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 эмоциональная реакция стрессовую ситуацию и может быть разным ПО интенсивности динамичным BO 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.

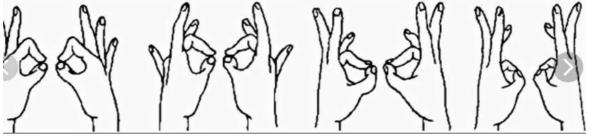
- 4. Мобилизация юмора. Смех противодействие стрессу.
- 5. Интеллектуальная переработка. «Нет худа без добра»
- 6. Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия)
- 7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксацация)

Способы снятия тревожного состояния.

- Упражнение «приятное воспоминание». Представить себе ситуацию, в которой вы испытывал полный покой, расслабление и как можно ярче, старайтесь 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).

• 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.



Педагог-психолог Гисс Алена Сергеевна