

## Как успокоиться, если начал нервничать

---

- Поговори с собой сочувственно. Расскажи себе о своих чувствах. Говори с собой поддерживающим тоном, пробуй, запоминать ощущения от этого и потом обсуди их с психологом.
- Запиши в дневнике хотя бы несколько слов о себе и своем состоянии.
- Оознавай ситуации, в которых ты начинаешь обвинять себя, пытайся нанести себе вред. Когда возникают первые признаки такой ситуации, позаботься о себе. Выпей воды, сделай паузу и сходи на прогулку. Физическая нагрузка – отдых для мозга.
- Используй любое творчество, чтобы выплеснуть эмоции. Нарисуй свое состояние, а затем измени его – преврати во что-то хорошее или уничтожь: порежь, порви, скомкай и спрячь, выброси в мусор.
- Найди что-то, что ты можешь безвредно разрушать: вдавливай пластилин в бумагу, мни его в руках, рви на мелкие кусочки картонку, полиэтиленовый пакет, бей подушку.
- Увеличь контакт с реальностью. Найди глазами что-то редкого цвета, которого обычно вокруг тебя мало: розового, оранжевого, серебристого. Ощупай вещи вокруг себя, ощути их фактуру, температуру, твердость. Принюхайся, ощути два-три запаха. Прислушайся к звукам в помещении, за окном.

Послушай спокойную, немрачную музыку. Медленно дыши и одновременно считай до двадцати. Плотнo укутайся в толстое одеяло, завернись в него, как в кокон.

Поговори с человеком без аутоагрессии о своем состоянии. Иди к психологу в школе. Если нет психолога, то иди к учителю, кому доверяешь, к соцпедагогу, к завучу, к своему учителю начальной школы. Нужен любой взрослый, с которым ты можешь поговорить.

Если ты травмируешь себя, попробуй занять руки чем-то другим: тянущейся игрушкой, массой для лепки. Погладь себя по тем местам, которые повреждаешь, попробуй вместо агрессии сделать что-то хорошее, например, нанести крем на руку.

Попробуй правило пяти минут: хотя бы 5 минут воздержись от самоповреждения.

Веди список того, что тебе помогло поддержать себя и не нанести себе вред.

Разрешай себе отдыхать. Выдели в своем расписании время, когда ты занимаешься тем, что тебе нравится.