

Программа психологической поддержки в условиях пандемии коронавируса

11 марта 2020 года ВОЗ объявило, что вспышка заболевания COVID-19, вызванного новым коронавирусом SARS-CoV-2, приобрела характер пандемии, а 13 марта - что её центром стала Европа. По заявлению главы ВОЗ Тедроса Гебрейесуса нынешняя пандемия сопровождается распространением инфодемии, когда рост ложных новостей и слухов оказывает не меньший вред, чем сам вирус. Как и все прочие значимые негативные процессы глобального масштаба, нынешняя пандемия провоцирует у людей повышение тревожности, дистресса и прочих реактивных состояний.

На протяжении столетий разнообразные патогены уничтожали миллионы людей. Например, в XX веке человечество перенесло три глобальные вспышки гриппа. Худшая из них – «испанка» - унесла жизни от 50 до 100 миллионов человек, или 3-5% от общей численности населения планеты.

Чем опасна пандемия? Прежде всего, большим количеством зараженных; система здравоохранения не рассчитана на такую нагрузку.

Что такое коронавирус для человеческого восприятия? Это нечто большое и страшное, от него болеют и умирают, оно распространяется быстро и бесконтрольно. В связи с таким восприятием возникают соответствующие чувства и переживания:

- страх смерти – своей и близких;
- тревога за ближайшее и отдаленное будущее;
- попадание в детскую позицию, которой свойственны ощущения уязвимости, беспомощности, бессилия;
- обесценивание прежних идеалов и приоритетов (выход на первый план инстинктов выживания, самосохранения и пр.);
- раздражение из-за вынужденности перестраивать свои планы в связи с закрытием на карантин;
- возмущение, что некоторые люди, в т.ч. заболевшие, не предпринимают надлежащих мер предосторожности и подвергают опасности других.

Пандемия коронавируса, в первую очередь, провоцирует сильный информационный шум, который так или иначе влияет на каждого из нас. Чтобы не скатываться в крайность паники, все возникающие чувства и переживания необходимо обозначить и признать. Настоящая программа направлена на то, чтобы содействовать проживанию негативных переживаний, связанных с пандемией коронавируса и связанных с ней ограничений. Есть известная фраза о том, что если мы в силах изменить психотравмирующую ситуацию, то следует изменить свое отношение к ней. В критической ситуации каждый человек обязан занять ответственную личностную позицию – осознать и принять новую, экстремальную логику жизни, текущих событий, своего места в них.

Вопросы, на которые можно ответить с помощью данной программы:

- как сохранить самообладание на фоне всеобщей паники и страха?

- как пережить потери во время кризиса, вызванного введением жестких карантинных мер?
- как компенсировать недостаток личного общения в период самоизоляции?
- как перестроиться на удаленную работу, особенно если это впервые?
- как и чем заниматься дома с детьми?
- как правильно рассказать детям о необходимости подобных мер? как помочь детям, которые боятся коронавируса?

Адресатами программы могут являться все те, кому нужна психологическая поддержка в условиях пандемии коронавируса:

- те, кто сложно переживает режим самоизоляции;
- те, у кого на фоне эпидемии коронавируса могли обостриться собственные психологические проблемы либо деструктивные тенденции в поведении;
- те, кто боится заразиться.

В основу разработки программы положен принцип оказания экстренной психологической помощи.

Психолого-педагогическая помощь родителям обучающихся

Памятка по самоорганизации в период пандемии

1. Поддерживайте привычный ритм жизни семьи, насколько это возможно, или создавайте новые семейные традиции (игры), особенно если дети должны оставаться дома. Обеспечьте вовлечение детей в соответствующие возрасту домашние мероприятия, включая мероприятия по их обучению. Старайтесь максимально использовать игровые формы.
2. Насколько это возможно, поощряйте детей продолжать играть и общаться со своими сверстниками. При этом возможно обсуждать такие контакты, как регулярные телефонные или видео-вызовы, другие соответствующие возрасту коммуникации (например, социальные сети в зависимости от возраста ребенка) с ограничением времени.
3. Помогите детям найти открытые способы выражения таких чувств, как страх и печаль. У каждого ребенка есть свой способ выражения эмоций. Иногда участие в творческой деятельности, такой как игра или рисование, может облегчить этот процесс. Дети чувствуют облегчение, если они могут выразить и передать свои чувства в безопасной и благоприятной среде.
4. Во время стресса и кризиса дети обычно больше стремятся к общению с родителями. Обсудите COVID-19 с вашими детьми, используя возрастной подход. Если у ваших детей есть проблемы, то совместное решение этих проблем может облегчить их беспокойство. Дети будут наблюдать за поведением и эмоциями взрослых, чтобы получить подсказки о том, как управлять своими собственными эмоциями в трудный для них период.

5. Дети могут реагировать на стресс по-разному, например, быть более цепкими, тревожными, замкнутыми, злыми или возбужденными, мочиться в постель и т. д. Реагируйте на реакцию вашего ребенка с пониманием, прислушайтесь к тому, что его волнует, одевайте его любовью и вниманием.
6. Объясните детям, что вирус не является фактором этнической или национальной принадлежности, чтобы не провоцировать неприязнь к сверстникам, взрослым людям иной национальности, а воспитывать чуткость и сострадание к беде тех, кто пострадал от вируса.
7. В простой доступной форме предоставьте детям факты о том, что произошло, объясните, что происходит сейчас, и дайте им четкую информацию о том, как снизить риск заражения этой болезнью, словами, которые они могут понять в зависимости от своего возраста.
8. Расскажите детям о путях передачи коронавируса: Заразиться COVID-19 можно от других людей, если они инфицированы вирусом. Заболевание может передаваться от человека к человеку через мелкие капли, выделяемые из носа или рта больного COVID-19 при кашле или чихании. Эти капли попадают на окружающие человека предметы и поверхности. Другие люди могут заразиться в результате прикосновения сначала к такой предметам или поверхностям а затем - к глазам, носу или рту. Кроме того, заражение может произойти при вдыхании мелких капель, которые выделяются при кашле или чихании человека с COVID-19. По этой причине важно держаться от больного человека на расстоянии более 1 метра.
9. Объясните, как избежать заражения: 1) не контактировать с людьми, имеющими признаки простуды и ОРВИ (выделения из носа, кашель, чихание и др.); 2) не посещать массовые мероприятия (кинотеатры, студии, секции, театры, цирки, филармонии, консерватории, пр.); 3) как можно чаще мыть руки с мылом; 4) по возможности, не трогать руками глаза, рот и нос; 5) по возможности, не прикасаться к ручкам, перилам, другим предметам и поверхностям в общественных местах; 6) избегать приветственных рукопожатий, поцелуев и объятий; 7) вести здоровый образ жизни, вовремя ложиться спать и высыпаться, сбалансированно питаться и регулярно делать зарядку. Обратите внимание на то, что вам необходимо регулярно проветривать помещение и делать влажную уборку". Превратите эти занятия в забавную игру для всей семьи.
10. Превратите скучный рассказ о путях передачи коронавируса и способах профилактики в игру («Да», «Нет», «Не знаю»), где дети могут двигаться, радоваться успешным ответам и возможности общения с вами.
11. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые могут вызвать тревогу и волнение у ваших детей. Объясните им, что вы сами дадите им достоверную информацию, которую возьмете из надежных источников.
12. Если возникли проблемы с членами семьи, обратитесь за информацией к [сайту Минздрава России](https://www.mzdrava.ru). Самую последнюю информацию о коронавирусной инфекции Вы также можете на [сайте ВОЗ](https://www.who.int).

Диагностика и экспресс - психологическая помощь.

Тестирование на уровень страхов. Тест «Чего мы боимся» В. Леви

Вы увидите 60 утверждений. Это сводный обзор главнейших человеческих страхов. И это же – зеркало для вашей самооценки: поглядевшись в него, вы сможете определить у себя и общее «количество» страха, и его уровень в той или иной жизненной сфере, в конкретной направленности. Учитывается при этом, что есть страхи осознаваемые и есть неосознаваемые.

Пожалуйста, внимательно прочитайте все утверждения. Каждое из них может иметь к вам какое-то отношение, может быть до какой-то степени справедливым для вас. Но может быть и не так – может к вам вовсе не относиться.

Если вы согласитесь с утверждением полностью, на 100 %, поставьте в левом столбце напротив него 10 баллов – значит оно справедливо для вас вполне.

Если не согласны совсем, если к вам утверждение ни в какой степени не относится – ставьте 0.

Если согласны наполовину – ставьте 5 баллов. Если более чем наполовину – соответственно 6, 7, 8 или 9 баллов.

Если менее чем наполовину – от 4 до 1 балла.

Когда каждое утверждение получит ваш самооценочный балл, подсчитайте общую сумму баллов и обратитесь далее к следующей расшифровке результата.

Учтите, пожалуйста, что среди человеческих страхов есть и такой, который можно назвать тестобоязню. Чтобы он оказал наименьшее влияние на ваш результат, помните, что вы заполняете этот тест исключительно для себя и в ваших интересах – максимальная объективность к себе.

Возможно, у вас есть страхи, не охватываемые этим тестом. Приплюсуйте себе за них баллы сами, если хотите.

Утверждения:

1. С утра я часто чувствую себя не вполне уверенно.
2. По большей части чувствую себя скованно, зажато, дискомфортно, стесненно.
3. При волнении у меня бывает учащенное сердцебиение, стесненное дыхание, дрожь, потливость, скованность, другие неприятные ощущения...
4. При разговоре с людьми легко смущаюсь.
5. Обычно стараюсь не рисковать.
6. Мне трудно начинать новые дела из-за опасения неудач.
7. Люди в основном не заслуживают доверия.

8. Некоторые люди действуют на меня подавляюще.
9. Волнуюсь перед экзаменами, перед публичными выступлениями, перед важными встречами... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
10. Боюсь своей смерти.
11. Постоянно испытываю беспокойство за жизнь и здоровье своих близких (родителей, ребенка...).
12. Иногда на меня накатывает беспричинная тревога.
13. Иногда кажется, что вот-вот сойду с ума.
14. Мне случалось испытывать состояние неконтрольной паники.
15. Жизнь для меня так же страшна, как и смерть.
16. Избегаю с кем-то или с чем-то связываться надолго. Избегаю положений, не имеющих запасного выхода.
17. Боюсь летать в самолетах, ездить в метро, автобусе, автомобиле, находиться в лифте... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
18. Боюсь темноты, избегаю неосвещенных пространств, предпочитаю не спускаться в подвалы, пещеры.
19. Некоторые животные (пауки, змеи, тараканы, собаки, кошки...) вызывают у меня неодолимый ужас и/или отвращение. Некоторые люди тоже.
20. Боюсь разлук с близкими, любимыми, даже недолгих.
21. В полном одиночестве чувствую себя некомфортно.
22. Если возвращаюсь домой после одиннадцати вечера, всегда прошу меня встретить или проводить *(для женщин)*.
23. При нахождении на улице у меня часто возникает боязнь попасть в драку, подвергнуться нападению, ограблению или насилию.
24. Когда иду с девушкой, стараюсь обходить места, где на нас могут напасть *(для мужчин)*.
25. Мне случалось оставаться в бездействии, когда при мне кого-то незаслуженно избивали и унижали.
26. Неприятно вспоминать о том, что мне случалось оставлять без ответа явное хамство, грубость, агрессию.
27. Мне случалось испытывать страх перед начальником, учителем, врачом, собственными родителями, милиционером... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*

28. Если захожу в подъезд, а там сидит компания незнакомых мне парней, предпочитаю дождаться, пока в подъезд войдет кто-нибудь, и идти вместе с ним.
29. Не переношу вида крови, открытых ран.
30. Боюсь уколов, зубо врачебных процедур, медицинских манипуляций в ухе, глазу, других органах... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
31. Мне случалось (случается) испытывать страх перед половыми контактами.
32. Чтобы снять беспокойство, начинаю больше есть, больше пить, принимать лекарства... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
33. Состояние моего здоровья часто внушает мне опасения.
34. Боюсь заболеть раком, СПИДом, инфарктом, инсультом, чем-то еще... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
35. Опасаюсь остаться в условиях, когда невозможна экстренная медицинская помощь.
36. Оставаясь в полном одиночестве, сплю тревожно, испытываю дискомфорт.
37. Случается, по несколько раз проверяю, закрыта ли дверь, выключен ли газ, свет, взято ли с собой нужное... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
38. Чтобы все было как надо, приходится иногда совершать действия, кажущиеся другим излишними.
39. Если со мной что-то случается, я потом старательно избегаю похожих ситуаций, похожих людей и всего, что может напоминать случившееся.
40. Снятся кошмары, дурные сны. *(Иногда... часто...)*
41. Стараюсь откладывать про запас, «на черный день» деньги, провизию, вещи, материалы... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
42. Тревожит перспектива остаться без средств, неохотно трачу свои деньги, даже если их у меня достаточно.
43. Испытываю сильную тревогу, когда заканчиваются запасы (денег, еды, сигарет, вина...). *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
44. Боюсь грозы, урагана, землетрясения, войны, воды, пожара... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
45. Боюсь колдовства, порчи, сглаза, нечистой силы, гипноза... *(Если верно хотя бы одно – ставьте баллы.)*
46. Есть что-то (кто-то) в моей жизни, чего (кого) я, в отличие от других людей, боюсь, казалось бы, совершенно необоснованно, по непонятной причине. *(Любой предмет, человек, событие, существо...)*

Общая расшифровка результатов

Прочтите далее характеристику, соответствующую вашему общему показателю. Прочтите и другие. Ваша может показаться вам и похожей, и непохожей на вас. В любом случае результат теста – не приговор, а лишь показатель на текущий момент. Всегда ли вы таковы, только в данное время или на протяжении некоей полосы своей жизни?

- 0–3 балла. Вы уникам, совершенно лишенный страха: инстинкт самосохранения у вас практически отсутствует. Это ненормально. Вам опасно жить: вся ваша жизнь сплошной неосознаваемый риск. Вы нуждаетесь в постоянной заботе, в опеке кого-то предусмотрительного.
- 4-40 баллов. Вы весьма уверенный и уравновешенный человек с низким уровнем тревожности. Не расположены ни к каким страхам, всегда смелы и, когда ваши интересы и обстоятельства требуют, способны пойти на большой риск. Чтобы испугать вас, надо очень постараться, и это будет лишь ненадолго. Вместе с тем вы хорошо чувствуете опасность и умеете на нее отвечать. Вы прирожденный лидер.
- 41-120 баллов. Вы человек довольно уверенный, со средним уровнем тревожности, с сильной психикой, но не очень устойчивой. Страх у вас возникает обычно в соответствии с реальными угрозами, но иногда может и превышать их масштаб. А когда угрозы минуют, может оставаться как следовая реакция и переноситься на ситуации, где угроз уже нет. По большей части вы это легко отслеживаете и исправляете. Но иногда скрытая неуверенность может помешать вам достичь максимума возможного. А в целом по отношению к тревоге и страху вы представляете собой завидную норму. Вы способны сами и значительно улучшить свои показатели, и помочь другим.
- 121–220 баллов. Наверное, вы производите впечатление человека достаточно уверенного. Но внутри не совсем таковы, хотя вам, может быть, так не кажется. Уровень тревожности, в общем, в норме, но в некоторых сферах и/или в некие времена выходит за ее пределы: бывают состояния мнительности и тревоги, не вполне оправданные обстоятельствами. Свое беспокойство вы можете искусно скрывать напускной беспечностью или бравадой. Иногда становитесь чересчур суетливы, а когда хотите скрыть страх от себя самих, появляется агрессивность. Подсознательные страхи ограничивают ваши достижения в тех областях, где у вас хорошие способности. Хотя таких, как вы, – большинство, вам стоило бы поработать со своим чувством страха.
- 221–350 баллов. Вы можете производить впечатление человека уравновешенного, но на самом деле расположены к страхам. Уровень тревожности в целом выше нормы. От окружающих вы это можете скрывать, но от себя скрыть не можете. Корни многих ваших недомоганий – именно в страхах. Свою жизнь вы можете строить либо по принципу наименьшего риска, либо, наоборот, по принципу наибольшего, чтобы компенсировать внутреннее избыточное присутствие страха. При реальных угрозах можете проявлять несоразмерное неистовство, а иногда – отступать. Возможны неадекватные панические реакции. На почве страхов могут возникать срывы. Желательна квалифицированная помощь.
- 351–550 баллов. Страх – господин вашей жизни, вы воспринимаете ее как сплошную угрозу. Часто не отличаете реальных угроз от мнимых; возможны неоправданные боязни – фобии, имеющие навязчивый характер. Страх побуждает вас предельно сузить границы вашего существования. Лишь иногда решаетесь выходить за пределы своих привычных ограничений и в эти моменты чувствуете, что возможна совсем иная жизнь.

Это действительно так. Придется как следует собой заняться, хорошо бы с помощью умелого психотерапевта.

• От 551. Ваша жизнь – сплошной ад боязней, страхов и ужасов. Живете в непрерывном ожидании катастрофы, жизнь и смерть для вас равно страшны. Без лечебной поддержки не обойтись.

Не относитесь к числу своих баллов фатально. Все типажные характеристики усреднены. Поэтому-то и стоит ознакомиться и с соседними, чтобы посмотреть, каковы ваши тяготения – к чему вы ближе, от чего дальше. Если вы чувствуете себя увереннее, чем вышло по тесту, то пусть так и будет. А если менее уверенно, значит вы себя недооцениваете.

Конкретизация: виды страхов

Каждый может быть в чем-то храбрецом, а в чем-то трусишкой. У каждого есть зоны страхов и поля уверенности. По своим результатам С-теста вы можете определить их с учетом, что одни утверждения относятся к одним видам страхов, другие – к другим, а некоторые – ко многим.

Танатофобии: страхи смерти, боли, болезней: 3,12,14,29,30,31,34,35,36,47,60.

Страхи пространств: открытых, закрытых: 10, 14, 16, 17, 18, 21, 33, 35, 36, 39, 47, 53, 57.

Социофобии, социально-оценочные страхи: 2,4,8,9,27,50,52,54,55,56,58,60.

Боязнь выступлений, экзаменов, встреч: 3, 9, 27, 50, 55, 56, 60.

Агрессофобии: страхи перед агрессией: 3, 18, 22–25, 26, 28, 39, 53, 58.

Зависимостные страхи: 11, 12, 16, 20, 32, 35, 36, 41, 42, 43.

Панфобии, общебытийные страхи: 1, 11, 12, 14, 15, 19, 20, 36, 37, 38, 40, 42, 44.

Эзофобии, мистические страхи: 10, 12, 13, 14, 19, 21, 36, 37, 40, 45, 46, 49.

Фортунофобии, страхи перед судьбой: 1, 5, 6, 15, 16, 38, 40, 46, 48, 59.

Если по какому-то виду страхов большинство ваших показателей выше 5 баллов – здесь ваша «зона», ваши проблемы. Если большинство ниже 5 – это поле вашей уверенности. Определить выделяющиеся страхи можно так: подсчитать средний балл (сумма слагаемых, деленная на их количество) по каждому виду страхов. Определить среднее значение среди средних баллов страхов. Сравнить средний балл каждого страха со средним среди них, – больше (зона страха), меньше (поле уверенности).

Ориентировочный алгоритм беседы:

Шаг 1. Принять чувства и обозначить их.

Шаг 2. Ответить на вопрос: «Могу ли лично я повлиять на сложившуюся ситуацию? Определить «зону личной ответственности».

Шаг 3. Разработать «антикризисную программу» и начать двигаться в соответствии с ней: понять, что можно сделать? как и к чему приспособиться в непростых условиях? как по-новому организовать работу и быт? как не поддаться всеобщей панике?

Памятка «Основные принципы поведения в период пандемии».

1. Контролируйте источники, откуда вы получаете информацию. Не давайте непроверенным источникам влиять на ваше состояние, а также определите для себя оптимальное количество поступающей информации.
2. Создайте свою позицию в данном вопросе и руководствуйтесь ей в принятии дальнейших решений. Позиция – это то, как вы относитесь к ситуации и что делаете в связи с ней; она дает внутреннюю опору.
3. Выбирайте людей в своем окружении для общения о ситуации и своих переживаниях. Найдите тот круг общения, где вас поддерживают, делятся информацией, помогают пережить эмоции, подбадривают, заботятся. Воздержитесь от контактов с людьми, после общения с которыми ваше состояние ухудшается.
4. Находите адекватные способы выхода своей тревоги. Найдите то, чем можете себя отвлечь, на что можете переключить свое внимание.
5. Верните себе контроль над ситуацией. Состояние потери контроля погружает нас в детскую беспомощную позицию. Но присмотритесь: осталось достаточно много сфер, где вы можете сохранить влияние: дом, семья, обучение, отношения и пр.
6. Используйте опыт предыдущих сложных ситуаций в прошлом: все страны, так или иначе, переживали войны, природные катаклизмы, голод, эпидемии болезней.
7. Если все-таки уровень вашей тревоги достаточно высок, чтобы заметно мешать вашей нормальной жизнедеятельности, обратитесь за помощью к психологу, не бойтесь и не стесняйтесь получить профессиональную помощь. Обратитесь к врачу: он может выписать для вас успокоительные препараты или антидепрессанты.

Психологическая помощь взрослым с использованием сказкотерапии

Цель: обучение новым моделям поведения в кризисных ситуациях, повышение уверенности в себе.

Основные задачи:

- осмысление собственной модели поведения в кризисной ситуации;
- обучение навыкам релаксации;
- поиск новых путей разрешения личных проблем;
- обретение для себя наилучшей стратегии поведения, уверенности в себе.

Необходимые материалы:

- по 3 листа бумаги формата А4 для каждого участника;
- цветные карандаши, краски, кисточки.

Разминка. Упражнение «Мое настроение». Ведущий предлагает участникам группы показать с помощью большого пальца правой руки, в каком настроении они пришли на занятие. Если настроение хорошее – палец поднят вверх, грустное, подавленное – опущен вниз, а если нейтральное – палец находится в горизонтальном положении.

Введение в сказку. Ведущий: *«Сегодня вы познакомитесь со сказкой о Страусе, который боялся опасности, и узнаете, как он научился справляться со своими страхами».*

Жил-был Страус, который очень боялся Опасности.

Едва завидев даже маленький признак неприятности, он поспешно закрывал глаза и быстро прятал голову в песок.

Когда Опасность подходила к этому согнутому созданию, она задевала его. Иногда сильно, иногда не очень. И шла себе дальше.

Как только Страус понимал, что Опасность миновала, он поднимал голову, облегченно вздыхал и продолжал дальше жить своей растительной жизнью.

Однажды Страусу повстречался другой Страус.

- Слушай, друг, - спросил тот, - а почему ты все время прячешь голову в песок? Ведь с твоими сильными ногами от Опасности можно убежать так быстро, что она никогда тебя не догонит.

- А ведь верно, - откликнулся наш герой и стал бегать от Опасности.

«Как здорово! Зоркий взгляд, сильные ноги и никаких грубых пинков!» - однажды остановившись, подумал Страус. Он вздохнул, вспомнив свое недавнее прошлое, а затем снова куда-то побежал.

Вскоре Страус встретил Орла.

- Послушай, птица, почему ты все время бегаешь от Опасности? – спросил тот. – У тебя же есть крылья! Поднимись над Опасностью, и она не доберется до тебя.

- Страусы не летают, - с сожалением ответил наш герой.

- Но у тебя есть крылья, - повторил Орел – значит, ты можешь летать. Только попробуй. Вот, смотри, как это делаю я.

И Орел взлетел высоко в небо.

- Ух ты! - восторженно воскликнул Страус и сделал робкую попытку взлететь. Крылья его не послушались. – Ну вот, так я и знал, - грустно сказал он себе и продолжил, как прежде, убежать от Опасности.

Но однажды Опасность окружила Страуса со всех сторон.

- Некуда бежать, - с грустью пробормотал он и собрался было, как прежде, спрятать голову в песок, как вдруг вспомнил слова Орла: «Ты можешь летать. Только поверь в себя!»

И Страус впервые ощутил свою внутреннюю силу. Он направил ее в крылья и ... взлетел.

Итак, Страус последовал совету Орла. Он махал своими крыльями все сильнее и сильнее и вдруг почувствовал радость полета. Он забыл об Опасности и парил в небе, наслаждаясь простором и свободой.

Когда Страус посмотрел на землю, что увидел Опасность, от которой он улетал. С высоты птичьего полета она показалась ему такой маленькой, что Страус, удивившись, подумал: «Это ее я все время боялся?» Да она же совсем не страшная!»

Он спустился вниз, по-новому посмотрел на Опасность и спросил:

- Что тебе от меня надо?

- Ничего, - ответила Опасность и улыбнулась. – Я просто играла с тобой. Пока!

И она ушла искать других страусов, чтобы поиграть с ними.

- Вот оно что, - глубокомысленно произнес наш герой и снова взлетел в небо. Уж очень ему понравилось летать.

Анализ сказки:

1. О чем эта сказка? Чему мы можем у нее научиться?
2. Почему Страус боялся опасности?
3. Можно ли его считать по-настоящему сильной птицей?
4. Чем отличался небольшой Орел от большого Страуса? Чему он его научил?
5. Что нужно было Страусу, чтобы взлететь?
6. Почему, когда страус посмотрел Опасности в глаза и поговорил с ней, она ушла от него?
7. Что делает с человеком страх?
8. Как вы поступаете в сложных жизненных ситуациях?
9. Есть ли у вас внутренняя энергия и сила? Где в теле вы ее ощущаете?
10. Что такое «Сила духа»?

Дополнительное задание к сказке: попробуйте нарисовать образ Опасности.

Упражнение «Взаимодействие со страхом». Ведущий: «Многие наши страхи и ограничения мешают нам двигаться вперед, а некоторые «заслоняют» цель, не позволяя отчетливо представить себе жалеемое будущее. Сейчас я предлагаю каждому выбрать себе партнера, который максимально может помочь вам, побывав в роли страха. Один участник в паре будет играть роль «страха», и при этом стараться удержать своего «хозяина» или заслонить ему путь вперед. Второй – взаимодействовать со своим «страхом», вырываясь от него или обходя. Во время игры можно вступать со своим страхом в диалог и узнать, что полезного этот страх может вам сообщить: от чего он вас защищает? В результате желательно, чтобы «хозяин» победил свой «страх», вырвавшись от него.

После того, как «хозяин» разберется со своим страхом – поменяйтесь ролями».

Обучение приемам эмоциональной разрядки и мышечной релаксации.

Ведущий: «А сейчас вы научитесь приемам расслабления, которые можно использовать в любых жизненных ситуациях.

Напрягите мышцы всего тела, рук, ног; высоко-высоко потяните плечи, доставая до ушей; сильно сожмите кулаки... А сейчас расслабьте все части тела (этот прием повторите 3-5 раз).

Еще один прием: сделайте очень глубокий вдох, самый глубокий, задержите дыхание на 10-15 секунд. Теперь выдохните весь воздух из легких и с выдохом расслабьтесь, сбросьте напряжение, возвратитесь к нормальному дыханию.

Почувствовали ли вы напряжение в груди во время вдоха? Заметили ли расслабление после выдоха? Запомните это ощущение, оцените его (прием можно повторить 4-5 раз. Вдох следует сочетать с напряжением мышц, выдох - с расслаблением).

Рефлексия занятия. Прощание.

Памятка для тех, кто боится коронавирус.

Не проходит и дня, чтобы мы не слышали новой информации, касающейся пандемии. Коронавирус сейчас постоянно привлекает внимание, распространяя вокруг себя панику. Как не поддаться всеобщей тревоге и справиться с собственными страхами?

- Не преувеличивайте риск. Если ваш мозг воспринимает что-то как пугающее и неизвестное, он преувеличивает степень риска и создает ощущение, что подобное произойдет именно с вами. Принимайте адекватные меры предосторожности, не позволяйте своим эмоциями управлять вами!
- Ограничьте потребление видеоконтента, а, иными словами, поменьше реагируйте на СМИ. Если хочется получить свежую информацию, стоит обратиться к проверенным официальным источникам а не к подозрительным ресурсам соцсетей.
- Спросите себя, что именно ВЫ можете сделать в данной ситуации, как поведенчески успокоить себя. Возможно, вы ограничите число и продолжительность поездок куда-то, соберете собственную домашнюю аптечку, с которой вам будет спокойнее, будете успокаивать кого-то из еще более тревожных родственников или друзей, тем самым переключившись с собственных переживаний, а, может, запишитесь в ряды волонтеров.
- Создавайте позитивные ожидания, старайтесь не заикливаться на страшных сводках из СМИ, фильтруйте поступающую информацию.
- Используйте опыт преодоления трудностей. В это непростое время посмотрите жизнеутверждающие фотографии и ролики в Интернете, почитайте книги о сложных ситуациях, в которых герои преодолели обстоятельства и самих себя; обратитесь к истории (ведь эпидемия коронавируса – не единственная болезнь, которую переживало население земного шара).

- Скорее всего, люди, и вы в том числе, боитесь не вируса, а смерти, которую он может за собой повлечь. Есть даже такое понятие «нозофобия» - страх заболеть и умереть. Однако в основе любого страха лежит неправильное, деструктивное мышление. Человек неосознанно привлекает к себе ситуации, которых боится. Абстрагируйтесь от негатива, попытайтесь переключить внимание на вещи, не имеющие отношение к эпидемии. Находясь дома, в вынужденно изоляции, попробуйте найти хобби или освоить новый вид деятельности, почитайте для души, порисуйте, пройдите онлайн-обучение и пр.