

## **Я учусь владеть собой**

### **Рекомендации по преодолению тревожного состояния**

**Если Ты оказался в ситуации тревожного состояния:**

#### **А) УСПОКОЙСЯ**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда Тебя покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

#### **Б) ПОПЫТАЙСЯ ВОССТАНОВИТЬ ДЫХАНИЕ**

Подумай о своем дыхании. Так как Ты сейчас взволнован, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому, попробуй восстановить дыхание. Начни дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

#### **Проделай следующее упражнение «Глубокое дыхание»**

- ✓ Медленно сделай глубокий вдох.
- ✓ Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
- ✓ Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох–задержка дыхания-медленный выдох 4-5 раз.

#### **В) ПОСТАРАЙСЯ РАССЛАБИТЬСЯ**

- ✓ Присядь, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
- ✓ Сожми кулаки, затем стряхни, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

#### **Обучайся навыкам саморегуляции, проделывая упражнения**

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажешься в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее .

#### **Упражнение 1 «Продумай заранее»**

- ✓ Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.
- ✓ Вообрази себя в трудной ситуации.
- ✓ Постарайся почувствовать себя настолько спокойно, насколько можешь.
- ✓ Подумай, что скажешь и что сделаешь.
- ✓ Придумывай возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуешь себя абсолютно спокойно.

Преодолеть тревожность помогают упражнения на расслабление.

#### **Упражнение 2 «Расслабление под музыку»**

- ✓ Сядь спокойно в комфортной позе.
- ✓ Закрой глаза. Медленно расслабьте мышцы.
- ✓ Представь, что находишься там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
- ✓ Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 5-7 минут.

#### **Упражнение 3 «домик».**

- ✓ Сядь удобно. Пальцы рук сплети в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.
- ✓ Закройт глаза, руки держи над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

#### **Упражнение 4 «Кнопка».**

- ✓ Мысленно перенесись в то место, где тебе хорошо и спокойно. Подключи все органы чувств.
- ✓ Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнеси: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
- ✓ В этот момент слегка нажми на ноготь большого пальца указательным пальцем, представь и почувствуй себя еще более расслабленным... почувствуй как тебе хорошо и спокойно.
- ✓ Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, ты уже сможешь в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.