

## **Справиться с эмоциями: помогите себе и ученикам в этот непростой период**

Мы все сейчас живём в очень сложное время. Многие переживают огромный спектр чувств: шок, страх, гнев, ощущение паники, ужас, тревогу, замешательство, беспомощность, чувство неопределённости. Испытывать подобное нормально, эти эмоции вызваны тем, что многие утратили чувство собственной безопасности. В этот период очень важно позаботиться о себе, защитить себя и свою нервную систему, сохранить здоровье.

Чтобы остаться опорой себе, своим близким и взять под контроль своё состояние, следуйте нашим рекомендациям:

- Попробуйте дозировать поступающий поток информации, меньше смотрите новости.
- Выделите время на переживания. Скажите себе: в восемь часов каждый вечер я читаю новости и ровно полчаса тревожусь.
- Постарайтесь не обсуждать острые темы коллективно — в такие моменты негативный эффект на организм резко усиливается.
- Попробуйте жить сегодняшним днём: всё меняется очень быстро, и мы не знаем, что будет завтра.
- Осознайте, что многие опасения никогда не реализуются, поэтому нет смысла переживать по этому поводу и накручивать себя. Произойти может то, чего мы совсем не ожидаем.
- Составьте список того, что можно сделать, чтобы справиться с ситуацией.
- Осознайте то, что мы не можем изменить, и то, на что мы не можем повлиять. Придётся принять свою беспомощность и с чем-то смириться.
- Найдите опоры внутри себя или снаружи: работу, знания, опыт, друзей, семью.
- Составьте кризисный план на случай, если ситуация будет развиваться по негативному сценарию. Это снижает тревогу.
- Постарайтесь проговаривать переживания. Чтобы не копить в себе эмоции, делитесь ими. Желательно обратиться к психологу.

## Как помочь ученикам?

Особая ответственность в этой ситуации лежит на учителях, ведь вы — пример для подражания. Вы ответственны за своё стабильное самочувствие и адекватный взгляд на жизнь. Вы нормализуете поведение детей вокруг себя, поэтому вам нельзя терять связь с реальностью.

- Старайтесь оставаться эмоционально стабильными.
- Поддерживайте детей и сохраняйте с ними тёплый диалог. Сейчас наше общество столкнётся с изолированностью и разрывом связей с другими странами и внутри страны, поэтому важно сохранить его целостность. Не стоит делиться на тех, кто поддерживает эту ситуацию и нет. Сейчас однообразие мнений и закрытость людей — это гибельный путь. Чтобы справиться с ощущением оторванности от всего мира, важно оставаться открытыми друг к другу и сохранять многообразие мнений внутри нашего общества.
- Старайтесь не затрагивать сложные темы на уроках, когда дети при усилении тревоги не смогут выйти из класса.
- Дозируйте и регламентируйте обсуждение «трудных» тем вне уроков. Используйте правило «стоп» и возможность не участвовать в обсуждении.
- Переключайте внимание детей на достижения и позитивные моменты в жизни.

## **Полезная информация**

Чтобы снизить тревожность и успокоиться, надо сконцентрироваться на процессе дыхания, ведь это то, что можно регулировать.

**Упражнение 1. Брюшное дыхание.** Положите одну руку на живот. Медленно вдыхайте через нос, пока не ощутите рукой движение живота. Грудь при этом должна оставаться в покое. Представьте, что живот — это шарик, который вы пытаетесь надуть, в то время как грудь не двигается. После вдоха напрягите мышцы живота и выдыхайте воздух медленно сквозь сжатые губы, как через тонкую трубочку.

**Упражнение 2. Медитация.** Найдите тихое место и уделите себе 5 минут. Закройте глаза, расслабьтесь и наблюдайте за телом и дыханием. Обращайте внимание на ощущения в теле и прислушивайтесь к звуку дыхания. Как только заметите, что мозг начал блуждать, снова сфокусируйте внимание на дыхании. В процессе вы научитесь отгонять негативные мысли.

Любые события имеют начало и конец, а значит, этот тяжёлый период тоже пройдёт. Берегите себя и будьте здоровы!

*Анна Александровна Серегина.  
Практикующий психолог,  
кандидат психологических наук, доцент.*

Instagram: @ac\_psy\_

Сайт: [www.annaseregina.com](http://www.annaseregina.com)