

# СОДЕРЖАНИЕ

ОБ АВТОРЕ .....	13
КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ СПЕЦИАЛИСТОВ, РАБОТАЮЩИХ С ДЕТЬМИ .....	15
От издательства .....	20
КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ/ПОПЕЧИТЕЛЕЙ .....	21
КОММЕНТАРИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ .....	25
<b>Раздел 1</b>	
<b>ВВЕДЕНИЕ .....</b>	<b>27</b>
Как пользоваться этой книгой .....	30
<b>Раздел 2</b>	
<b>УСПОКАИВАЮЩИЕ МЕТОДЫ .....</b>	<b>41</b>
Методы глубокого дыхания .....	45
Глубокое дыхание с “ветрячком” .....	45
Глубокое дыхание с мыльными пузырями .....	48
Глубокое дыхание с подсказками .....	48
Глубокое дыхание с формами .....	49
Глубокое дыхание с мягко игрушкой .....	54
Глубокое дыхание с перышком .....	54
Глубокое дыхание с помощью кисти своей руки .....	54
Взрывные вдохи/выдохи .....	55
Руки к плечам .....	55
Сфера Хобермана .....	56
Вулканические вдохи/выдохи .....	56
Сосредоточенность на звуках .....	57
Совершите прогулку в состоянии осознанности .....	58
Йога .....	60

Вообразите свое любимое место .....	61
Принимайте пищу в состоянии осознанности .....	62
Метод заземления .....	65
Метод заземления 5-4-3-2-1 .....	65
Методы заземления: разговор с самим собой о настоящем .....	68
Техники быстрого умственного заземления .....	68
Техники быстрого физического заземления .....	69
Другие успокаивающие техники .....	71
Попеременное напряжение/расслабление мышц (ПНРМ) .....	71
Проведите позитивную беседу с самим собой .....	74
Примите душ или ванну .....	75
Выпейте несколько глотков воды .....	75
Считайте .....	76
Заблокируйте посторонние звуки с помощью шумоподавляющих наушников .....	76
Сделайте небольшой перерыв .....	77
Самодельная лава-лампа .....	77
Дзэн-сад .....	78
Успокаивающий сосуд .....	79
Используйте свои органы чувств .....	81
Проведите пальцем по какому-либо контуру, линии или узору .....	81
Пришло время выпить чашку чая или какао .....	83

### Раздел 3

ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЕТОДЫ .....	85
Сочините какую-нибудь историю .....	86
Займитесь решением кроссвордов, sudoku или разгадыванием загадок .....	86
Приготовьте какое-либо блюдо .....	87
Выполните какую-нибудь полезную работу по дому или займитесь волонтерской деятельностью .....	88
Совершите какое-нибудь доброе дело .....	88
Прочитайте хорошую книгу .....	91
Сделайте уборку в помещении .....	91

## 8 Содержание

Поиграйте с домашним животным .....	92
Сыграйте в какую-нибудь настольную игру .....	93
Поиграйте в видеоигры .....	93
Отвлечитесь, сидя за телевизором или компьютером .....	94
Поиграйте с кем-нибудь из друзей .....	95
Начинайте обустраивать свой сад .....	95
Творческое мышление .....	96
Придумайте собственную игру .....	97
Спланируйте какое-либо увлекательное мероприятие на будущее .....	99
Придумайте для себя какое-либо новое хобби или научитесь чему-то новому .....	100
Смех — лучшее из лекарств .....	101
Ваши любимые занятия .....	101
Рассортируйте или приведите в порядок что-нибудь .....	103
Проводите время на природе .....	103
Совершите экскурсию в какой-нибудь музей .....	104

## Раздел 4

<b>ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ .....</b>	<b>105</b>
Простые физические движения .....	107
Сжимайте что-нибудь .....	107
Самодельные стрессболы .....	108
Порежьте бумагу .....	111
Используйте пузырчатую обертку .....	111
Займите свои руки чем-нибудь полезным .....	112
Подвигайте разными частями своего тела .....	113
Более интенсивная физическая активность .....	115
Совершите прогулку .....	115
Физические упражнения .....	116
Танцуйте .....	118
Наносите удары кулаком в какую-либо мягкую поверхность .....	118
Поиграйте в парке .....	119
Побалансируйте на полусфере BOSU® .....	119
Полоса препятствий .....	120

Покачайтесь на качели .....	120
Ритм и музыка .....	121
Запишитесь в какую-нибудь спортивную секцию или вступите в какую-нибудь команду .....	121
Другие способы повышения своей физической активности и высвобождения избыточной энергии .....	122

## Раздел 5

<b>МЕТОДЫ АНАЛИЗА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ</b> .....	123
Выявление мыслей и чувств .....	125
Ведите рабочую тетрадь чувств .....	125
Сила чувств .....	128
Термометр чувств .....	130
Чувства как цвета .....	133
В каких местах своего тела вы испытываете те или иные ощущения? .....	134
Понимание ваших “пусковых механизмов” .....	135
Пять уровней стресса .....	136
Карта стресса .....	138
Воспроизведите свой стресс у себя в памяти .....	139
Создайте “хранителей счастья” .....	141
Выражение мыслей и чувств .....	143
Описывайте свои мысли и чувства .....	143
В идеальном мире .....	144
Выражение эмоций с помощью творчества .....	146
Поговорите с человеком, которому вы доверяете (розы и шипы) .....	146
Создайте для себя плейлист .....	147
Напишите о том, что беспокоит вас, порвите эту запись на мелкие клочки и выбросьте их .....	147
Комикс на тему того, что случилось; изобразите другой вариант решения проблемы .....	148
Напишите кому-нибудь письмо .....	152
Я хочу ... ..	153
“Я-утверждения” .....	155

## 10 Содержание

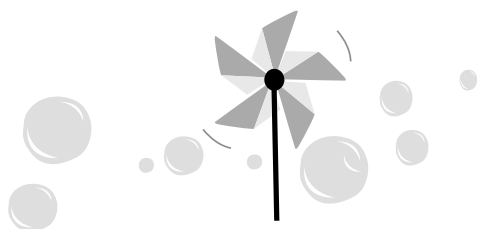
Что я могу контролировать и чего я не могу контролировать .....	156
Использование “коробки тревог” .....	158
Изобразите желательный для себя вариант развития событий .....	161
Вспомните хотя бы одно хорошее событие, которое случилось у вас сегодня .....	163

### Раздел 6

СОСТАВИМ КАРТИНУ В ЦЕЛОМ .....	165
Карточки-шпаргалки “Навыки совладания” .....	169

### Раздел 7

РЕСУРСЫ .....	173
Книги для родителей .....	173
Книги и ресурсы по обучению эмоциональному регулированию для семей и преподавателей .....	175
Книги для детей о том, что значит испытывать чувство беспокойства, страх или тревогу .....	177
Книги для детей о гневе и разочаровании .....	179
Обработка сенсорной информации .....	181
О важности игры .....	182
Ресурсы, посвященные осознанности и медитации .....	183
Приложения для тренировки осознанности .....	185
Веб-сайты .....	187
Литература .....	188



## РАЗДЕЛ 1

# ВВЕДЕНИЕ

Если вы решили прочитать эту книгу, наверное, вы хотите научиться совладать с сильными эмоциями, временам обуревающими каждого из нас. Возможно, вы пережили сильный стресс и не знаете, как быть. Возможно, вы разгневаны и не знаете, как выразить охватившие вас чувства и вместе с тем не усугубить ситуацию. Возможно, вы сильно встревожены ситуацией в школе или у себя дома. Возможно, вам хорошо знакомы чувства, испытываемые этими детьми:

**Айдан, уставший семилетний мальчик, только что вернувшийся домой из школы.**

Он выглядит немного сонным и слегка проголодавшимся. Вернувшись домой, он спросил у мамы, нельзя ли поиграть в кубики. Мама согласилась и помогла Айдану достать с полки коробку с кубиками. Спустя какое-то время раздается истошный вопль Айдана. Мама, прибежавшая узнать, в чем дело, видит, что башня, которую Айдан старательно собирал из кубиков, рассыпалась. "У меня ничего не получается!" с отчаянием заявляет мальчик, и у него на глаза наворачиваются слезы. Он хватается кубик и изо всех сил запускает им в стену.

**Джулия, восьмилетняя девочка, встревожена в связи с предстоящим экзаменом по природоведению в школе.**

Ей кажется, что она непременно провалится на экзамене. Она беспокоится, что разочарует своих родителей и что они не разрешат ей так часто, как прежде, играть с друзьями и смотреть любимые мультики по телевизору. Она усердно штудирует учебник по природоведению, но в день экзамена внезапно обнаруживает, что совершенно ничего не помнит. Ее ладони становятся потными, щеки пылают. "Как же так получилось, что я ничего не помню?!" думает она с ужасом.

**Пол, десятилетний мальчик, родители которого решили развестись.**

"Ну почему все не может оставаться по-прежнему? — удивляется он. — Я не хочу переезжать в другой дом. Я обязательно забуду что-нибудь!" Он понимает, что жизнь уже не будет такой, как прежде. "Что будет со мной?" Родители пытаются как-то расшевелить его, но он упрямо молчит.

**Изабель, одиннадцатилетняя девочка, обеспокоенная болезнью своей бабушки.**

Во время урока по математике она вспоминает о своей бабушке. В прошлые выходные Изабель навестила ее в больнице. Бабушке предстоит хирургическая операция, и это не дает покоя Изабель. "Надеюсь, операция завершится успешно. Интересно, когда бабушка вернется домой?"

Столкнувшись со стрессовыми ситуациями, эти дети могли бы воспользоваться определенными приемами совладания со своими эмоциями! Вообще говоря, эти приемы следовало бы освоить каждому из нас. Но люди далеко не всегда готовы прилагать целенаправленные усилия для овладения этими приемами. Я считаю своим долгом убедить вас в том, что **вы можете** и **должны** овладеть этими приемами.

Каждый из нас время от времени испытывает стресс. Взрослые испытывают стресс по разным поводам; чаще всего поводами

для стресса являются работа, финансовые вопросы, семейные проблемы и виды на будущее. Но известно ли вам, что у детей также случается стресс? Детей могут волновать проблемы в школе, семейные проблемы, проблемы с друзьями, собственное будущее. Иногда детей волнуют проблемы взрослых (например, финансовые вопросы).

Стресс — это не всегда плохо. Небольшой стресс помогает вам “держаться в форме”, сосредоточиваться на выполняемой работе или, например, лучше готовиться к экзаменам, однако сильный стресс оказывает разрушительное воздействие в любом возрасте. Когда вы испытываете очень сильный стресс, он воздействует на ваши эмоции, ваши мысли и поведение.

Очень сильный стресс влияет на ваши **эмоции**. Вы можете испытывать такие чувства, как грусть, тревога, беспокойство, гнев или сочетание разных чувств (смешанные чувства). Иногда бывает нелегко определить, какие именно чувства вы испытываете; иногда чувства настолько переполняют нас, что это становится просто непереносимым и возникает желание полностью “отключиться” от них.

Очень сильный стресс может влиять на ваши **мысли**. Подчас в состоянии сильного стресса бывает очень нелегко отыскать в своей жизни какие-то позитивные моменты или найти решение волнующей вас проблемы, сосредоточиться на выполняемой работе или учебе.

Очень сильный стресс может влиять на ваше **поведение**. Если вы разгневаны, у вас может возникнуть желание грохнуть кулаком по столу или, хуже того, поколотить кого-нибудь! У вас может пропасть аппетит и сон, у вас может пропасть желание покидать свою комнату и ходить в школу.

Я видела, какие проблемы испытывают люди, не владеющие здоровыми навыками совладания с негативными эмоциями, и видела, как они избавляются от этих проблем, отказавшись от нездоровых способов преодоления своих негативных эмоций и взяв на вооружение научно обоснованные методы совладания



с негативными эмоциями. Освоение этих методов в юном возрасте поможет вам, когда вы станете взрослым человеком и стрессовая нагрузка на вас возрастет. Освоив навыки совладания с негативными эмоциями, вы сможете:

- улучшить свою школьную успеваемость
- налаживать отношения с другими
- управлять своими эмоциями так, чтобы не причинять вреда своему здоровью (иногда это называют саморегулированием)
- заводить новые знакомства
- устанавливать и поддерживать дружеские отношения

## **КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ**

Методы совладания, описанные в этой книге, делятся на четыре категории, каждой из которых посвящен особый раздел этой книги:

**Успокаивающие методы** — призваны помочь вам расслабиться.

**Отвлекающие методы** — призваны отвлечь вас и удержать ваше внимание, чтобы вы не сосредоточивались на каком-то определенном стрессоре.

**Физические методы** — призваны помочь вам изменить баланс своей энергии, либо чтобы зарядить вас дополнительной энергией, либо чтобы помочь вам правильно распорядиться избыточной энергией в вашем теле.

**Методы анализа мыслей и чувств** — призваны помочь вам разобраться в мыслях и чувствах, возникающих у вас в связи со сложными жизненными ситуациями.

В каждой категории есть несколько навыков, которые вам предстоит освоить. Чтобы извлечь из этой книги максимум пользы

для себя, воспользуйтесь **Контрольным списком методов совладания** (см. ниже в этом разделе). С помощью этого перечня вы можете отслеживать, какие навыки вы уже освоили (и убедились в их эффективности) и какие навыки вам еще предстоит освоить.

Прежде всего, ознакомившись с очередным разделом, посвященным определенной категории методов совладания, выполните следующие действия:

- Отметьте "галочкой" методы, которые показались вам эффективными.
- Отметьте "крестиком" методы, которые показались вам неэффективными.
- Обведите "кружочком" методы, которые вам хотелось бы испытать.

Помечайте "крестиком" лишь методы, которые вы уже испытали на себе и **убедились**, что они не подходят вам. Не помечайте автоматически "крестиком" метод, который вам лишь *кажется* неподходящим для вас. Даже если он почему-то кажется вам неподходящим, обязательно испытайте его на себе. И даже если он не произведет должного эффекта с первого раза, испытайте его позже еще раз. То, что не сработало с первого раза, вполне может сработать со второго (или с третьего) раза. В разных ситуациях один и тот же метод может срабатывать по-разному.

Обратите внимание: в **Контрольном списке методов совладания** предусмотрено несколько пустых строк, куда вы можете добавить свои собственные методы совладания с негативными эмоциями. Вообще говоря, эту книгу можно рассматривать как отправную точку в создании обширного списка методов совладания с негативными эмоциями. Включите в этот список методы, о которых рассказывается в этой книге (и которые вы нашли подходящими для себя), а также свои собственные методы. Формирование списка своих собственных методов совладания с негативными эмоциями можно начать с включения в него хобби и видов деятельности, доставляющих вам удовольствие: такие

хобби и виды деятельности наверняка помогут вам справиться с негативными эмоциями.

Есть еще кое-что, о чем люди нередко забывают, когда речь идет о тех или иных способах совладания с негативными эмоциями: разные способы совладания с негативными эмоциями оказываются действенными в разных обстоятельствах и в отношении разных стрессоров. Когда вас охватывает чувство печали, у вас может возникнуть желание прилечь и хотя бы частично отстраниться от окружающей действительности. Если вы у себя дома, то ничто не мешает вам осуществить это желание. Но как быть, если чувство печали охватило вас в школе, во время урока? Учителю наверняка не понравится, если вы отложите в сторону учебник и тетрадь и попытаетесь вздремнуть.

Кроме того, вы можете подбирать те или иные методы совладания с негативными эмоциями в соответствии с испытываемыми вами чувствами. Если что-то разозлило вас не на шутку, чтение книги вряд ли окажется оптимальным способом совладания с гневом. Более подходящим способом "разрядки" в этой ситуации может оказаться значительная физическая нагрузка (можно, например, поиграть со сверстниками в футбол или баскетбол). Чтение книги может помочь вам позже, когда вы немного успокоитесь и захотите отвлечься от неприятных мыслей.

Используйте рабочий лист **Оцените уровень своего стресса** как способ оценки своего эмоционального состояния до и после использования того или иного метода совладания с негативными эмоциями. Таким образом вы можете "измерить", насколько вам помогают те или иные методы совладания.

После прочтения этой книги вы можете создать свой собственный, индивидуальный перечень способов совладания, которым вы могли бы пользоваться каждый раз, когда испытываете стресс. В разделе 6, **Составим картину в целом**, приведен образец рабочего листа **Мои способы совладания с негативными эмоциями**, который вы можете использовать для составления такого перечня.

# КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

## УСПОКАИВАЮЩИЕ МЕТОДЫ

- Глубокое дыхание с "ветрячком"
- Глубокое дыхание с мыльными пузырями
- Глубокое дыхание с подсказками
- Глубокое дыхание с формами
- Глубокое дыхание с мягко-набивной игрушкой
- Глубокое дыхание с перышком
- Глубокое дыхание с помощью кисти своей руки
- Взрывные вдохи/выдохи
- Руки к плечам
- Сфера Хобермана
- Вулканические вдохи/выдохи
- Сосредоточьтесь на звуках
- Совершите прогулку в состоянии осознанности
- Йога
- Вообразите свое любимое место
- Принимайте пищу в состоянии осознанности
- Метод заземления 5-4-3-2-1
- Заземляющий разговор с самим собой о настоящем
- Подумайте о своих любимых вещах
- Вспомните людей, которые нравятся вам
- Медленно проговаривайте алфавит
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Вспомните слова своей любимой песни
- Подставьте кисти рук под струю воды
- Носите у себя в кармане какой-нибудь небольшой объект
- Прикасайтесь к окружающим вас предметам
- Двигайтесь
- Сожмите кисть руки в кулак, а затем разожмите ее
- Попеременное напряжение/расслабление мышц (ПНРМ)
- Проведите позитивную беседу с самим собой
- Примите душ или ванну
- Выпейте несколько глотков воды
- Считайте
- Заблокируйте посторонние звуки с помощью шумоподавляющих наушников
- Сделайте небольшой перерыв
- Дзэн-сад
- Успокаивающий сосуд
- Используйте свои органы чувств
- Проведите пальцем по какому-либо контуру, линии или узору
- Устройте небольшое чаепитие
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

# КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

## ОТВЛЕКАЮЩИЕ МЕТОДЫ

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Сочините какую-нибудь историю   | <input type="checkbox"/> Творческое мышление   |
| <input type="checkbox"/> Займитесь решением кроссвордов, sudoku или разгадыванием загадок                        | <input type="checkbox"/> Придумайте свою собственную игру  |
| <input type="checkbox"/> Приготовьте какое-либо блюдо  | <input type="checkbox"/> Спланируйте какое-либо увлекательное мероприятие на будущее             |
| <input type="checkbox"/> Выполните какую-нибудь полезную работу по дому или займитесь волонтерской деятельностью | <input type="checkbox"/> Придумайте для себя какое-либо новое хобби или научитесь чему-то новому |
| <input type="checkbox"/> Совершите какое-нибудь доброе дело  | <input type="checkbox"/> Смех — лучшее из лекарств   |
| <input type="checkbox"/> Прочитайте хорошую книгу  | <input type="checkbox"/> Ваши любимые занятия  |
| <input type="checkbox"/> Сделайте уборку в помещении   | <input type="checkbox"/> Рассортируйте или приведите в порядок что-нибудь                        |
| <input type="checkbox"/> Поиграйте с домашним животным   | <input type="checkbox"/> Проводите время на природе  |
| <input type="checkbox"/> Сыграйте в какую-нибудь настольную игру   | <input type="checkbox"/> Совершите экскурсию в какой-нибудь музей                                |
| <input type="checkbox"/> Поиграйте в видеоигры   | <input type="checkbox"/> Займитесь рукоделием, смастерите что-нибудь                             |
| <input type="checkbox"/> Отвлекитесь, сидя за телевизором или компьютером  | <input type="checkbox"/> Начинайте обустраивать свой сад   |
| <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> _____   |
| <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> _____   |

# КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

## ФИЗИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Сжимайте что-нибудь                                  | <input type="checkbox"/> Танцуйте   |
| <input type="checkbox"/> Используйте стрессбол                                | <input type="checkbox"/> Нанесите удары кулаком в какую-либо мягкую поверхность |
| <input type="checkbox"/> Порезьте бумагу                                      | <input type="checkbox"/> Поиграйте в парке                                      |
| <input type="checkbox"/> Используйте пузырчатую обертку                       | <input type="checkbox"/> Постройте полосу препятствий                           |
| <input type="checkbox"/> Используйте лоток для песка                          | <input type="checkbox"/> Покачайтесь на качели                                  |
| <input type="checkbox"/> Игрушка "волшебные брусочки" (или "лестница Иакова") | <input type="checkbox"/> Попрыгайте на батуте                                   |
| <input type="checkbox"/> Подержите в руке небольшой камешек                   | <input type="checkbox"/> Поскачите через скакалку                               |
| <input type="checkbox"/> Потасуйте карты                                      | <input type="checkbox"/> Скутер   |
| <input type="checkbox"/> Смастерите что-нибудь                                | <input type="checkbox"/> Поплавайте   |
| <input type="checkbox"/> Используйте спиннер                                  | <input type="checkbox"/> Выполните растяжку                                     |
| <input type="checkbox"/> Прогуляйтесь   | <input type="checkbox"/> Акробатика/гимнастика                                  |
| <input type="checkbox"/> Физические упражнения                                | <input type="checkbox"/> Йога   |
| <input type="checkbox"/> _____  | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> _____  | <input type="checkbox"/> _____  |

# КОНТРОЛЬНЫЙ СПИСОК МЕТОДОВ СОВЛАДАНИЯ

## МЕТОДЫ АНАЛИЗА МЫСЛЕЙ И ЧУВСТВ

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Сила чувств   | <input type="checkbox"/> Рисуйте  |
| <input type="checkbox"/> Термометры чувств   | <input type="checkbox"/> Поговорите с кем-либо, кому вы доверяете   |
| <input type="checkbox"/> Чувства как цвета   | <input type="checkbox"/> Составьте какой-либо плейлист  |
| <input type="checkbox"/> В каких местах своего тела вы испытываете те или иные ощущения? | <input type="checkbox"/> Напишите на листке бумаги, что именно беспокоит вас, и выбросьте этот листок                                   |
| <input type="checkbox"/> Понимание ваших "пусковых механизмов"                           | <input type="checkbox"/> Изобразите комикс (рассказ в картинках) того, что случилось, и того, как вы могли бы поступить в следующий раз |
| <input type="checkbox"/> Уровни стресса  | <input type="checkbox"/> Я хотел бы ...   |
| <input type="checkbox"/> Воспроизведите свой стресс у себя в памяти                      | <input type="checkbox"/> Напишите письмо кому-нибудь  |
| <input type="checkbox"/> Отобразите свой стресс  | <input type="checkbox"/> Используйте "я-утверждения"  |
| <input type="checkbox"/> Напишите в журнале  | <input type="checkbox"/> Что вы можете контролировать и чего вы не можете контролировать  |
| <input type="checkbox"/> В идеальном мире ...  | <input type="checkbox"/> Изготовьте "ящик беспокойств"  |
| <input type="checkbox"/> Пишите песни  | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Пишите стихи  | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> Сочиняйте музыку  | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> _____  |
| <input type="checkbox"/> _____   | <input type="checkbox"/> _____  |
|  | <input type="checkbox"/> _____  |
|  | <input type="checkbox"/> _____  |
|  | <input type="checkbox"/> _____  |

## ОЦЕНИТЕ УРОВЕНЬ СВОЕГО СТРЕССА

До

5

4

3

2

1

После

5

4

3

2

1



Помните детей, о которых мы рассказывали в начале “Введения”? Вернемся к ним и посмотрим, как они пользуются освоенными ими навыками совладания с негативными эмоциями!

### **Айдан**

Его мать, понимая эмоции, охватившие сына, заговаривает с ним, стараясь придать своим словам спокойный, доброжелательный тон. “Похоже, ты расстроен. Может быть, ты попрыгаешь пару минут на своем батуте, а я тем временем приготовлю тебе бутерброд? Затем я помогу тебе построить башню из кубиков”.

### **Джулия**

Мать Джулии уверяет ее, что будет любить ее, какую бы оценку она ни получила на экзамене. Мать предлагает Джулии вообразить себя в каком-нибудь спокойном, комфортном месте. Вместе с Джулией они обсуждают мельчайшие подробности, касающиеся этого места. Мать спрашивает, что Джулия видит и слышит там, какие чувства она испытывает, какие запахи, доносятся до нее. Затем мать предлагает Джулии две-три минуты продолжать рисовать в своем воображении это место, одновременно выполняя глубокие вдохи/выдохи. Мать объясняет Джулии, что она может вспоминать это успокаивающее место во время каждого переживаемого ею стресса, например во время экзамена, уверяя, что это поможет ей успешнее справиться со стрессом.

### **Пол**

Отец предлагает Полу вести журнал, в который он может записывать свои мысли, возникающие у него вопросы, чувства и свои переживания. Отец объясняет Полу, что это поможет ему лучше осмысливать и понимать все, что происходит с ним и вокруг него. Отец уверяет сына, что они с матерью всегда готовы выслушать его и дать ответы на все его озабоченности.

**Изабель**

Чтобы как-то унять свою тревогу, вызванную болезнью бабушки, Изабель думает о том, какое доброе дело она могла бы совершить. Она размышляет о том, что могла бы подарить бабушке какую-то вещь, сделанную собственными руками, или оказать бабушке какую-то услугу, которая улучшила бы ей настроение и облегчила ее участь. Совершение этого доброго дела займет Изабель и поможет ей отвлечься от тревожных мыслей, пока она ожидает новостей о своей бабушке.

*Готовы ли вы приступить к освоению методов совладания со своими негативными эмоциями и составлению своего собственного перечня таких методов? Если готовы, тогда вперед!*