**ПСИХОТЕРАПЕВТИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ**

**Психотерапевтические техники** рассчитаны на получение дополнительных психологических и физических ресурсов в экстремальных условиях и обстоятельствах. Данные техники строятся на силе воображения и самовнушения. Если во время выполнения техник, вы почувствовали любого рода дискомфорт, необходимо сразу же прекратить упражнение.

1. **УПРАЖНЕНИЕ «3 ПО 5»**

Данный метод помогает вернуть человека в реальность. Для этого находящийся рядом с комбатантом должен попросить его

· Быстро назвать 5 цветов, которые он сейчас видит перед глазами.

· Назвать 5 звуков, которые он слышит в данное время.

· Назвать 5 ощущений своего тела в текущий момент.

После таких упражнений человек обычно возвращается в состояние «здесь и сейчас». При необходимости можно дополнительно хлопнуть ладонями перед лицом, как бы давая сигнал.

1. **ДЫХАНИЕ НА ОБРАТНЫЙ СЧЕТ**

Данную технику используют, чтобы остановить панику, прогнать страх, взять себя под контроль. Первое, что необходимо сделать в случае панической атаки и сильного страха, - успокоиться. Но это легко сказать, а вот как? Конечно, с помощью техники дыхания на обратный счет.

Меры предосторожности - безопасное место.

Лучше начинать упражнение до того, как паника и страх захлестнули.

Закройте глаза. Начинайте глубоко медленно дышать. Не менее 10 дыхательных циклов. Глубокий быстрый вдох - и медленный выдох. Теперь представьте в воображении электронное табло. С цифрой, например, 50 /вообще от 10 до 100/. На каждый такой вдох и выдох цифра на табло уменьшается на один. То есть 50..49..48...47.. и так до нуля. Пятьдесят циклов дыхания с глубоким комфортным вдохом и медленным выдохом. Не делайте очень глубокий вдох.

Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза. Результат не заставит себя ждать.

В зависимости от условий можно уменьшать или увеличивать количество циклов.

1. **ТЕХНИКА «ЦВЕТНОЕ ДЫХАНИЕ»**

Если человеку требуется быстро успокоиться, избавиться от тревоги, слабости, страха, отчаяния и прочих деструктивных ощущений, и при этом, хотя бы на время получить дополнительную силу, уверенность, спокойствие, надежность, рекомендуем данную технику. Выполнять ее следует в спокойном месте, где вы чувствуете себя в безопасности, и вам ничего не угрожает.

Перед выполнением задания следует подумать, какой цвет для вас является самым любимым и ассоциируется со всем хорошим, а какой - самый неприятный и связан с отрицательными эмоциями.

Закройте глаза. Начинайте дышать. Вдох-выдох. Вдох-выдох. Дыхание должно стать ритмичным, ровным и глубоким. Вдох-выдох. Воздух заполняет ваши легкие. Вдох-выдох. Дальше представляйте, что воздух, который вы вдыхаете, окрашен в ваш любимый цвет. Вдох-выдох. А воздух, выходящий на выдохе, окрашен в самый нелюбимый цвет. Подышите так, максимально живо представляя, как воздух любимого цвета входит в вас и с кислородом разносится по телу. А воздух нелюбимой окраски собирается с углекислым газом и покидает вас навсегда. Главное, чтобы упражнение выполнялось в комфортном темпе. Вдох-выдох.

Теперь немного усложняем. На вдохе, когда вы вдыхаете свежий и красивый цветной воздух, представляйте, что с ним входит сила, уверенность, энергия, спокойствие, надежность, а на выдохе вместе с некрасивым цветом – страх, слабость, отчаяние. Вдох - вы получаете энергию, силу, спокойствие. Выдох - выдыхаете горе, страх, панику, злобу, чувство вины, печаль и т.д.

Время упражнения 5-10 минут. Затем возвращайтесь к обычному дыханию. Посидите немного с закрытыми глазами. Почувствуйте свое тело. Откройте глаза.

1. **УПРАЖНЕНИЕ «КРИК ДУШИ»**

К этой технике можно прибегнуть в случае, когда душа разрывается от агрессии, хочется крушить, делать деструктивные вещи, например, нанести вред себе. Когда несдерживаемая агрессия идет в виде ругани, криков, которые могут испугать ребенка.

Что же делать, если мира в душе нет, а гнев льется через край? Как с ним справиться? Надо немного его выплеснуть, чтобы он не разорвал вас изнутри. Открыть краник. Ведь гнев убивает не только человека, испытывающего данное чувство, но и находящихся рядом с ним.

Нарисуйте изображение, которое будет символизировать то, на что обращен гнев: беспомощность, образ врага, насильника, конкретного человека, к которому вы испытываете ненависть. Вытянув руку и обращаясь к изображению на бумаге, прокричите все свои чувства обидчику, ударьте кулаком в него воображаемого или нарисованного.

1. **УПРАЖНЕНИЕ «МАЯК»**

Следующая техника поможет в тех случаях, когда вы ощущаете себя беззащитным, уязвимым, покинутым, разбитым или находитесь в отчаянии.

«Закройте глаза и успокойтесь. Представляйте маленький скалистый остров вдали от континента. На вершине острова — высокий, крепко построенный Маяк. Его стены такие толстые и прочные, что даже сильные ветры, постоянно дующие на острове, не могут покачнуть его. Из верхней части башни, зимой и летом, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный пучок света, служащий ориентиром для судов. Маяк предупреждает их, чтобы они не сбились с пути. А теперь представьте себя внутри маяка, под его защитой. Пусть на улице бушуют непогода, тайфуны, грады, смерчи, как и сейчас в вашей жизни, но чтобы, ни происходило снаружи, вы в безопасности. Побудьте внутри маяка. Ощутите безопасность, контроль, тепло и защиту.

Побудьте в этом состоянии минут 10, а потом медленно откройте глаза. Теперь можно заняться своими повседневными делами».