

*Уважаемые ребята!*  
*Примите несколько советов педагога-психолога*  
**«Как совладать с повышенной тревогой»**

*Под личностной тревожностью* понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и предполагающая наличие у него тенденции воспринимать достаточно широкий «веер» ситуаций как угрожающие, отвечая на каждую из них определенной реакцией. Личностная тревожность активизируется при восприятии определенных стимулов, расцениваемых человеком как опасные, связанных со специфическими ситуациями угрозы его престижу, самооценке, самоуважению.

Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

*«Настройка на определенное эмоциональное состояние»*

Мысленно свяжите взволнованное тревожное состояние с мелодией или цветом, пейзажем или жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала необходимо вспомнить первое, затем второе, а потом перейти к третьему, повторяя последнее несколько раз.

*«Исполнение роли»*

В трудной ситуации необходимо ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы от его имени.

Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей.

*«Мысленная тренировка»*

Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

## *«Дыхание»*

При регуляции тревожности большое значение имеет ритмическое дыхание. Во время вдоха происходит активизация психического состояния, а при выдохе - успокоение. Произвольно устанавливая ритм дыхания, в котором относительно короткая фаза вдоха чередуется с более длительным выдохом и следующей за этим паузой, можно добиться выраженного общего успокоения. Так, для снятия напряжения, например можно делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 сек.

## *«Регуляция мышечного тонуса»*

Для достижения эффективного снятия напряжения необходим опыт. Первоначально все упражнения необходимо проводить в спокойном месте. Упражнения желательно выполнять дважды (3-5 секунд каждое). Выполнение упражнений сопровождается ощущениями тяжести и тепла. Если первое - следствие изменения мышечного тонуса, то второе - тонуса сосудов. Сосуды тела и внутренних органов расширяются, спокойно наполняются кровью, а от мозга кровь отливает.

1. Сделайте глубокий вдох, как бы вдыхая весь воздух, который вас окружает. После небольшой задержки дыхания выдохните. Обратите внимание на разницу в ощущениях между периодами энергетического напряжения на входе и расслабления на выдохе. Старайтесь почувствовать ощущение тепла внутри туловища, в верхней части живота, которое появляется сразу после полного выдоха.
2. Сожмите плотно кисти в кулаки. Сделайте это настолько сильно, насколько возможно. После нескольких мгновений напряжения расслабьте их. Для расслабления противоположной группы мышц максимально широко разведите пальцы, задержите их в таком положении, сбросьте напряжение. По ходу выполнения упражнения прислушайтесь к возникающим ощущениям, зафиксируйте момент потепления и возникновения приятной тяжести в руках.
3. Упражнение состоит в пожимании плечами в вертикальном направлении. Мысленно попытайтесь достичь до мочек ушей кончиками плеч. После сильного напряжения мышц расслабьтесь. Сконцентрируйте внимание на возникающих ощущениях размягченности, тепла.

4. Сначала широко улыбнитесь. Настолько широко, чтобы получилась «улыбка до ушей». Сбросив напряжение, после 5-10 секундного перерыва сожмите губы в плотную трубочку. Мягко расслабив мышцы, почувствуете, как в нижней части лица по щекам и ушам распространяются легкие волны приятного потепления; исчезают остатки напряжения, нижняя челюсть тяжелеет, рот слегка приоткрывается.
5. Крепко сожмите веки как будто в них попало мыло. Расслабив мышцы, почувствуйте, как глазные впадины наполняются тягучим теплом, в котором тонут неприятные ощущения усталости, боли, перенапряжения. Высоко поднимите брови при закрытых глазах, как будто Вы чем-то удивлены. Сняв напряжение, обратите внимание на то, как лоб разглаживается, становится ровным и «чистым». После небольшой тренировки можно почувствовать, что его как бы обвевают волны прохладного ветерка.

*Метод систематической десенсибилизации Джозефа Вольпе*

Для достижения нужного состояния с каждой группой мышц проводится цикл «напряжение — расслабление». Вот описание одного из комплексов.

Сядьте в кресло, руки положите на колени, ноги удобно расставьте, глаза закройте. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните. Почувствуйте, как воздух проходит в лёгкие до диафрагмы и обратно. Теперь вытяните правую руку (для левшей — левую), крепко сожмите её в кулак. Старайтесь чувствовать напряжение в кулаке, когда сжимаете его. После 5—10 с концентрации на напряжении расслабьте руку. Разожмите кулак и проследите, как напряжение отступает и его место занимает ощущение расслабленности и комфорта. Сосредоточьтесь на различиях между напряжением и релаксацией. Примерно через 15—20 с ещё раз сожмите руку в кулак. Спустя 5—10 с снова расслабьте. Ощутите охватывающее вас спокойствие и тепло. Сосредоточьтесь только на тех группах мышц, на которые в данный момент приходится усилие, старайтесь не напрягать в это время остальные.

Проведите циклы «напряжение — расслабление» с другими группами мышц в указанной последовательности.

1. Сжать кулак правой руки и напрячь мышцы нижней части руки. Расслабить мышцы.
2. Согнуть правую руку в локте и напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе. Расслабить мышцы.

3. Сжать кулак левой руки и напрячь мышцы нижней части руки. Расслабить мышцы.
4. Согнуть левую руку в локте, напрячь мышцы верхней части руки. Сосредоточиться на бицепсе. Расслабить мышцы.
5. Поднять брови как можно выше. Сконцентрироваться на лбе. Расслабить мышцы.
6. Крепко зажмурить глаза и наморщить нос. Всё внимание направить на глаза и нос. Расслабить мышцы.
7. Сжать зубы и растянуть уголки рта. Сосредоточиться на челюстях. Расслабить мышцы.
8. Наклонить голову вперёд, упираясь подбородком в грудь. Сконцентрироваться на шее. Расслабить мышцы.
9. Свести лопатки вместе, сделав глубокий вдох. Внимание на грудь и плечи. Расслабить мышцы.
10. Втянуть живот к позвоночнику. Концентрация на животе. Расслабить мышцы.
11. Теперь всё внимание на правое бедро: вытянуть ногу и поднять её на несколько сантиметров над полом. Расслабить мышцы.
12. Сосредоточиться на правой икре. Прижать пальцы ног к верхней части ботинка. Расслабить мышцы.
13. Внимание на правую стопу. Оперевшись на кончики пальцев, повернуть стопу вовнутрь. Расслабить мышцы.
14. То же самое проделать с левой ногой.
15. В заключение сделайте два-три глубоких вдоха, и вы почувствуете, как расслабленность «течёт» по телу от рук к ногам через плечи, грудь, живот. Когда будете готовы открыть глаза, начните медленно считать от 10 до 1. С каждой цифрой будете ощущать себя всё более свежим и бодрым.

### ***Абдоминальное дыхание***

(очень простой и эффективный метод)

1. Сядьте удобно и сложите руки на коленях. Сделайте 10 дыхательных циклов (а лучше 2 подхода по 10 циклов с перерывом) следующим образом:
2. Медленно вдыхайте через нос до тех пор, пока живот не «раздуется» максимально.
3. Задержите дыхание на несколько секунд.
4. Медленно выдыхайте через рот или нос, пока не выдохните из легких весь воздух.

## 5. Повторите цикл.

### ***Визуализация***

Можно применить технику визуализации.

Она заключается в том, что Вы подробно представляете себе место, в котором хотели бы находиться (например, на пляже или в лесу), и на некоторое время мысленно переноситесь туда. Попробуйте дать свободу своему воображению, постараться расслабиться и сосредоточиться на своих ощущениях, возникающих образах. Большое значение имеют также звуки, запахи, тактильные ощущения. Если Вы на пляже, надо почувствовать под собой землю или песок. Какой он? Сухой или мокрый, золотистый или белый, теплый или горячий? Почувствуйте теплый или прохладный бриз, его силу, запах морской соли, водорослей, цветов, шум моря и т.д. Ваше дыхание подстраивается под него. Обратите внимание, во что вы одеты, какое время суток сейчас, что вы видите, какого цвета вода и пена от волн, какова температура воды и воздуха, какого цвета и формы окружающая растительность, какова она на ощупь и т.д.

Во время этого упражнения нужно лечь или сесть поудобнее, можно включить музыку или запись звуков природы (шум волн, дождь, пение птиц, ночь в джунглях), а также воспользоваться ароматической лампой с маслом или понюхать любимый аромат. Эти мероприятия должны содействовать расслаблению мышц и отвлечению от болевых ощущений. Можно вспомнить что-то приятное, что происходило с Вами раньше и предельно четко вспомнить детали и ощущения этого момента.

***Второй способ этой серии заключается в визуализации переживания тревоги, страха, волнующей проблемы .***

Обратите свой внутренний взгляд на место, в котором сосредоточены неприятные ощущения, или на ваши негативные эмоциональные реакции.

Теперь представьте себе: если бы это выглядело как образ, то каков этот образ?

Когда вы видите образ, просто оставайтесь с ним и с ощущением некоторое время. Не нужно ничего делать специально. Просто смотрите. Просто осознавайте. Возможно, вы сможете это назвать для себя. Например: «Сейчас я чувствую страх, и мой страх выглядит как яркое огненное пламя».

Позвольте проявиться этим ощущениям или переживаниям явно. Наблюдайте. Вам ничего не нужно делать специально, не нужно производить особых действий. Смысл в том, чтобы расслабиться и наблюдать.

Теперь задайтесь вопросом: какое средство поможет мне с этим справиться? И представьте себе этот образ. Например, если симптом выглядит как огонь, вы используете образ воды. И потушите огонь.

Делайте это не торопясь и наблюдая за тем, как меняется ваша внутренняя картинка.

Постепенно возвращайтесь к себе, обратите внимание на то, что изменилось в вас. Дайте себе еще некоторое время для релаксации и размышления.

**В целом**, можно сказать, что, когда вы испытываете беспокойство, тревогу, страх, следует сосредотачивать внимание на чем-то другом, кроме этих отрицательных эмоций. Можно использовать аутотренинг, произносить фразы наподобие: «Я могу справиться с проблемой».

Это так называемые **позитивные утверждения**.

**Позитивные утверждения** — это мысли, которые взрослый или ребенок внушает себе, повторяя их про себя или вслух.

Смысл этой техники заключается в следующем.

Каждый человек строит свою жизнь в соответствии со своими убеждениями. Убеждения — это наши устойчивые мысли о себе и обо всем, что нас окружает. Они являются ведущей силой в нашей жизни. В любой ситуации мы поступаем так, как нам подсказывают наши убеждения. С этим согласится каждый. Но есть другая сторона, которая не столь очевидна. Наши мысли, которые всегда возникают на основе наших убеждений, являются мощной силой, притягивающей в нашу жизнь те события, которые соответствуют нашим убеждениям.

### ***Примеры позитивных утверждений***

- Каждый день все изменяется к лучшему.
- Я здоров и силен.
- Я чувствую себя хорошо.
- Я чувствую себя прекрасно.
- Я чувствую себя отлично.
- Я чувствую себя великолепно.
- Я спокоен и расслаблен.

***Вот еще некоторые утверждения:***

- У меня много друзей.
- Все, кто хорошо знает меня, любят меня.

- Я люблю всех, и все любят меня.
- Я люблю своих друзей.
- Люди рады видеть меня. (Одноклассники рады видеть меня.)
- Я уверен в себе. Я справлюсь.
- Я способен хорошо учиться.
- Я способен решать трудные задачи (по математике).
- У меня большие способности к изучению разных языков.
- У меня большие способности к английскому языку.
- Я люблю свою жизнь. Она очень интересная.
- Со мной случается все только хорошее.
- Я везучий.
- Я счастливый.

### *Советы при повторении позитивных утверждений*

1. В утверждении всегда нужно говорить о том, чего вы хотите, а не о том, чего вы не хотите.
2. Утверждение должно быть коротким! Не более 10 — 12 слов.
3. Утверждения нельзя повторять автоматически, нужно думать о том, что произносишь.
4. Помните, что утверждения нужно повторять как можно чаще! Если вы решили изменить ситуацию в лучшую сторону, отнеситесь к этому ответственно.
5. Не разочаровывайтесь, если сразу не добьетесь успеха! Изменения произойдут не сразу, что должно пройти какое-то время. Будьте терпеливы!