



# **КОМПЕТЕНТНАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМЕ**

ПОСОБИЕ



# Палитра наших эмоций и потребностей

## Я ЧУВСТВУЮ

СХОЖУ С УМА	ГРУСТНО	РАДОСТНО	СТРАШНО	СТЫДНО
раздражен	одинок	любим	насторожен	смущен
рассержен	ранен	свободен	опаслив	замкнут
обижен	разочарован	удовлетворен	встревожен	сконфужен
упрям	дезориентирован	уверен	не уверен	виноват
напряжен	без надежды	наполнен энтузиазмом	не в безопасности	уличен
зол	раздавлен	доволен	подавлен	никчемн
агрессивен	огорчен	оптимистичен	запуган	уязвим
в ярости	потерян	в безопасности	в панике	не понят
настроен враждебно	использован	адекватен	беспомощен	незначителен
презрительный	уничтожен	имею надежду	запуган	неадекватен
уловлен	в депрессии	способный	парализован	унижен

# Палитра наших эмоций и потребностей

## Я НУЖДАЮСЬ В

независимости	признанности	понимании	поощрении	ободрении
безопасности	внимании	принадлежности	вызове	росте
покое	благодати	включении	креативности	осмыслении
отдыхе	гармонии	мире	торжестве	комфорте
постоянстве	близости	достоинстве	вере	объединении
защите	поддержке	честности	надежде	чувстве юмора
стабильности	принятии	заботе о себе	вдохновении	любви
доверии	доброте	храбрости	уединенности	эмпатии
выборе	уважении	осознании	многообразии	исцелении
игре	быть выслушанным	помощи	активности	коммуникации
справедливости	признании	изменениях	свободе	красоте
энергии	возможности	связи	одобрении	физическом контакте

# Стили воспитания

Авторитарный	Либеральный	Авторитетный	Безразличный
Очень требовательный, но не отзывчивый	Консультируется с ребенком по поводу принятия решений	Идущий навстречу, разумный и гибкий	Нетребовательный и неотзывчивый
Ценит послушание, но не поощряет	Пассивный, слабый, подавленный, непоследовательный	Пытается направить поведение ребенка в разумной манере	Пренебрежительный, равнодушный, невнимательный к детям
Контролирует и требует стремления к абсолютному стандарту	Позволяет ребенку самостоятельно регулировать поведение	Принимать решение могут и взрослый, и ребенок, но последнее слово за взрослым	Не имеет ожиданий от поведения детей и проявляет слабую привязанность
Подчеркивает строгие семейные правила	Не просит ребенка делать работу по дому	Строго контролирует, но ограничивает в меру	Не справляется с контролем над детьми
Часто бескомпромиссный, строгий, подавляющий	Готов дать взятку ради соблюдения правил и хорошего поведения	Для достижения родительских целей использует убеждение наряду с принуждением	Предпочитает свои нужды нуждам своих детей

# Приемы саморегуляции

## КАТЕГОРИИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

### Физиологические потребности

- Удовлетворение физиологических потребностей является основой саморегуляции
- Вода и питание способствуют оптимальной работе мозга
- Упражнения укрепляют тело и успокаивают ум
- Отдых пополняет и восстанавливает силы

### Дыхание

- Глубокое дыхание доставляет кислород к мозгу и телу, помогает сосредоточиться и успокоиться
- Глубокий вдох и медленный выдох наполняют максимальным количеством кислорода

### Физическая нагрузка

- Использование основных мышц увеличивает кровоток, доставляя питание и кислород к мозгу и телу
- Активация больших групп мышц с помощью упражнений или давления дает ощущение заземления, помогая детям чувствовать себя стабильно

### Нейро-гимнастика

- Упражнения с поочередными движениями заставляют обе половины мозга работать согласованно
- Добавьте ритм, хлопки, пение, когда выполняете эти упражнения

### Стимуляция нервных окончаний

- Вся нервная система взаимосвязана и работает сообща
- Стимуляция нервов, которые соединяются с нервными путями, успокаивающими мозг, помогает в саморегуляции

## ПРИЕМЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ

- стакан воды
- Полезный перекус
- Прогулка
- Движения на месте
- Сон

- Горячий суп
- Техника пяти пальцев
- Дыхание вулкана
- Дыхание слона

- Поднимись над стулом
- Сдвинь стену
- Отжимания от пола
- Поднятие тяжестей

- Ползание
- Плавание на месте
- Танцы с шагами, хлопками, движением в разные стороны
- Марш на месте, дотрагиваясь правой рукой до левого колена и наоборот

- Волшебные усы
- Массаж кончиков пальцев

# Приемы саморегуляции

Наглядные примеры помогают детям чувствовать себя более уверенно в том, что происходит, и им легче пробовать что-то новое.

Я В  
КРАСНОЙ  
ЗОНЕ,  
И У МЕНЯ  
СНОСИТ  
КРЫШУ!

## УСПОКАИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Попробуйте вместе эти упражнения, чтобы помочь детям научиться успокаиваться и сохранять равновесие.

- Утяжеленное одеяло — сядьте или лягте под тяжелое одеяло
- Отправляйтесь в спокойное место регулярно или по необходимости
- Массаж головы — пусть ребенок или взрослый мягко нажимает на голову ребенка плоской ладонью
- Сосите леденец или выпейте воды
- Обнимите себя – сядьте на пол, колени к груди, обхватите колени руками и прижмите их к себе
- Поносите тяжести – стопку книг или школьный рюкзак
- Массаж с более глубоким воздействием
- Упражнения на активность основных групп мышц
- Сенсорные игрушки или бутылка с водой
- Приглушите или выключите свет
- Включите расслабляющую музыку
- Напрягите и расслабьте лицо или руки

Я В  
СИНЕЙ  
ЗОНЕ,  
И НЕ МОГУ  
СОСРЕДО-  
ТОЧИТЬСЯ!

## УПРАЖНЕНИЯ НА КОНЦЕНТРАЦИЮ

Попробуйте некоторые из этих простых упражнений, чтобы помочь ребенку прийти в норму и сконцентрироваться.

- Подвигайтесь – побегайте на месте, попрыгайте
- Поиграйте в игру с тем, что вы изучили
- Выйдите на прогулку
- Поменяйте свет или используйте другой цвет ручек
- Предложите поносить тяжести, например, стопку книг
- Включите инструментальную музыку во время индивидуальных занятий
- Выпейте чего-нибудь холодного
- Глубокие дыхательные упражнения
- Похлопайте в ладоши
- Симулируйте нервные окончания
- Пойте
- Дайте возможность двигаться во время урока — например, раздавать бумагу

# Анкета выгорания

Вы заметили в себе изменения за последние 6 месяцев? Присвойте каждому из следующих вопросов число от 0 (отсутствие изменений или незначительное изменение) до 5 (значительное изменение).

- 1 Вы быстрее устаете? Вы чувствуете себя уставшим, а не полным энергии?
- 2 Вы раздражаетесь, когда вам говорят: «В последнее время ты выглядишь нехорошо»?
- 3 Вы работаете все больше и больше, а добиваетесь все меньше и меньше?
- 4 Вы становитесь все более циничным и разочарованным?
- 5 Вас часто охватывает грусть, которую вы не можете объяснить?
- 6 Вы про что-то забываете (встречи, дедлайны, личные вещи)?
- 7 Вы становитесь все более раздражительным? Более вспыльчивым? Больше разочарованы в людях вокруг вас?
- 8 Вы реже встречаетесь с близкими друзьями и членами семьи?
- 9 Вы слишком заняты, чтобы делать даже рутинные дела, например, звонить по телефону, читать отчеты, рассылать открытки на праздники?
- 10 Вы страдаете от физических недугов? (например, боли, мигрени, хронический насморк)
- 11 Вы чувствуете себя дезориентированным, когда дневная активность закончилась?
- 12 Радость быстро улетучивается?
- 13 Вам не смешно, когда шутят над вами?
- 14 Кажется, что секс - это больше проблема, чем удовольствие?
- 15 Вам есть очень мало сказать людям?
- 16 **ИТОГ**

**0-25:** Вы в порядке.

**26-35:** Есть вещи, на которые стоит обратить внимание.

**36-50:** Вы – кандидат на выгорание.

**51-66:** Вы выгораете.

**Более 65:** Высокая степень выгорания; ситуация может угрожать вашему физическому и психическому здоровью.

Не позволяйте высокому общему баллу встревожить вас, но обратите на него внимание. Выгорание обратимо в любом случае.



## Мой план заботы о себе

На этом рабочем листе заботы в колонке «делаю это сейчас» перечислите занятия в каждой сфере, которые вы делаете регулярно (каждый день/неделю). Запишите области, в которых нужны улучшения. И, наконец, определите новые стратегии, которые вы хотели бы применить как часть плана. Уделите особое внимание сферам, которым раньше внимания не уделяли.

	Делаю это сейчас	Области, где нужно что-то изменить	Что я хочу делать, чтобы улучшить заботу о себе
Физическая забота			
Психологическая забота			
Эмоциональная забота			
Духовная забота			
Забота о себе в воспитании детей			

