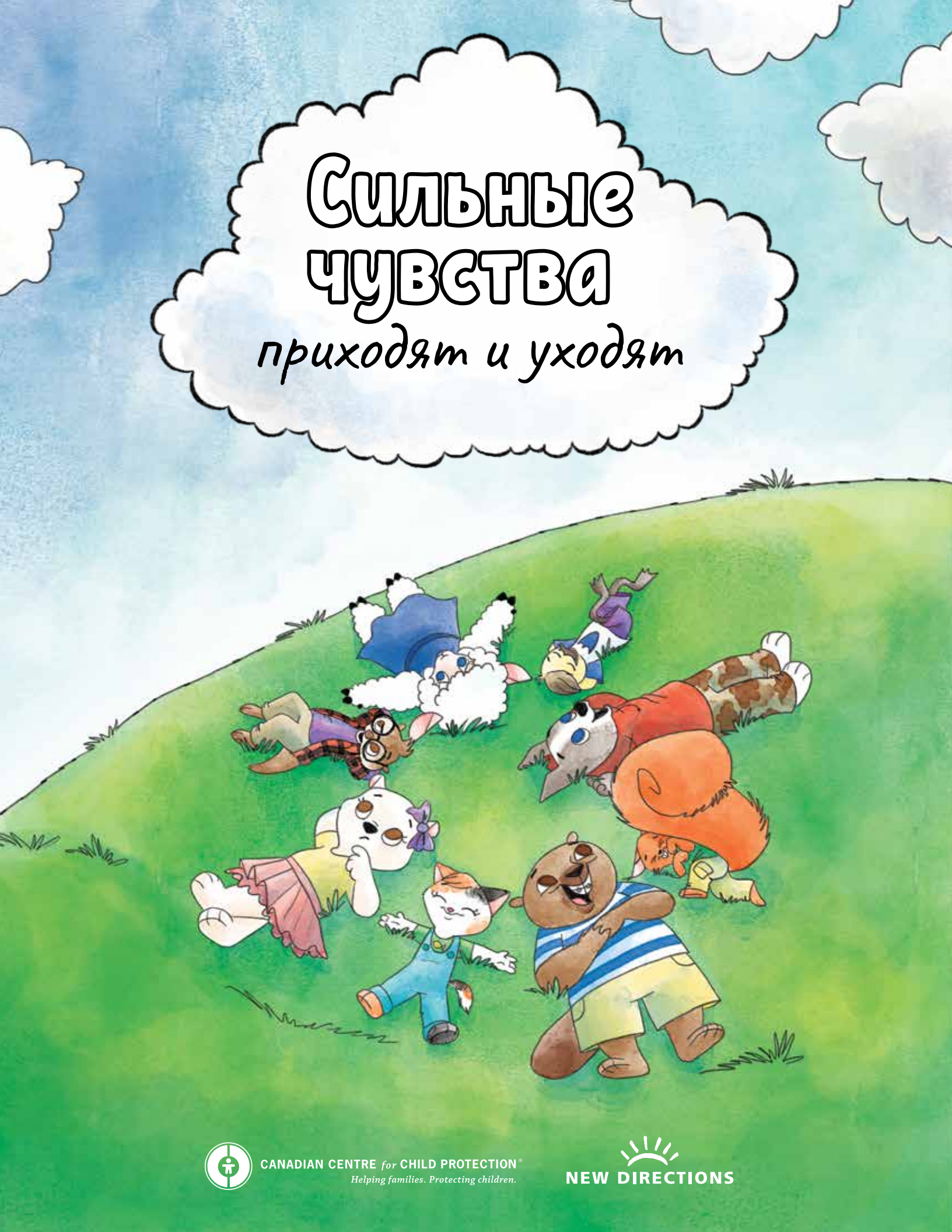
Сильные чувства

приходят и уходят



CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

NEW DIRECTIONS

Сильные чувства

приходят и уходят

Дизайн и макет: © Canadian Centre for Child Protection Inc., 2018 г., содержание: © Canadian Centre for Child Protection Inc., 2018 г., и New Directions for Children, Youth, Adults & Families. Все права защищены. Публикация электронной версии всего или какой-либо части этого документа запрещена. Запрещается копирование, распространение или хранение в поисковой системе, за исключением случаев, указанных ниже. Копии (полностью или частично, в печатном или электронном виде) не должны производиться для получения дохода для какого-либо лица в любое время или в коммерческих целях. Родители / опекуны могут загрузить и распечатать одну копию для личного использования. Для использования сверх разрешенного выше, отправьте свой запрос по адресу: *contact@protectchildren.ca*

Эта книга не была бы возможна без упорного труда и самоотдачи многих людей из New Directions и Canadian Centre. В частности, New Directions хотели бы поблагодарить Кейт Кирнан и Билли Бродовски за их вклад, а Canadian Centre хотел бы поблагодарить свой Образовательный отдел и команду дизайнеров, которые работали над этим проектом.

CANADIAN CENTRE *for* CHILD PROTECTION®
Helping families. Protecting children.

Canadian Centre for Child Protection Inc. (Canadian Centre) – зарегистрированная благотворительная организация, деятельность которой направлена на защиту всех детей. Canadian Centre предлагает ряд программ, услуг и ресурсов для канадцев, чтобы помочь им защитить детей и снизить риск их виктимизации. Для получения дополнительной информации посетите веб-сайт организации Canadian Centre **www.protectchildren.ca**.

NEW DIRECTIONS

New Directions for Children, Youth, Adults & Families (New Directions) – это некоммерческая организация, предоставляющая комплекс услуг , отвечающих меняющимся социальным, психологическим, культурным, образовательным и профессиональным потребностям людей в обществе. Мы предлагаем различные программы, от семейного консультирования до ресурсов для молодежи, от профессионального обучения до помощи с жильем, от пансионатов до организации приемных семей, а также различные ресурсы для людей с ограниченными интеллектуальными возможностями, для общества глухих и сообщества коренного населения Для получения дополнительной информации посетите **www.newdirections.mb.ca**.

Для получения дополнительной информации о психической травме у детей и о том, как взрослые могут помочь, посетите сайт **www.makingsenseoftrauma.ca**. Также доступен бесплатный веб-семинар ***«Осознавая травму: практические инструменты для помощи детям и подросткам»***, и другие дополнительные материалы.

CANADIAN CENTRE for CHILD PROTECTION зарегистрирован в Канаде как торговая марка организации Canadian Centre for Child Protection Inc., логотип New Directions является собственностью New Directions for Children, Youth, Adults & Families.

ISBN: 978-1-989757-70-3 (версия для печати)
ISBN: 978-1-989757-71-0 (электронная версия)

Suojellaan Lapsia
Protect Children

Это издание представляет собой перевод книги *Big Feelings Come and Go*, которая была впервые опубликована на английском языке организацией New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Портадж авеню, Виннипег, Манитоба, Канада, и ее авторское право на 2020 год принадлежит Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Академи стрит, Виннипег, Манитоба, Канада. Suojellaan Lapsia ry с разрешения владельцев авторских прав перевела содержание оригинальной книги на русский язык. Suojellaan Lapsia ry принимает на себя всю ответственность за точность и любые ошибки и упущения в переводе. Любой контент, которого нет в английской версии, был добавлен Suojellaan Lapsia ry, которая несет полную ответственность за любые дополнения. Авторские права на русский перевод принадлежат организациям New Directions for Children, Youth, Adults and Families и Canadian Centre for Child Protection Inc. Все права защищены.

This book is a translation of *Big Feelings Come and Go* which was first published in English by, and is copyright 2020 of, New Directions for Children, Youth, Adults & Families, 500-717 Portage Ave., Winnipeg, Manitoba, Canada and the Canadian Centre for Child Protection Inc., 615 Academy Road, Winnipeg, Manitoba, Canada. Suojellaan Lapsia ry, with permission from the copyright owners, translated the contents of the original book into Finnish. Suojellaan Lapsia ry assumes all liability for the accuracy of and any errors and omissions in translation. Any content that is not in the English version has been added by Suojellaan Lapsia ry, which takes full responsibility for any additions. Copyright in the Russian translation belongs to New Directions for Children, Youth, Adults and Families; and the Canadian Centre for Child Protection Inc. All rights reserved.

Для всех, кто читает эту книгу

Большое спасибо за то, что нашли время, чтобы прочитать эту историю и узнать о том, как наше тело защищает нас когда наши чувства становятся слишком сильными с помощью реакций «замри, беги или сражайся».

Все испытывают сильные чувства – и взрослые, и дети. Пожалуйста, прочитай эту историю не спеша. Прочти всё сразу или по частям. Обрати внимание на то, что лучше всего подходит именно тебе.

Сегодня мы узнаем, что происходит с нашим телом, когда мы чувствуем беспокойство или страх, и это чувство становится слишком сильным.

В нашем мозге есть область, которая работает как сигнализация, – она называется **миндалевидное тело.**

Она включается,
когда мы чувствуем
беспокойство или страх.

Она помогает нам защититься.

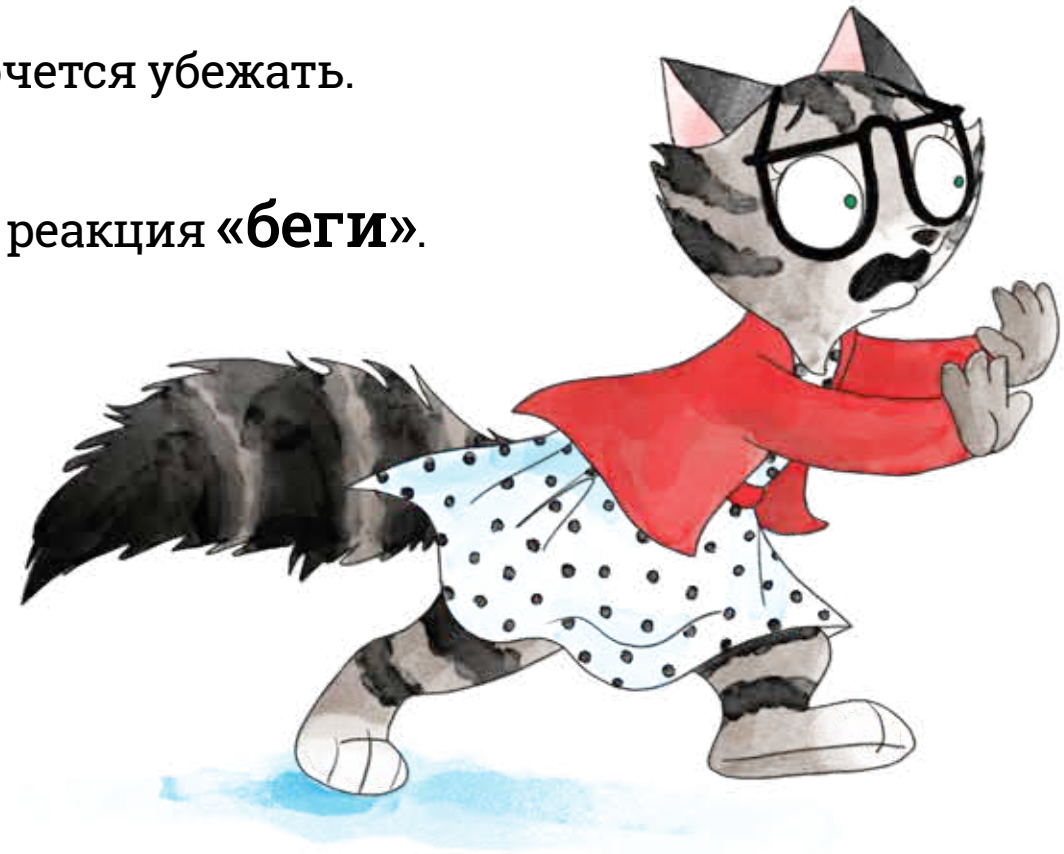
Когда эта сигнализация в нашем мозге срабатывает, мы получаем приказы «замри, беги или сражайся».

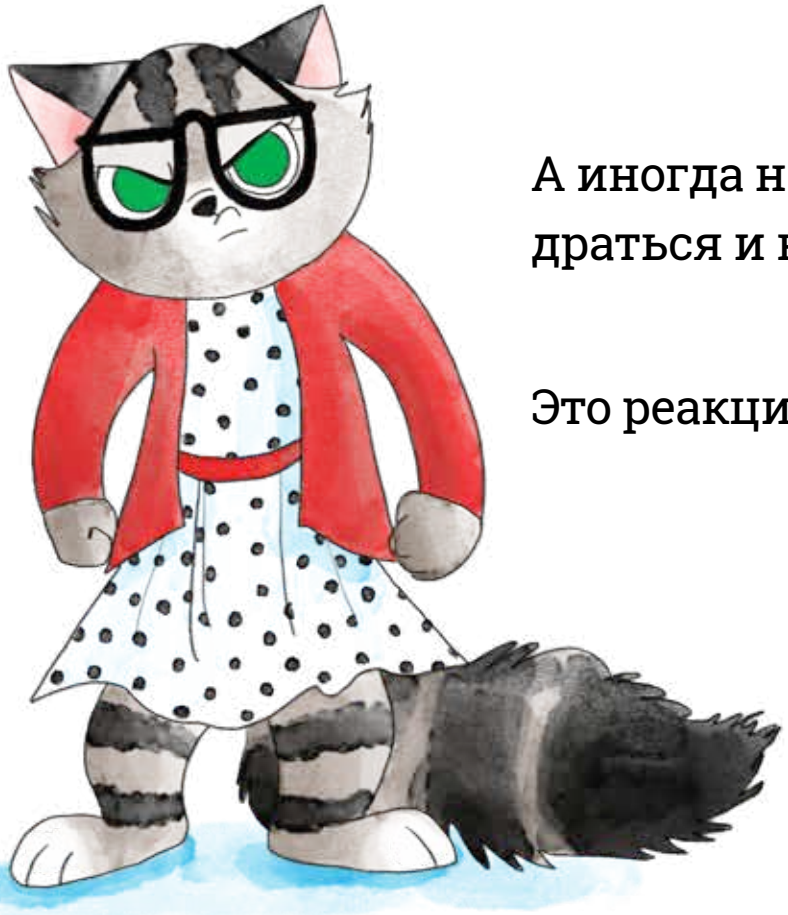
Иногда нам кажется, что мы не можем двигаться или думать.

Это реакция **«замри»**.

Иногда нам хочется убежать.

Это реакция **«беги»**.





А иногда нам хочется
драться и кричать.

Это реакция **«сражайся»**.

Мы узнаем, что делать, когда миндалина подает сигнал тревоги, и поупражняемся в этом.

И взрослые, и дети реагируют режимом «замри, беги или сражайся» на чувство беспокойства или страх.

Так наши тела помогают нам.

Давай представим себе, что в окно смотрит дракон! Наш мозг подаёт сигнал тревоги, и мы **замираем, впадаем в оцепенение...**

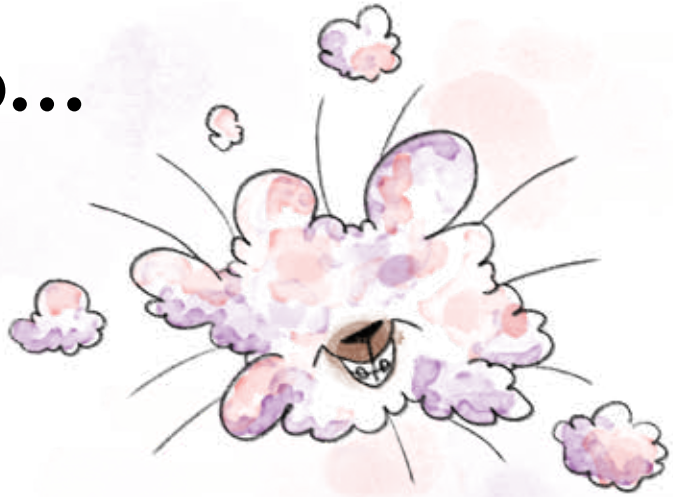
Замираем, потому что наши слишком сильные чувства не дают нам ни бежать, ни сражаться.

Наше сердце бьётся быстрее, а дыхание становится чаще.

Каждый испытывает оцепенение немного по-своему.

Подумай... а как ты ощущаешь «замри»?

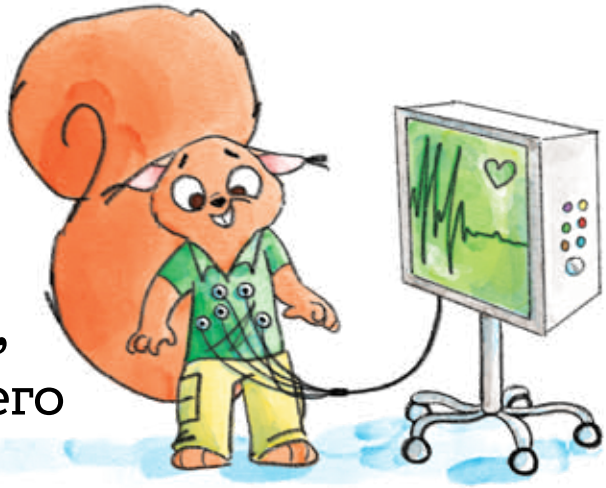
Я чувствую, что...



...исчезаю

...моя голова
плывёт

...я застрял



...моё сердце
бьётся быстрее,
а потом затихает так,
что я не слышу его

...я сжалась
в комочек

...я оцепенел

...я невидимка

...я не могу
вымолвить
ни слова

Нам надо успокоить своё тело после чувства волнения или страха.

Вот что мы можем сделать.

Посмотри вокруг и найди **три синих предмета** в комнате.

Вдохни... и сделай долгий медленный **выдох**.

Сделай ещё один **вдох**... и долгий медленный **выдох**.

Обрати внимание,
на **твёрдом** ты сидишь
или на **мягком**.

Пошевели **пальцами ног**.

Сделай ещё один **вдох**... и
долгий медленный **выдох**.

Обрати внимание, что чувствует твоё тело, когда оно успокаивается.

Твоё сердце и дыхание успокаиваются, когда сигнал тревоги затихает.

Сильные чувства приходят и уходят, как плывущие облака.

На этот раз, когда мы представляем, что в окно смотрит дракон, наш мозг подаёт сигнал тревоги, и мы **бежим...**

Бежим, потому что наше чувство такое сильное, что мы не можем оставаться на месте, мы хотим убежать прочь!

Наше сердце бьётся быстрее, наше дыхание учащается, а ноги беспокойно дрожат.

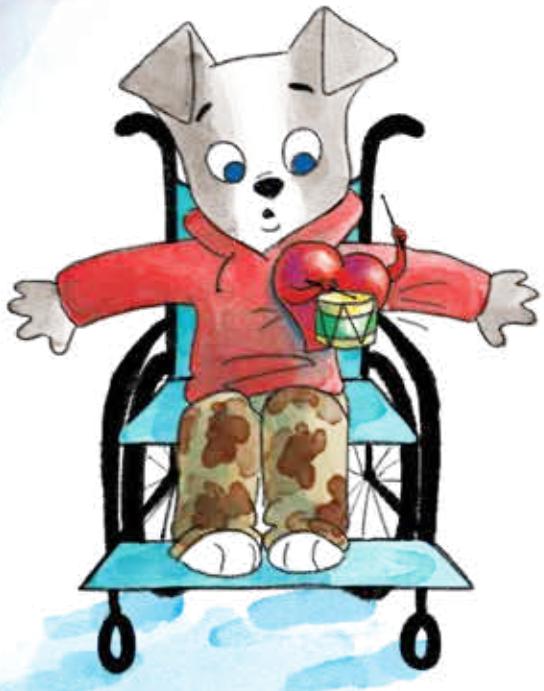
Каждый ощущает реакцию «беги» немного по-своему.

Подумай... а как ты чувствуешь «беги»?

Я чувствую, что...

...хочу оказаться
далеко-далеко

...хочу мчаться
как лошадь



...моё сердце стучит
как барабан

…вне себя
от страха
…я не могу
успокоить
своё дыхание
…у меня
кружится голова
…я говорю быстро,
как поезд,
потерявший
управление
…я хочу сбежать
как можно быстрее

Нам надо успокоить своё тело после чувства волнения или страха.

Вот что мы можем сделать.

Сначала **согни пальцы ног**. Обрати внимание на то, как напряглись твои мышцы.

Дай пальцам ног **расслабиться**.

Глубоко **вдохни**...
и сделай долгий
медленный **выдох**.

Сделай ещё один **вдох**... и
долгий медленный **выдох**.

Обрати внимание,
на **твёрдом** ты сидишь
или на **мягком**.

Пошевели **пальцами ног**.

Сделай ещё один
вдох... и долгий
медленный **выдох**.

Обрати внимание, что чувствует
твоё тело, когда оно успокаивается.

Когда сигнал тревоги
затихает, твоё сердцебиение
и дыхание замедляются.

Сильные чувства приходят и
уходят, как плывущие облака.

Начнём снова. На этот раз, когда мы представляем, что дракон смотрит в окно, наш мозг подаёт сигнал тревоги, и мы готовимся **сражаться...**

Сражаться, потому что наше чувство слишком сильное, мы хотим сжать кулаки или топнуть ногой!

Наше сердце бьётся быстрее, а дыхание учащается.

Все ощущают желание сражаться немного по-своему.

Подумай... а как ты чувствуешь «сражайся»?

Я чувствую, что...

...дышу огнём

...я хочу разбить
что-нибудь вдребезги

...я большой
как великан

...сражаюсь
как воин
...хочу пинаться
и топать ногами
...рычу как лев
...я горячий
как вулкан
...дерусь как
горилла

Нам надо успокоить
своё тело после чувства
волнения или страха.

Вот что мы можем сделать.

Сведи руки вместе, как будто сжимаешь мяч... **вдохни**... а затем **расслабься**.

Вдохни... и сделай долгий медленный **выдох**.

Сделай ещё один **вдох**... и
долгий медленный **выдох**.

Обрати внимание, на **твёрдом**
ты сидишь или на **мягком**.

Пошевели **пальцами ног**.

Сделай ещё один **вдох**...
и долгий медленный **выдох**.

Обрати внимание, что чувствует
твоё тело, когда оно успокаивается.

Твоё сердце и дыхание
успокаиваются, когда
сигнал тревоги затихает.

Сильные чувства приходят и
уходят, как плывущие облака.

Смотри,
в окне и правда
дракон!

Я чувствую, что...

...оказываюсь
далеко-далеко

...сражаюсь
как воин

...становлюсь
невидимкой

...не могу
вымолвить
ни слова

...скачу как лошадь
...моя голова
плывёт
...я в огне как вулкан
...я хочу убежать
как можно быстрее

Всё в порядке. Этот дракон просто потерялся. Страж Дракона позвонит его родителям.

Страшно было увидеть
этого дракона за окном.

Наши тела сделали то,
что было нужно.

Давай поупражняемся успокаивать своё тело после того, как мы почувствовали беспокойство или страх.

Вдохни... и сделай долгий медленный **выдох.**

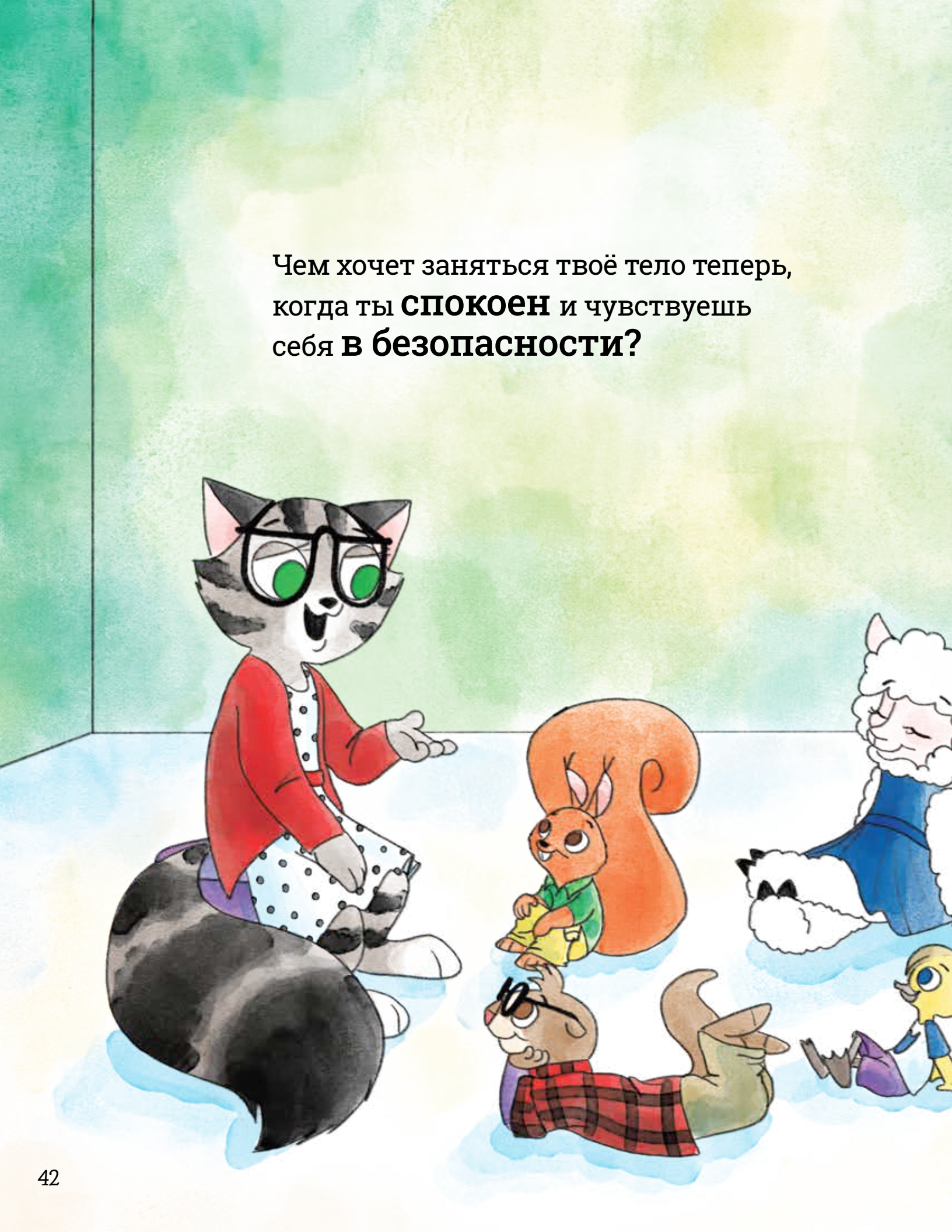
Сделай ещё один **вдох...** и долгий медленный **выдох.**

Обратим внимание, на **твёрдом**
мы сидим или на **мягком.**

Пошевелим **пальцами ног.**

Сделай ещё один **вдох...**
и долгий медленный **выдох.**

Чем хочет заняться твоё тело теперь, когда ты **спокоен** и чувствуешь себя **в безопасности?**



Я...

...хочу играть

...смеюсь как обезьянка

...могу сделать большой вдох

...могу управлять своими чувствами

...любопытен как детектив

...могу дурачиться
с друзьями

...хочу учиться

...могу говорить так,
чтобы люди слышали
и понимали мои слова

Ну, разве не здорово, что ты умеешь успокаивать своё тело и выключать сигнализацию?!

Мы знаем, что можем справиться со своими чувствами, даже с сильными.

А теперь пойдём играть!