Рекомендации психолога по снятию тревожности

Тревожность - это склонность человека к переживанию тревоги. Это эмоциональное состояние. Во время тревоги человек ощущает напряжение, беспокойство, появляются мрачные предчувствия. Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Как проявляется тревожность :

-В беспомощности
-В неуверенности в себе
-В преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.

- Очень важный момент в работе над тревогой – научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства – это называется рефлексией.

- Внимательно нужно относиться и к нагрузкам – переутомление также может вызывать тревожность .

- Кроме этого, есть метод поиска и укрепления своего «островка безопасности», человек учится четко обозначать границы своих негативных чувств и создавать условия, при которых появляется возможность выговориться и превратить чувства в образ.

Приемы психологической защиты.

1 Переключение. Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. Сравнение. Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей и вы найдете, что у многих оно тяже лее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

3. Накопление радости. Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.
4. Мобилизация юмора Смех — противодействие стрессу.
5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»
6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)
7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)

Способы снятия тревожного состояния.

- Упражнение «приятное воспоминание».
  Подростку предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения.

- Дыхательные упражнения.
  На 4 счета вдох, на 4 счета – задержка дыхания, на 4 счета – выдох. Делается вдох, например на 4 счета, а выдох делается в 2 раза дольше, т.е. на 8.

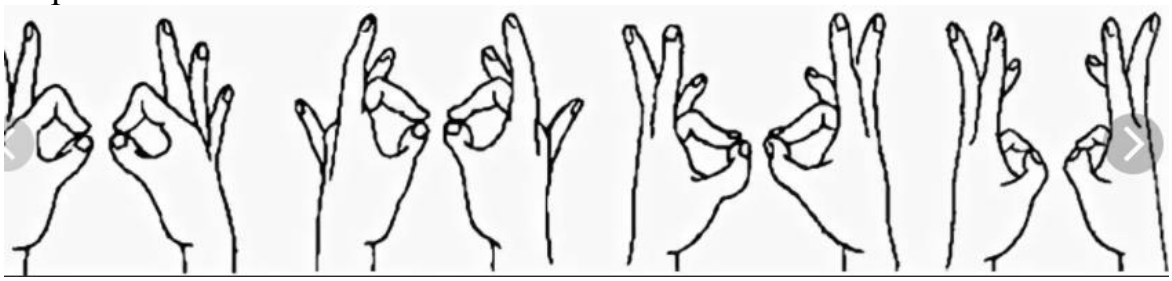
- Упражнения для снятия усталости, напряжения глаз.
  - посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
  - напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
  - попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд),
  - потом на листе бумаги перед собой (10 секунд);

- нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону;

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут, (оторвать глаза от книги, тетради, посмотреть вдаль).

- Кинезиологические упражнения.
  Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же другой рукой.

- Упражнение “Колечко”.



Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т.д. Упражнение выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполнятся каждой рукой отдельно, затем вместе.

Помните, что гарантией вашего успеха, является умение видеть позитивные стороны в любой ситуации и уверенность в своих силах, позволяющая преодолеть все сомнения и колебания.