на позитивні або реалістичні. Наприклад, думку «Я не зможу зробити завдання» можна замінити на: «Я постараюся, і, якщо щось не вийде, попрошу про допомогу».

**Техніка «безпечного місця».** Уявлення безпечного місця, де дитина почувається спокійно та захищено. Це може бути ліс, сад, пляж, вигадана планета або кімната в домі, куди дитина може «потрапити», заплющивши очі в моменти потреби.

**Гра з улюбленими іграшками.** Під час гри дитина відновлює почуття контролю над ситуацією, що зменшує тривожність.

**Фізична активність.** Прості вправи чи танці допомагають вивільнити енергію й зняти емоційну напругу.

## Психологічні техніки самодопомоги для дорослих

**Прогресивна м'язова релаксація.** Почергово напружувати й розслабляти м'язи — це допомагає зняти фізичний стрес і зосередитися на власному тілі.

**Медитація усвідомленості.** Практики майндфулнес допомагають зосередитися на теперішньому моменті й відпустити тривоги про майбутнє. Це означає вчитися спостерігати за своїми думками й почуттями, не оцінюючи їх.

**Складання плану дій.** Визначати чіткі маленькі кроки на сьогодні, завтра, післязавтра. Планування підвищує відчуття контролю над життям.

**Техніка «стоп».** Коли виникає відчуття паніки чи тривоги, сказати собі «стоп», зробити глибокий вдих і зосередитися на конкретних діях, які варто зараз виконати.

**Час для себе.** Виділити щодня час на те, що приносить задоволення (читання, слухання музики, прогулянка).

**Переосмислення негативних думок.** Коли виникає тривога або страх, запитати себе: «Чи є докази, що підтверджують мої думки?» і «Чи можу я розглянути ситуацію з іншого боку?». Ця техніка допомагає змінити автоматичні негативні думки на більш реалістичні й корисні.

**Модель «Думка — емоція — дія».** Ця техніка допомагає аналізувати зв'язок між думками, емоціями і діями. Коли людина відчуває стрес чи тривогу, вона розглядає, яка думка передувала емоціям, і як ці думка та емоційний стан впливають на її дії.

**Планування приємних подій.** Ця техніка допомагає долати депресію та тривогу. Плануємо певну активність, яка приносить задоволення або розслаблення, навіть якщо в цей момент важко знайти час або бажання для цього. Маленькі кроки до приємних подій підвищують настрій і знижують рівень стресу.

Підготувала **Ксенія Кіндрат**, клінічна психологиня, КПТ-консультантка