

# «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:**

### 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. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.
- ✓ 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.

Умение расслабляться, надо тренировать

### 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.

# Будь здоров!