

Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области
Министерство образования Иркутской области
Иркутский институт повышения квалификации
работников образования
Центр профилактики, реабилитации и коррекции

Методические рекомендации

**Об особенностях ведения следственных действий в
отношении несовершеннолетнего, ставшего жертвой насилия,
подозреваемого (обвиняемого) в совершении преступления,
свидетеля преступления**

г. Иркутск
2012 г.

Печатается по решению редакционно-издательского совета

Об особенностях ведения следственных действий в отношении несовершеннолетнего, ставшего жертвой насилия, подозреваемого (обвиняемого) в совершении преступления, свидетеля преступления. Иркутск. ИПКРО.— 2012—с. 14\под редакцией Переломовой Н.А.

Авторы: Галстян М.Н., Дичина Н.Ю., Малыгина О.Ю., Бочило М.Г., Больбат О.А., Слободян Н.И.

В методических рекомендациях представлен алгоритм действия педагога по социально-педагогическому сопровождению несовершеннолетних во время следственных действий.

Сборник может быть интересен специалистам, работающим с молодежью, педагогам образовательных учреждений.

© ИПКРО, 2012

© ЦПРК, 2012

© Кафедра управления инновационными процессами и педагогическими технологиями, 2012

Методические рекомендации для педагогических работников

Об особенностях ведения следственных действий в отношении несовершеннолетнего, ставшего жертвой насилия, подозреваемого (обвиняемого) в совершении преступления, свидетеля преступления

Уважаемый коллега!

Следственный комитет (прокуратура либо иной правоохранительный орган) обратился в образовательное учреждение, где Вы работаете, с просьбой присутствовать при ведении следственных действий в отношении несовершеннолетнего (как правило, ребенка, не достигшего 16 лет, но, в особых случаях, – 18 лет). В целях соблюдения его прав и исполнения уголовно-процессуальных норм, администрация учреждения просит Вас сопровождать несовершеннолетнего во время следственного и судебного процесса. Это непростое и часто продолжительное по времени действие (до нескольких месяцев), и, как правило, у педагогов возникают вопросы: что делать и как поступать в той или иной ситуации, возникающей на разных этапах следствия. Для того чтобы облегчить положение пострадавшего, помочь подозреваемому либо ставшему свидетелем преступления ребенку или подростку, а так же оказать содействие следственным органам в поиске истины, мы предлагаем Вам ознакомиться с некоторыми правилами и условиями, выделенными нами пошагово.

Шаг 1

Запрос от правоохранительных органов на участие педагога – представителя образовательного учреждения в следственных действиях должен быть письменным с указанием целей и задач участия педагога, заверенный печатью и подписью руководителя.

Шаг 2

Администрация, исходя из производственных возможностей, подбирает наиболее опытного и психологически устойчивого сотрудника. Чаще всего направляется заместитель директора по воспитательной работе, либо педагог-психолог, либо социальный педагог. При отсутствии возможности направить одного из вышеуказанных специалистов, руководитель образовательного учреждения может предложить представлять интересы несовершеннолетнего любому педагогическому работнику. Согласие от педагога должно быть получено в письменном виде. В случае отказа, администрация не вправе настаивать. В случае согласия, издается приказ о командировании и сохранении всех Ваших трудовых прав и гарантий.

Если же в Вашем образовательном учреждении есть специалист, который прошел обучение на специализированных курсах помощи детям, пережившим насилие, в том числе, по действиям во время следственных действий, то, как правило, именно этот специалист направляется в следственный комитет (иные правоохранительные органы) сопровождать ребенка.

Шаг 3

Итак, Вы дали письменное согласие на сопровождение ребенка во время проведения следственных действий в отношении него. Следующим обязательным условием будет являться подписание со следственными органами соглашения о неразглашении информации, полученной Вами в ходе расследования. Нарушение конфиденциальности влечет к привлечению Вас к ответственности (административной, уголовной), установленной законодательством Российской Федерации.

Обращаем Ваше внимание на Федеральный закон № 152-ФЗ «О персональных данных», который вступил в силу с 1 января 2008 г. Его основной целью является обеспечение защиты прав и свобод человека и гражданина при обработке его персональных данных, в т. ч. защиты прав на неприкосновенность частной жизни, личную и семейную тайны. Статья 3 данного закона определяет: «Персональные данные – любая информация, относящаяся к определенному или неопределенному на основании такой информации лицу (субъекту персональных данных), в т. ч. его фамилия, имя, отчество, год, месяц, дата и место рождения, адрес, семейное, социальное, имущественное положение, образование, профессия, доходы, другая информация».

Таким образом, все, что Вы увидите или услышите во время расследования не должно разглашаться, обсуждаться ни с коллегами по работе, ни в Вашей семье, ни с иными субъектами, кроме представителей следственных органов и родителей несовершеннолетнего, ставшего жертвой насилия, свидетелем преступления, либо совершившего преступление.

Шаг 4

Как уже говорилось выше, следственные действия могут проводиться в отношении несовершеннолетнего, а) ставшего жертвой насилия, б) подозреваемого (обвиняемого) в совершении преступления, в) свидетеля преступления.

Вы должны быть предельно собраны и настроены на работу. Недопустимо причитание, оханье, эмоциональные всплески, ходьба и любые оценки происходящего, если в ходе следственных действий не нарушаются права несовершеннолетнего. **Помните, что главными представителями ребенка являются его родители (законные представители).**

Самым психологически сложным является ведение и участие в следственных действиях в отношении детей-жертв насилия. Стресс от пережито-

го, потрясение, страх, эмоциональная неустойчивость, угнетенное состояние, потеря интереса к жизни, предсудцидальные состояния, нежелание вспоминать и говорить о пережитом часто мешают ведению дознания. Сопровождать ребенка во время следствия, помогать ему справляться с этими состояниями – главная задача педагога. И если педагог не в состоянии преодолеть собственное волнение и сопереживание, проявляет слезливость, растерян, не способен справиться с психогрузом, рекомендуем отказаться от участия в следственных действиях. Помните, Ваша задача – не навредить, не усугубить и без того тяжелейшее психологическое состояние потерпевшего, а помочь ему, используя весь имеющийся арсенал психолого-педагогических знаний, мудрость, опыт, такт, а также информацию, размещенную в данном пособии.

Мы понимаем, что сопровождение ребенка, ставшего жертвой сексуального насилия, – это новый для Вас опыт и всегда тяжело переживается. Поэтому следует обратиться за поддержкой и советом к коллегам. Поговорите с педагогом-психологом или с кем-нибудь, кому Вы доверяете, о своих чувствах и переживаниях, избегая упоминания имен и подробных обстоятельств.

Итак, Вы полны решимости помочь пострадавшему ребенку пройти весь путь следствия до конца. Честь и хвала Вам!

Шаг 5

Мы считаем, что психолого-педагогическая помощь детям – жертвам насилия должна начинаться как можно раньше, еще на доследственном этапе. Вы можете предложить ребенку (если он захочет) в любое время поговорить о том, что с ним происходит во время следственных действий. При этом очень важно дать понять ребенку, что Вы цените его доверие, но не стоит обещать, что не станете обсуждать с родителями и следователем его состояние.

Ваша речь, тон Вашего голоса не должен быть интимным, а скорее легким и деловым. Также не следует навязывать ребенку усиленный и непрерывный зрительный контакт – это может его напугать. Кроме того, следует соблюдать приемлемую для ребенка дистанцию между Вами и ребенком. Она не должна быть менее расстояния вытянутой руки. Необходимо избегать нарушения личного пространства ребенка, тем более прикосновений и таких форм телесного контакта, как поглаживание спины, руки, трепание по плечу, волосам, прижимание к себе и т.д. Это может напугать ребенка и привести к обратному эффекту. Во время разговора нельзя перебивать ребенка, корректировать его высказывания, задавать вопросы, которые предполагают вполне определенные ответы. Нельзя давать обещаний и говорить ребенку: «Все будет хорошо», поскольку воспоминания о насилии и судебное разбирательство, вряд ли будут ему приятны.

Вы также можете посоветовать его родителям, куда можно обратиться за психологической помощью и дать некоторые рекомендации о взаимоотношении с ребенком, чтобы поддержать его (приложение 1).

Предлагаем Вам использовать некоторые известные психотехники, помогающие значительно смягчить эмоциональные переживания ребенка, ослабить болезненность воспоминаний и установить доверительные отношения с ним (приложение 2). Рекомендуем предварительно отработать предложенные психотехники, а также ознакомиться с характеристиками, полученными от родителей (законных представителей) и образовательного учреждения, в котором обучается (воспитывается) несовершеннолетний. Все эти психотехники и упражнения рекомендуем использовать и во время следственных действий в отношении подозреваемых (обвиняемых) несовершеннолетних, а также свидетелей преступлений, если ребенок испытывает страх, подавленность, отказывается говорить (вспоминать) о произошедшем и т.п.

В целях получения более объективной информации, необходимо получить не менее двух характеристик с места обучения (например, от педагога-психолога и классного руководителя). Помните, при разговоре с родителями (родственниками, законными представителями) потерпевшего следует учитывать и их моральное состояние. Любое давление, повышение тона, спешка, осуждение и т.п. могут вызвать негативную реакцию с их стороны и сопротивление, что, в свою очередь, может усугубить переживания потерпевшего ребенка и дестабилизировать расследование.

Шаг 6

Чтобы квалифицированно оказывать сопровождение и помощь несовершеннолетним, оказавшимся участниками следственных действий по тем или иным обстоятельствам, Вам необходимо знать о существовании правил производства следственных действий в отношении несовершеннолетних. Далее мы предлагаем Вам с ними ознакомиться.

Правила производства следственных действий в отношении несовершеннолетних.

При допросе, предварительном следствии несовершеннолетнего подозреваемого (обвиняемого) применяются в полном объеме общие правила производства следственных действий, содержащиеся в ст. ст. 46, 47, 76, 77, 164, 173, 174, 187 – 190 УПК РФ.

Общие правила производства следственных действий – это уголовно-процессуальные нормы, регламентирующие каждое следственное действие (ст. 164 УПК). При этом надо иметь в виду, что в судебных стадиях уголовного процесса действуют несколько иные правила проведения следственных действий, характерные для состязательной модели регулирования (ст. 240-260 УПК).

Общие условия производства следственных действий охватывают: а) наличие возбужденного уголовного дела (за исключением осмотра места происшествия (ч. 2 ст. 176); б) надлежащего субъекта проведения следственного действия, который, во-первых, не подпадает под основания для отвода и, во-вторых, в установленном законом порядке принял дело к своему производству; в) место и время производства следственного действия. Место проведения следственного действия определяется местом расследования, т. е. территориальной подследственностью дела (ст. 152). В необходимых случаях следственные действия проводятся в ином месте, куда следователь выезжает лично или направляет отдельное поручение. Следственные действия не должны производиться в ночное время (с 22 до 6 часов по местному времени – п. 21 ст. 5), кроме не терпящих отлагательства случаев (ч. 3 ст. 164).

Для всех следственных действий УПК выделяет общие приемы их проведения:

- недопустимость применения насилия, угроз и иных незаконных мер (ч. 4 ст. 164);
- недопустимость создания опасности для жизни и здоровья участников следственного действия и иных лиц (ч. 4 ст. 164);
- запрет действий, унижающих честь и достоинство (ст. 9); напрасно повреждающих имущество (ч. 6 ст. 182); разглашающих сведения из частной жизни (ч. 3 ст. 161, ч. 7 ст. 182);
- запрет наводящих вопросов (предусмотрен для некоторых следственных действий в ч. 2 ст. 189, ч. 7 ст. 193, ч. 2 ст. 194, ч. 1 ст. 275);
- применение технических средств и способов обнаружения и изъятия следов преступления и вещественных доказательств (ч. 6 ст. 164).

Педагогу, участвующему в следственных действиях

важно знать:

1. В соответствии со ст. 424 УПК РФ, вызов несовершеннолетнего подозреваемого, обвиняемого, не находящегося под стражей, к прокурору, следователю, дознавателю, а также в суд производится через его **родителей** или **других законных представителей**, а если несовершеннолетний содержится в специализированном учреждении для несовершеннолетних – через **администрацию этого учреждения**. Несовершеннолетний подозреваемый или обвиняемый, находящийся под стражей, вызывается через администрацию места содержания под стражей.
2. В соответствии с п. 2 ч. 1 ст. 51 УПК РФ, участие защитника по уголовным делам о преступлениях, совершенных несовершеннолетними является обязательным. (Поэтому в допросе несовершеннолетнего подозреваемого, обвиняемого участвует защитник, который вправе задавать вопросы своему подзащитному, а по окончании допроса – знакомиться с протоколом и делать замечания о правильности и полноте записи показаний).
3. Максимальная продолжительность одного допроса несовершеннолетнего подозреваемого (обвиняемого) – в общей сложности не более четырех часов в день. Допрос не может продолжаться без перерыва более двух часов (425 УПК РФ).
4. Особенностью допроса несовершеннолетнего обвиняемого является предусмотренная законом возможность участия в допросе педагога и (или) педагога-психолога. Участие педагога-психолога представляется более обоснованным, так как он специализируется на установлении психологического контакта следователя с подозреваемым, обвиняемым, а также оказывает консультативные услуги по вопросам общения с несовершеннолетними и устранение возможности оказания на несовершеннолетнего незаконного психического воздействия со стороны должностного лица, расследующего либо рассматривающего дело.
5. Вопрос о продолжительности допроса должен в обязательном порядке обсуждаться с педагогом-психологом или иным педагогическим работником, участие которого обязательно. Иначе необоснованно долгий допрос может приводить к психологическим травмам несовершеннолетнего, психоэмоциональному переутомлению. Для психологической разрядки вполне достаточно перерывов между допросами (не менее 15 минут). Можно рекомендовать следователю (дознавателю) использовать урочно-временную форму ведения дознания: через каждые 40 минут следственных действий, перерыв 10-15 минут.
6. Допрос несовершеннолетнего подозреваемого (обвиняемого) должен быть прерван в любой час, если его продолжение может угрожать его жизни или здоровью. (Обстоятельства, послужившие основанием для

прекращения допроса, должны быть удостоверены в протоколе допроса по правилам, установленным в ст. 167 УПК РФ). При наличии медицинских показаний продолжительность допроса подозреваемого (обвиняемого) устанавливается на основании заключения врача (см. ст. 187 УПК РФ). Для облегчения состояния несовершеннолетних во время следственных действий можно рекомендовать предоставление возможности выпить воды, чая, перекусить.

7. В ходе допроса несовершеннолетнего подозреваемого (обвиняемого), запрещается задавать наводящие вопросы. В остальном следователь свободен в выборе тактики допроса (см. ст. 189 УПК РФ).
8. В допросе несовершеннолетнего обвиняемого, подозреваемого, признанного умственно отсталым, необходимо участие врача-психиатра, так как именно врач является специалистом по патологиям в умственном развитии.
9. Участвующие в допросе или очной ставке педагог-психолог и врач-психиатр вправе, с разрешения следователя, задавать вопросы обвиняемому, подозреваемому. Следователь вправе отвести заданный вопрос, однако отведенный вопрос должен быть занесен в протокол.
10. По окончании допроса и очной ставки, участвовавшие в них педагог-психолог и врач-психиатр имеют право ознакомиться с протоколом допроса и очной ставки и делать письменные замечания о правильности и полноте имеющихся в нем записей.
11. До начала допроса и очной ставки несовершеннолетнего следователь обязан разъяснить педагогу-психологу и врачу-психиатру их права, о чем делается отметка в протоколе допроса и очной ставки.

Также знайте, что детям-жертвам насилия или иного преступления в их адрес, детям – свидетелям преступления адвокат не предоставляется. К сожалению, практика показывает, что и родители относятся к проблемам детей не всегда адекватно, а то и вовсе равнодушно. Поэтому именно Вы можете стать их главной опорой и поддержкой в этом непростом периоде их жизни.

Рекомендации для родителей, чьи дети подверглись сексуальному насилию

Отнеситесь к тому, что рассказал Вам ребенок, серьезно.

Реагируйте спокойно на его признание и не показывайте, что Вас это шокирует или Вам это неприятно. Ребенок может перестать говорить о случившемся, чтобы оградить Вас от болезненных переживаний. Не наказывайте, не кричите на ребенка и не обвиняйте его в случившемся. Напротив, говорите ему, что он не виноват и не должен корить себя за то, что оказался в данной ситуации. Помните, что насильник уже заставил ребенка страдать, держать их отношения в секрете, а собственный жизненный опыт говорит ему, что мама будет сердиться и ругать его (что чаще всего и происходит).

Дайте ребенку понять, что Вы любите его с той же силой и случившееся ни в коем случае не может повлиять на взаимоотношения с ним. Вы, как и раньше, будете защищать его интересы и поддерживать, даже если насильник – один из Ваших близких. Вы вместе переживете этот непростой период жизни. Постарайтесь своим поведением вселить ребенку веру в свои силы, будущее.

Успокойте и поддержите ребенка: «Ты правильно сделал, что мне рассказал», «Ты в этом не виноват», «Не ты один попадаешь в такую ситуацию, это случается и с другими детьми». Пользуйтесь теми же словами, которые использует ребенок, не делайте ему замечаний за использование непристойных выражений, так как для него это может быть единственным способом описать случившееся.

Повторите ребенку еще раз, что Вы верите тому, что он рассказал.

Объясните ему, что Вы собираетесь делать дальше. Обещайте ребенку свою поддержку. Терпеливо отвечайте на вопросы и рассеивайте тревоги. После окончания разговора сделайте подробную запись, чтобы не забыть некоторые детали, которые, впоследствии, помогут найти и уличить насильника.

Способствуйте повышению самооценки. Найдите в ситуации как можно больше положительных моментов (осталась жива, продолжаешь радовать нас).

Помогите ребенку осознать наличие у него резервных возможностей, вместе с ним найдите выход из создавшегося положения. Убедите ребенка, что он обязательно с Вашей помощью преодолеет свои переживания, а состояние, в котором он находится, пройдет, но для этого нужно время. Подскажите ребенку, как и что он должен делать, «Как реагировать», пока не сможет мобилизовать свои собственные силы.

Приветствуйте позитивное общение со сверстниками и значимыми взрослыми, поощряйте посещение секций, кружков и не позволяйте полностью изолироваться от своего постоянного окружения, близких людей.

Предложите ребенку сходить в поход, новые увлечения, различные материалы для творчества, что позволит выразить чувства, снять напряжение.

Наберитесь терпения и настройте ребенка пройти длительную процедуру следствия и судебных процедур в отношении насильника. Объясните необходимость данных действий и помогайте следователю раскрыть преступление, но всегда помните, что жизнь и состояние ребенка – это главный приоритет Вашей жизни.

Если ребенок заговорил о желании уйти из жизни, стал замкнутым, плаксивым, стал интересоваться смертью, загробной жизнью, способами самоубийства, стал прибирать и раздавать свои вещи, ведет себя необычно, срочно обратитесь к специалистам: педагогу-психологу, врачу-психиатру, суицидологу (при наличии). Если в районе, где Вы проживаете нет таких специалистов, не жалейте времени, средств и срочно изыщите возможность встретиться с ними. Не будьте самонадеянны. Эту ситуацию решить самостоятельно Вам вряд ли удастся.

Также помните, что ребенок, не найдя поддержки и утешения в семье, будет искать такой поддержки в сомнительных компаниях, начнет употреблять наркотики, алкоголь. Поэтому именно Ваша любовь, чуткость, участие, понимание – важнейшие факторы, способствующие восстановлению душевного равновесия и благополучия Вашего ребенка.

Чего не стоит делать?

Не давайте ребенку опрометчивых обещаний типа: «Это останется между нами» и «Все будет хорошо».

Не советуйте ребенку забыть все и жить так, как будто ничего не было, потому что последствия такого травматического события, как сексуальное насилие, таковы, что навязчивые воспоминания и мысли о пережитом вызывают тревогу, беспокойство, неуверенность в будущем. Лучше обратиться к педагогу-психологу, имеющему опыт работы с детьми, подвергшимися насилию.

Не следует упрекать других людей в произошедшем «Вот Вам бы такое пережить», «Разве Вы можете понять», «Вам то хорошо, что с Вашими детьми такое не произошло» или «Никто ничего не хочет делать», «Следователи плохо проводят следствие», «Насильник окажется безнаказанным», «Я сам накажу насильника» и т.д. Помните, ребенок все слышит, чувствует, болезненно реагирует на Ваши слова.

Реакция на психологическую травму ребенком в разные возрастные период

№ п/п	Возраст	Реакция на психологическую травму
1.	Дети до 3 лет	Характерны страхи, спутанность чувств. В поведении отмечаются нарушения сна, потеря аппетита, агрессия, страх перед чужими людьми.
2.	Дошкольники	Тревога, боязливость, спутанность чувств, чувство вины, стыд, отвращение, чувство беспомощности. Примирение со случившимся, отсутствие сопротивления, пассивная реакция на боль, болезненное отношение к замечаниям, критике, заискивающее поведение (внешне копирует поведение взрослых), негативизм, лживость, воровство, жестокость по отношению к взрослым, склонность к поджогам. В поведении: регрессия поведения, отстраненность, агрессия.
3.	Дети младшего школьного возраста	Амбивалентные чувства по отношению к взрослым, сложности в определении семейных ролей, страх, чувство стыда, отвращения, недоверия к миру. Стремление скрыть причину повреждений и травм, ощущение одиночества, отсутствие друзей, боязнь идти домой после школы и странные пищевые пристрастия. В поведении: отстраненность от людей, нарушения сна, аппетита, агрессивное поведение, молчаливость либо неожиданные разговоры.
4.	Дети 9-13 лет	То же, что и для детей младшего школьного возраста, а также депрессия, чувство потери ощущений. В поведении: изоляция, манипулирование другими детьми, противоречивое поведение.
5.	Подростки 13-18 лет	Стыд, вина, недоверие, амбивалентные чувства по отношению к взрослым, несформированность социальных ролей и своей роли в семье, чувство собственной ненужности. В поведении: попытки суицида, уходы из дома, агрессивное поведение, непоследовательность и противоречивость поведения, пробы наркотиков и алкоголя, увлечение молодежными субкультурами, пропагандирующими ненависть, агрессию либо смерть.

Упражнения и психотехники

В этом приложении мы предлагаем Вам лишь некоторые упражнения и психотехники, наиболее успешно применяемые в практике. Их использование не вызовет затруднений, даже если Вы не педагог-психолог.

Перед началом проведения следственных действий необходимо выяснить у потерпевшего, какой модальностью он пользуется во время воспоминаний. Для этого нужно спросить: «Когда ты что-либо вспоминаешь о случившемся, как ты это делаешь? Ты представляешь эту ситуацию? (визуальная модальность). Ты слышишь слова, которые тогда звучали? (аудиальная модальность). Или имеет место то и другое?»

Если преобладает визуальная модальность, педагог учит потерпевшего эти образы изменять, а именно:

- а) заключить образ-воспоминание в рамку,
- б) отодвинуть образ-воспоминание на безопасное для себя расстояние,
- в) изменить цвет образа – воспоминания с цветного на черно- белый.

Если преобладает аудиальная модальность нужно научить потерпевшего:

- а) изменять громкость слов – воспоминаний с выраженной на едва слышную, как будто он слышит шепот,
- б) изменять скорость звучания слов со средней на очень медленную или очень быструю («лилипутский язык»).

Опыт практической работы свидетельствует, что при изменении скорости звучания фраз со средней на очень быструю, у детей возникает смехок и угрожающие фразы перестают казаться опасными. Все это поможет облегчить воспоминания и, соответственно, следственные действия. Заключение образа-воспоминания в рамку, мысленное отодвигание его на расстояние и изменение цвета также помогает ребенку снизить остроту переживаний, у ребенка появляется способность обсуждать болезненную ситуацию.

Также мы предлагаем педагогу освоить ряд упражнений, которые можно предложить ребенку-жертве насилия, свидетелю преступления как на последнем этапе, так при проведении следственных действий, если возникнет необходимость экстренной психолого-педагогической помощи. Не забывайте, что дети-свидетели также могут быть напуганы и переживать тяжелое психологическое потрясение.

1. Дыхательные упражнения (помогают расслабиться, успокоиться и восстановить дыхание). Необходимо сказать ребенку: «Дыши и считай про себя каждый раз до четырех. На 4 счета – вдох, 4 счета – задержка дыхания, 4 счета – выдох». Повторить 5-7 раз.
2. Следующее упражнение «Смотри на горизонт» помогает «отодвинуть» проблему, отвлечь от тяжелых воспоминаний. Для этого нужно предложить ребенку некоторое время посмотреть на линию горизонта и представить, что там за ней.
3. Для того чтобы снять зажатость, угнетенность, немоту, можно предложить ребенку следующее упражнение, которое можно выполнять стоя или сидя: приложить язык к корням верхних зубов (в положении звука «т», «д»). Постепенно, одновременно с вдохом, упираться кончиком в верхние зубы. Затем краткая задержка дыхания. Одновременно зафиксировать напряжение. Свободный выдох через рот. При таком выдохе расслабленный язык станет немного вибрировать.
4. Следующее упражнение направлено на снятие негатива во время следственных действий. Его можно предложить детям, родителям и использовать самому: потрите ладони и сделайте движение, как будто Вы умываетесь. В течение дня мы способны «смывать негатив». Сделайте массаж рук, шеи. Представьте струю воды и мысленно подставьте под нее руки. Воду можно использовать настоящую. Подержите в руках кружку с горячим или холодным напитком.

Для заметок:

Для заметок: