




# Как справиться с тревогой самому и помочь ребенку?

Осознание, расслабление, спокойствие



# Правила вебинара

- ▶ Вебинар продлится 1 час
- ▶ Вопросы можно задавать в процессе вебинара
- ▶ Правила общения в чате (вежливое отношение (доброжелательность и уважение, Я – сообщение)
- ▶ Позаботиться о своем пространстве (проветрить помещение, стакан воды, можно чай, попросить чтобы Вас не отвлекали)



# Осознание и его практика

- ▶ Тревога – состояние в котором человек чувствует сильное возбуждение, а разрядить его нет возможности. Сегодня потренируем способность фокусироваться и осознавать немного больше, чем состояние тревоги.
- ▶ В контакте со средой здоровый организм способен идентифицировать то, что является полезным отвергать то, что является опасным.
- ▶ Для этого необходимо замедлиться и потренировать свое внимание на простых окружающих реальных объектах.
- ▶ Это позволит нам еще раз «взглянуть» на некоторые обобщения, которыми мы пользуемся, будь то предметы или ситуации. Сразу станет понятно как словесные метафоры становятся привычными штампами, точно так же из чувств произрастают абстракции – тревога.

Реальность есть не что иное, как сумма всех осознаний того, как Вы переживаете здесь и сейчас. Фриц Перлз.

➤ Осознание это пребывание в состоянии «чувственной реализации».

➤ Человек, не способный остановить поток своих мыслей, живет в состоянии кажущейся обособленности в безумно запутанном мире постоянных проблем и конфликтов, который отражает все большее дробление ума. Осознанно или нет, человек начинает воспринимать себя изолированным фрагментом. Страх нарастает, нормой становятся внутренние и внешние конфликты.



# Упражнение 1. Внимание и избегание

- ▶ Обратите внимание на то, что чувствуете сейчас. Получаете ли вы удовольствие от участия в процессе вебинара сейчас? Или Вам скучно? Заставляете ли Вы продолжать участвовать в процессе вебинара или хотели бы заняться чем-то другим? Осознаете ли Вы, что, возможно, избегаете сейчас каких-то чувств?
- ▶ Уклонение или избегание – это четко определенные действия, требующие затрат энергии. Ребенок рождается со свободным сознанием и позже научается блокировать его либо по примеру родителей, либо исходя из собственного опыта, который убедил его в необходимости этого блокирования. Таким образом, блокирование собственного сознания – это манипулирование самим собой. Блокируя осознание, мы не только тратим энергию, но и препятствуем возникновению естественной реакции в своем поведении, которая должна была бы появиться, таким образом теряется какая-то часть самих себя.






## Упражнение 2. Осознание.

- Будучи в одиночестве или лицом к партнеру, обратите внимание на то, что Вас окружает, выберите какой-нибудь предмет и вслух детально опишите его, используя выражение «сейчас я осознаю...». Закончите это предложение описанием цвета или формы выбранного Вами предмета. Старайтесь давать простые описания и отмечать наиболее очевидные детали окружения. Осознайте свою склонность интерпретировать эти первичные осознания и придавать им привычную форму.


Например

- Сейчас я осознаю, что вижу зелено-фиолетовый цвет торчащих из горшка листьев. Горшок тоже зеленого цвета с белым ободком. Цветок довольно раскидистый, среднего размера, у него есть засохшие соцветия. Горшок с цветком стоит на столе.
- Если это возможно используйте для описания выбранного предмета Ваши глаза, уши, осязание и обоняние. В результате Вы начинаете взаимодействовать с окружающей реальностью, а не с собственными фантазиями о ней. Окружающий мир становится более полным.



## Упражнение 3. Внешняя зона

- ▶ Сенсорное осознание.
- ▶ Сосредоточив внимание на внешней зоне, продолжайте предыдущее упражнение, завершая фразу «сейчас я осознаю...». Продолжайте осознавать то, что приходит к вам извне. Например:
- ▶ Сейчас я осознаю желто-оранжевый стол. Сейчас я осознаю черные полосы экрана монитора. И т.д.



# Упражнение 4. Внутренняя зона

- ▶ Сенсорное осознание.
- ▶ Продолжайте упражнение на осознание, на сей раз фокусируйте внимание на том, что происходит внутри вашей кожи. Например:
- ▶ Сейчас я осознаю давление ягодиц на кресло, в котором сижу.
- ▶ Сейчас я осознаю сухость во рту.
- ▶ Каждый раз, осознавая замешательство или чувствуя себя загнанным в угол и не понимая, что происходит, используйте эти два упражнения для самоориентации. С их помощью возможно разобраться, что происходит во внешнем мире и что происходит внутри меня. Переоценив свой мир становится возможным действовать наиболее ясным и приемлемым на данный момент способом.





# Упражнение 5. Средняя зона

- ▶ Абстрактное осознание.
- ▶ Если есть возможность, работайте с партнером или перед телевизором с выключенным звуком, заканчивая следующие фразы:
- ▶ Сейчас я осознаю... и думаю, что это означает, что..
- ▶ Если перед вами оказался плачущий человек, вы могли бы сказать следующее: «Сейчас я осознаю, что у тебя в глазах слезы (внешняя зона) и думаю – это значит, что ты опечален (средняя зона).
- ▶ Я осознаю сейчас, что твои щеки покраснели (внешняя зона), думаю, что ты охвачен эмоциями (средняя зона).
- ▶ Я ощущаю, как по моей спине бегают мурашки (внутренняя зона), и думаю, что это от волнения (средняя зона).



# Упражнение 6. Средняя зона в повседневности

- ▶ Размышления, образы, представления, воспоминания и планирование не связаны напрямую с сенсорными сигналами мозга. Они опираются на феномен абстрактного мышления, и мы будем называть их фантазиями.
- ▶ Каждый день, между делом старайтесь пользоваться словами «я представляю, что...», «я думаю...» или «я верю, что...», когда они подходят к вашим действиям.
- ▶ Например: Мой друг уснул в соседней комнате, а ведь мы собирались пойти в кино. Думаю, что.. Он предпочел сон походу в кино. ...до начала фильма, видимо, осталось 20 минут.
- ▶ Постарайтесь честно и без оценок использовать сферу деятельности и активность Вашей средней зоны. Обращайте внимание на то, как часто Вы мечтаете, уходя от реальности, а также на то, что происходит с Вами при этом. Фантазии могут стать образом жизни. Иногда мы отказываемся от своих возможных планов из-за того, что мы представляем себя в состоянии неудачи: мы отказываемся от необычного поведения только потому, что у нас есть фантазии о том, к чему оно могло бы привести. Вот она, реальная опасность – мы можем так и не рискнуть, не попытаться жить.
- ▶ Невротическое страдание – это страдание в воображении, страдание в фантазии. (Фриц Перлз)



# Упражнение 7. Рискните быть живым

- Составьте список своих планов, которые вы хотели бы выполнить. Сконцентрируйтесь на том замысле, который можно реализовать в обозримый срок. Запишите все неприятности, которые могут случиться с Вами, если Вы попытаетесь это сделать. Являются ли какие-либо из этих опасностей теми, которыми Вы обычно останавливаете себя при воплощении своих замыслов в жизнь: подумайте некоторое время о последствиях своих попыток. А затем рискните заняться этим делом и проверьте, сколько из ваших «катастрофических» ожиданий сбылось. Если что-то все же случилось – оказались ли последствия столь же плохими, как вы предполагали? Стоила ли игра свеч? И как вы себя чувствуете теперь?
- Будучи замкнутыми в мире запретов наших мыслей и фантазий, мы не можем проверить или опровергнуть их мрачные предсказания до тех пор, пока мы не рискнем и не почувствуем то, что случится на самом деле.
- Например: если я выплесну злость на старого приятеля, что произойдет? Это вконец расстроит нашу дружбу. Он больше не захочет меня видеть.



# В завершении

- ▶ Важно фокусироваться на собственных переживаниях отдавая отчет о реальности в которой находитесь. Ясно понимать все зоны восприятия, что происходит во вне, что происходит с вами и что вы об этом думаете, тогда возможно включиться в реальность наиболее эффективным способом.
- ▶ Если окружающая среда на данный момент не требует большого напряжения, то и не нужно его создавать.
- ▶ Если напряжение создается, то не удовлетворяется какая-то потребность направленная на выживание связывающая вас с окружением. Возможно нужно научиться отчетливо видеть собственные потребности, чтобы в какой-то мере не чувствовать себя зависимым от других.