

Как сформировать зону успокоения

Инструмент контроля над стрессовыми ситуациями

Один из способов противодействия стрессовым ситуациям, пока члены семьи находятся дома, состоит в создании зон успокоения. Зона успокоения — это место в доме, где можно побыть наедине с собой в периоды повышенного стресса (например, когда сестра или брат-аутист находится в кризисном состоянии). Также эта зона играет роль личного пространства, где можно применить техники самопомощи и успокоения, если возникнет стрессовая ситуация. Вместе с членами семьи выполните описанные ниже 6 шагов, чтобы создать в доме зону успокоения, а затем примите совместное решение о том, когда и как максимально эффективно использовать это пространство для успокоения в стрессовых ситуациях.

Шаг № 1

Обсудите этот вопрос в семейном кругу, чтобы понять, как каждый член семьи оценивает свой уровень стресса и реагирует на стрессовые ситуации в доме. Методом мозгового штурма определите, какие стратегии успокоения неэффективны или, напротив, оказывались результативны в прошлом. Объясните, какова цель зоны успокоения.



Шаг № 2

Затем еще раз воспользуйтесь методом мозгового штурма, чтобы выбрать часть дома, которая будет служить зоной успокоения. Это должно быть укромное спокойное место, в идеале такое, где нечасто ходят или занимаются домашними делами.

Шаг № 3

Начните заполнять это пространство предметами, которые помогут справиться с сильным напряжением. Привлеките к этой работе каждого члена семьи, живущего в доме. Например, вам могут пригодиться:

- Мягкая подушка и плед.
- Бутылка воды и легкие закуски.
- Антистрессовый мяч, спиннер или пазл, чтобы занять руки.
- Тетрадь для записи переживаемых чувств и мыслей.
- Книга, стикеры, альбом-раскраска.
- Наушники или музыкальный инструмент.
- Slime/набор ароматов.

Шаг № 4

Составьте список стратегий успокоения, которыми следует пользоваться, находясь в зоне успокоения. Этот список можно оставить в зоне успокоения и использовать как памятку в стрессовых ситуациях.

- Посчитать от 10 до нуля.
- Использовать технику дыхания STAR (Улыбнуться – Глубоко вздохнуть – Расслабиться).
- Послушать музыку.
- Почитать.
- Сыграть в игру.
- Записать свои мысли в дневник.
- Изобразить на бумаге свои чувства.
- Заняться йогой.
- Поговорить с самим собой о позитивных вещах.

Шаг № 5

Придумайте вашей зоне успокоения название. Превратите этот процесс в веселое творческое семейное занятие.

Примеры: Zen Den, Safe Space, Comfy Corner, Hot Spot (Уголок для медитаций, Тихая гавань, Зона комфорта, Место силы).



Шаг № 6



Наконец, обсудите всей семьей, в каких ситуациях следует пользоваться зоной успокоения. Как члены семьи будут определять, что настало время покинуть зону успокоения? Примите совместное решение о том, через сколько минут родитель должен заглянуть к ребенку и предложить помощь. Поговорите о том, как ребенок, находясь в зоне успокоения, сможет сообщить родителю, что его уровень стресса снизился.