

Хорошей профилактикой служит юмор. Активизация чувства юмора, которое всегда несёт переоценку событий. Благодаря юмору возникает способность отнестись к чему-то волнующему как явлению малозначащему. Улыбка и смех снимает напряжение и улучшает настроение.

Попробуйте сами разобраться, из чего состоит ваша тревога. Помните, чем больше выпереживаете, тем сильнее повышается уровень тревожности.

Если вам тяжело самостоятельно разобраться со своей тревогой, то обратитесь за помощью к специалисту – педагогу-психологу, который поможет не только определить причину вашего состояния, но и грамотно, а главное, поэтапно найти приемлемые для вас пути решения в данном вопросе.

Упражнение - «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

- Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.
- Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

Упражнение «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

- Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
- Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно

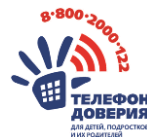
произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

- В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.

- Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

Попробуйте сами разобраться, из чего состоит ваша тревога. Помните, чем больше выпереживаете, тем сильнее повышается уровень тревожности.

Если вам тяжело самостоятельно разобраться со своей тревогой, то обратитесь за помощью к специалисту – педагогу-психологу, который поможет не только определить причину вашего состояния, но и грамотно, а главное, поэтапно найти приемлемые для вас пути решения в данном вопросе.



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской
и социальной помощи»

Тел.: 8 (3952) 700 037, факс 8 (3952) 700 940

эл. почта: ogoucpmss@mail.ru

г. Иркутск, ул. Пискунова, 42



Государственное автономное учреждение
Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

«Как справиться с тревожностью»

(для учащихся, их родителей, учителей)



Иркутск, 2025



Важно понимать, что самостоятельно бороться с тревожностью очень сложно, так как на практике каждому тревожному человеку привычно «родное некомфортное состояние» и менять что-то в себе, переходить в «новое неизведанное» не хочется, потому что это пугает еще больше. Часто тревожность связана в том числе с застенчивостью и замкнутостью.

Поэтому для положительного стабильного результата все-таки лучше работать с **психологом**.

Памятка для учителей и родителей

1. Первое, над чем нужно работать – это **повышение самооценки** путем достижения **маленьких исполнимых для вас целей**. Ставим цель и ее достигаем, то есть самостоятельно и намеренно.

2. Далее важно развивать самодисциплину. Позаботиться о своем психофизическом состоянии. *Например, возьмите за правило делать утреннюю зарядку, не задерживаться на работе, научитесь говорить «нет» или наоборот помогать.*

3. Немаловажно научиться любить себя — это значит не забывать о своих потребностях. Создайте

для себя комфортные условия, где вы сможете заниматься любимым хобби или просто отдыхать.

4. Повышайте коммуникативные навыки, больше общайтесь вживую и научитесь достойно и грамотно выходить из конфликтных ситуаций.

5. Учитесь саморегуляции — считайте про себя до 10. В момент тревоги говорите себе: «подумаю об этом завтра» и нечто подобное.

ЧЕТЫРЕ ПРОСТЫХ ШАГА К ПОБЕДЕ

Если вы чувствуете, что тревожное состояние усиливается, попробуйте выполнить несколько простых действий.

Сосредоточьтесь на своем дыхании.

Сделайте глубокий вдох и выдох. Затем вдохните через нос, считая до 4, и задержите дыхание, продолжая считать до 7. На счет 8 медленно выдохните. Повторите упражнение несколько раз.



Включите успокаивающую музыку.

Музыка может быть любая: классическая, для медитации, звуки природы — главное, чтобы вам становилось спокойнее.

Начните делать что-то руками.

Уберите рабочий стол, порисуйте, начните вязать шарф, мыть посуду и т.д... Сосредоточьтесь на любом активном действии, не сидите.

Отвлекитесь от того, что вас тревожит.

Если вы начали испытывать тревогу от просмотра новостей, выключите телевизор, включите приятный фильм или видео, почитайте. Необходимо занять голову чем-то другим.

Памятка для учащихся «Как справиться с тревожностью»

- Правильная оценка значимости события «У страха глаза велики».

- Достаточная информированность по данному вопросу или событию.
«Предупреждён - это значит вооружён».

- Эмоциональное состояние.

Установка на успех. Выбросите из головы все пугающие мысли, прекратите волнующие разговоры с собеседником. Почаще хвалите себя за любые успехи.

- Не предъявляйте к себе чрезмерных требований. Тот, кто слишком много ожидает, постоянно в напряжении, раздражён и взволнован.

- Не сравнивайте себя с другими. Таланты и возможности у каждого индивидуальны.

- Старайтесь не оставаться наедине со своей тревогой. Поговорите о том, что вас беспокоит с человеком, которому вы доверяете и чьё мнение для вас значимо.