**Для дітей і дорослих. Сім технік, як зняти тривожність під час карантину**

[Світлана Ройз](https://nv.ua/ukr/opinion_author/royz.html)

[Дитячий сімейний психолог](https://nv.ua/ukr/opinion_author/royz.html)

**Що більше тривоги, то більше ми «розділяємося» з тілесністю**

«Тілесне усвідомлення» і «протитривожність» для дітей (і дорослих). Сім простих практик.

Я почала помічати, що мені дедалі частіше доводиться нагадувати шестирічній доньці (якій зараз, як і багатьом дітям, бракує звичної активності, і є, звичайно, певне тло загальної тривоги): «Мені здається, ти давно не пила води? А в туалеті коли була? Відчуття, що тобі зараз прохолодно. Мені здається, ти сидиш незручно».

«Тілесне усвідомлення» — це те, що дозволяє і нам, дорослим, знизити тривожність, повернути відчуття «справжнього» і контролю над побутовістю. «Усвідомлення» — активність «мережі оперативного спокою» нашого мозку — зараз допомагає впоратися з карантинним напруженням. І це те, чого було б добре навчити дітей. Чим більше тривоги і напруження, тим більше ми «розділяємося» з тілесністю.

Ось про що ми домовилися з донькою.

1.Щогодини ми зупиняємося і «дослухаємося» до тіла. Де є напруження, холод, тепло, чого тіло «хоче»? Чи не час поїсти? Чи потрібно піти в туалет? Побігати, потягнутися, обійнятися? Обов’язкова програма — зробити ковток води.

*Іноді, коли нам потрібно уникнути небезпеки, ми, мов ті стрижі, стаємо стрімкими й активними — але довго в такому стані «літати» не можна*

2.Ми уявляємо, що моя долоня — це сонячний промінь. Я торкаюся до різних частин тіла доньки своєї долонькою, а дочка відчуває, як тепло і сонячне світло наповнюють і розслаблюють це місце. Я повільно торкаюся до чола, живота, плеча, дупки, пальчиків на руці, проходжу «врозкид» по всьому тілу. А малюк уявляє, як тепло і світло наповнюють і зігрівають його.

3.Ми граємо в «пластилін»: знаходимо місце, де в тілі відчувається напруження, і «розминаємо» його, як розминають долоньками трохи затверділий пластилін (можна уявити крижинку або замішувати тісто).

4.Я малюю «пряникову людину» і прошу, щоб дочка позначила будь-якими знаками (хрестиком, каляками-маляками), де в цій людині «живе» смуток, або радість, чи злість — залежно від емоції, яку вона проживає.

5.Вигадала для неї практику — Стрижі й Орли. Ми з нею переміщалися по кімнаті, «перетворюючись» на стрижів — швидко «летіли», часто змахуючи крилами. Я попросила її відчути, як б'ється серце, коли вона «стриж», що відбувається з диханням. Які — швидкі чи повільні — у неї думки. Запитала, що відбувається із зором, що змінюється (зір стає тунельним). Розповіла їй, що іноді, коли нам потрібно швидко виконати дію, уникнути небезпеки, коли нам тривожно, ми, мов ті стрижі, стаємо стрімкими і активними. Але довго в такому стані «літати» не можна. Ми дуже стомлюємося, наше серце, наша нервова система не витримають. І ми не побачимо, куди далі «летіти».

А потім ми перетворюємося на Орлів. Орел ловить хвилю. Майже не змахуючи крилами «летить», не поспішаючи. Велично, на повний розмах своїх крил. Я питала у дочки: «А якою ти зараз себе почуваєш? Відчуваєш, як глибоко і повільно, спокійно дихаєш, як почувається твоє тіло, як б'ється серце? А що змінилося в погляді? (Зір може бути більш периферійним, ми можемо звертати увагу на більшу кількість деталей)». Іноді нам важливо бути стрижами. Іноді — Орлами. Стан Орла став нашою «тілесною медитацією» для спокійного усвідомленого уповільнення.

6.Доторкнутися долонькою до різних поверхонь — до теплої батареї (зупинитися, дослухатися до відчуттів), до щоки, до скла, до мокрої поверхні, до чогось дерев’яного, пухнастого. Робити це повільно. «Сканувати», як змінюється настрій.

7.У нас є «барометр» настрою — я час від часу запитую у доньки: «Ти як?». І вона показує великий палець: вгору означає радість, донизу — смуток, вбік — злість. Це дає їй можливість відрефлексувати, усвідомити власний стан, щонайменше — назвати його. І залежно від того, що вона «показує», я питаю: «Тебе обійняти, хочеш води, хочеш побути на самоті?». Часом вона самотужки переводить положення пальця з «нижньої» позиції у «верхню». І починає посміхатися, ніби «важіль настрою» сама повернула