

АВГУСТОВСКИЙ
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ФОРУМ

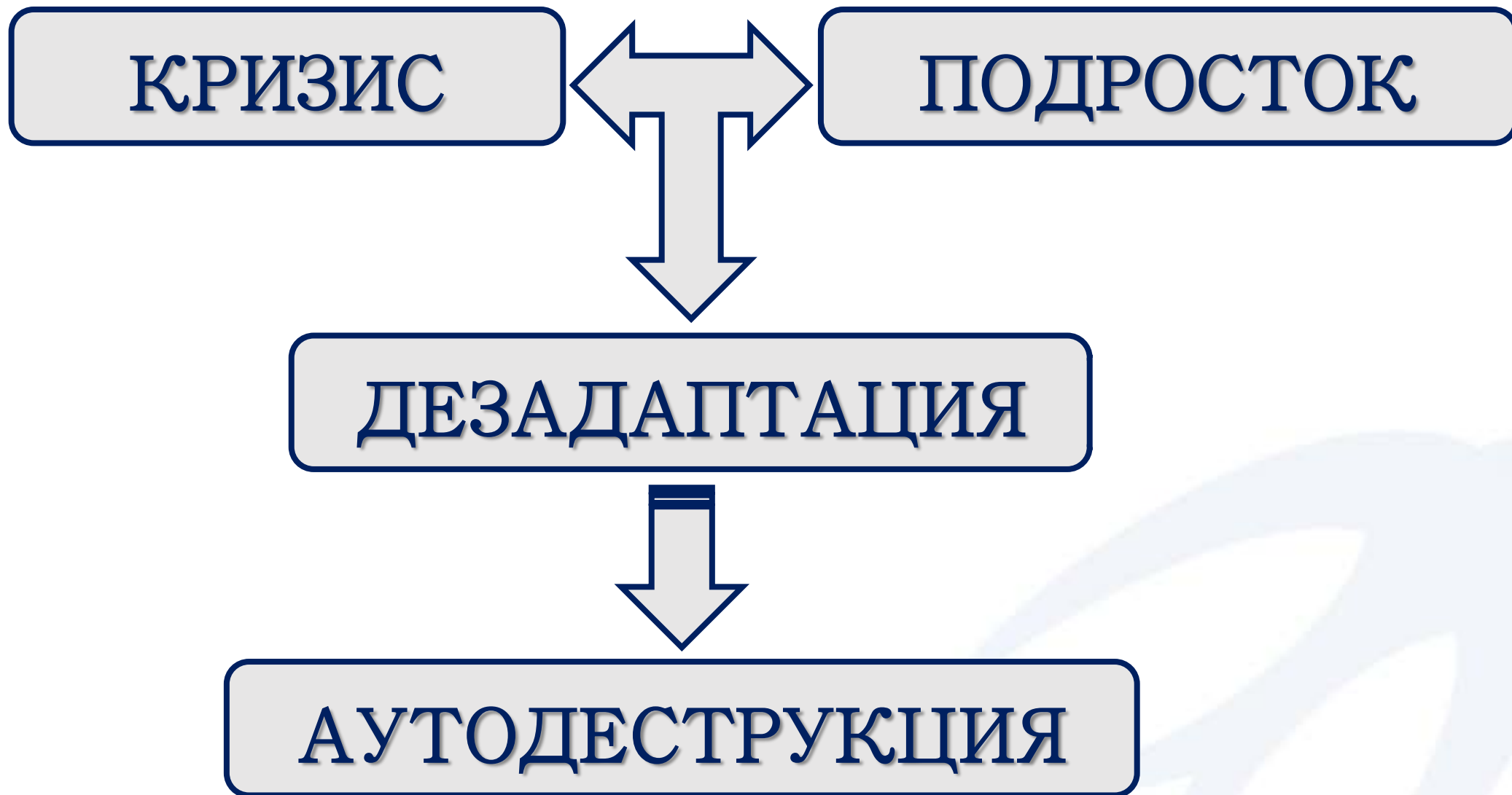


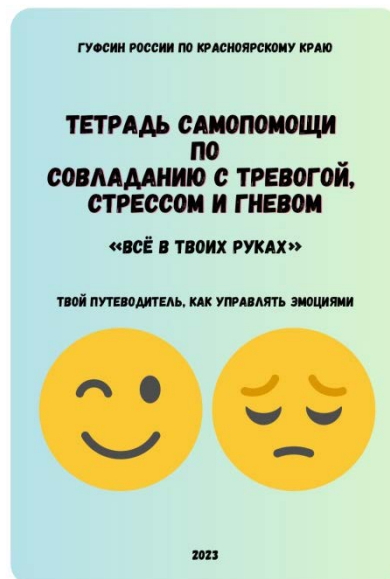
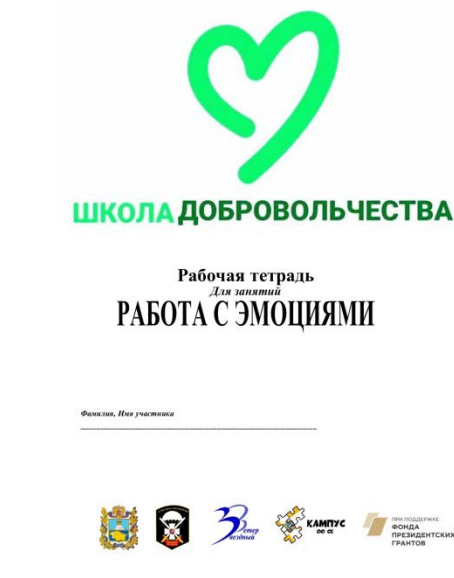
ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ ВЫХОДА ИЗ КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЙ КАК ОДИН ИЗ МЕТОДОВ ПРОФИЛАКТИКИ АУТОДЕСТРУКТИВНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ У ПОДРОСТКОВ

БОГАТКИНА ЕКАТЕРИНА ВИКТОРОВНА,
педагог-психолог МБУ «ППМС-ЦЕНТР»
ГОРОДА ЗАРЕЧНОГО

КРИЗИС







НАПРАВЛЕНИЯ:

- развитие навыков выхода из кризисной ситуации, стрессоустойчивости;
- развитие самосознания, просоциальных ценностных установок, снижение тревожности, повышение самооценки обучающихся;
- развитие навыков эффективного общения, эмоционального интеллекта;
- формирование личного профессионального плана.

САМО-
РЕГУЛЯЦИЯ

КОПИНГ-
СТРАТЕГИИ

СПОСОБЫ
ВЫХОДА

РИСКОВОЕ
ПОВЕДЕНИЕ

КРИЗИСНОЕ
СОСТОЯНИЕ

КРИЗИС

Брюшное дыхание



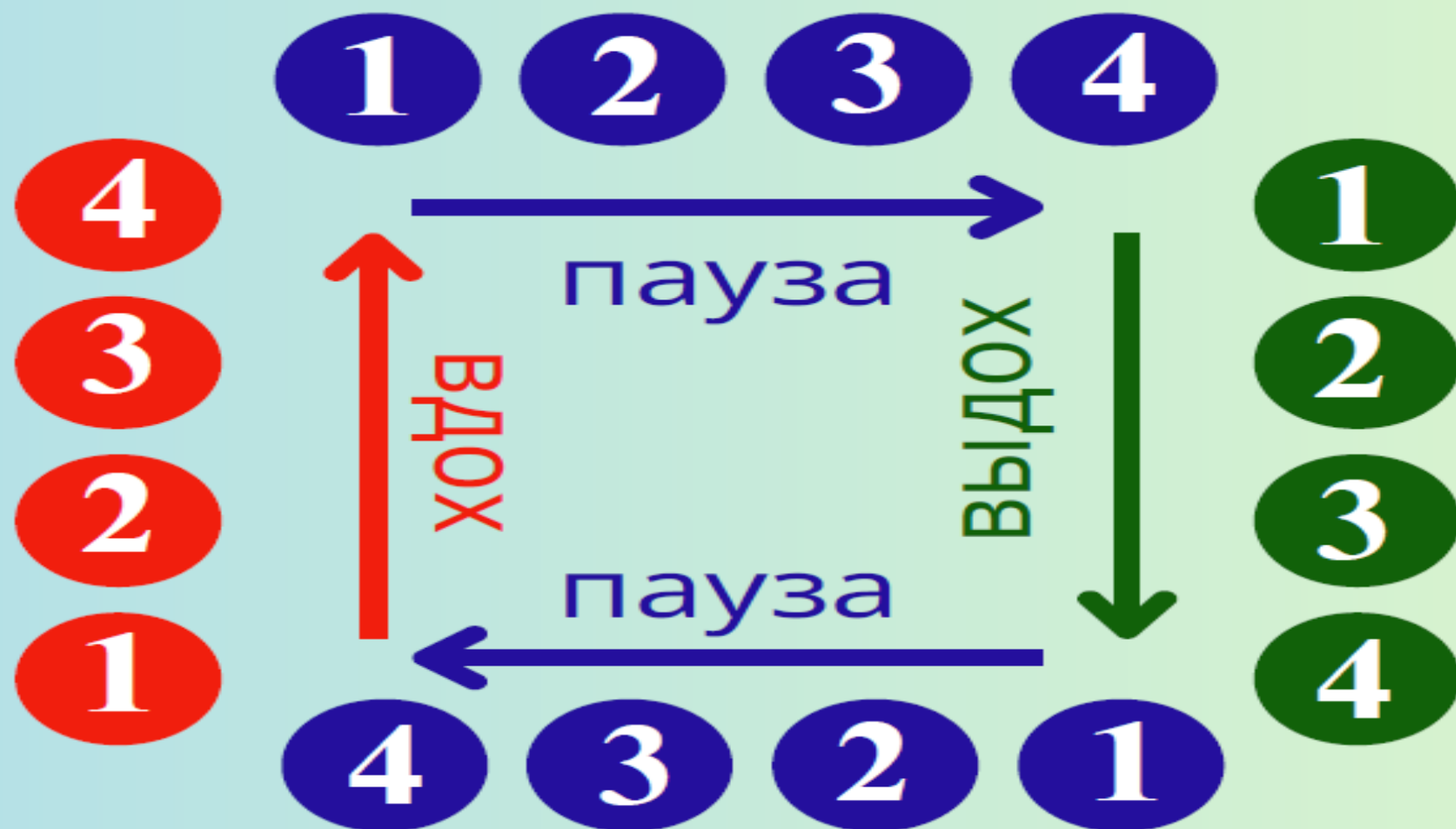
Брюшное (диафрагмальное) дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается».

Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

Дыхание по квадрату

Дыхание выполняется по принципу 4х4, поэтому и называется «по квадрату»: мы делаем вдох на 4 счёта, далее задерживаем дыхание 4 счёта, выдох на 4 счёта и снова задержка на 4 счёта.

Медленный глубокий вдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – медленный выдох (1-2-3-4) – задержка (1-2-3-4) – и снова вдох (1-2-3-4) ...



Точечная техника снятия стресса



Эффективная техника, которая позволяет снять усталость, успокоить нервы и избавиться от стресса и тревожности за несколько минут. В восточной медицине **особое значение** **придается не только разным частям тела, но и пальцам рук.** Каждый из них считается связанным с одной из эмоций или чувств. Считается, что нажатием или массажем точек на пальцах можно облегчать различные виды боли. Если ты положишь одну ладонь на другую и будешь их сжимать несколько секунд, ты сможешь удалить негатив из своей жизни (включая определенные боли или болезни, возникшие из-за токсичных отношений). Чтобы лучше понять этот механизм, познакомимся с характеристиками каждого пальца руки.

ТЕХНИКА ЗАЗЕМЛЕНИЯ

НАЗОВИ:



5 вещей, которые видишь



4 вещи, которые слышишь



3 вещи, которые можешь понюхать



2 вещи, которые можешь попробовать



1 вещь, которую можешь потрогать

Осознанность поможет тебе справиться с внутренней тревогой, переключая внимание на то, что вокруг. Это полезно, когда чувствуешь, что мысли, эмоции выходят из-под контроля.

Куда обращаться в кризисных ситуациях

- **Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122.** Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.
- **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все неравнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-1910. В каждом субъекте РФ существуют дополнительные региональные телефоны горячей линии.
- **Кризисный центр** (лечебный корпус №5 Областной психиатрической больницы имени К.Р. Евграфова по адресу: г. Пенза, ул. Лермонтова, 28. Время работы: понедельник-пятница с 8:00 до 16:00 часов. Записаться на прием и получить дополнительную информацию возможно по телефонам: 8 (8412) 36-77-88; 8 (8412) 36-77-89).

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!