

*Как избавиться от
тревожности ?*



Тревожность

- **Тревожность** - это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидания неблагоприятного развития событий.

Состояние напряженности.

Физиологический

уровень

- усиление сердцебиения
- учащении дыхания
- увеличении минутного объема циркуляции крови
- возрастании общей возбудимости
- снижение порога чувствительности

Психологический

уровень

- напряжение
- озабоченность
- нервозность
- чувство неопределенности
- чувство грозящей опасности, неудачи
- невозможность принять решения

Если говорить о подростковом возрасте, то этот период богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этом возрасте оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений и окончательного становления «я».

Вместе с тем это потеря детского мироощущения, появление чувства неопределенности, тревожности и психологического дискомфорта, когда настоящее еще не оформлено, а будущее пугающе приблизилось. Состояние тревожности в этот момент — это следствие подросткового кризиса, который протекает у всех по-разному. Когда ключевой вопрос «Кто Я?» не разрешен, когда нет опоры на свой опыт, который только начал формироваться, когда каждый раз, глядя в зеркало, ты оцениваешь себя или обесцениваешь — тогда тревожность становится неотъемлемым спутником во взрослении.

Симптомы повышенной напряженности.

Эмоциональное напряжение:

- **часто напряжен, скован, не может расслабиться, или, напротив, повышенно суетлив,**
- **может быть сбивчивая, неровная речь, он может вздрагивать при неожиданных звуках или обращении,**
- **легко и обильно краснеет, бледнеет или потеет в трудных для него ситуациях.**

Привычные действия и навязчивые:

- **постоянно крутит что-то в руках, тербит одежду, волосы, потирает руки, крутит пальцы, грызет ручки и карандаши. Такие признаки могут иметь временный характер, если подросток переживает стресс, и обычно через некоторое время проходят.**
- **Если же они сохраняются долгое время, это может говорить о высокой степени тревожности.**

Склонность к излишней перепроверке:

- **Часто и много перепроверяет уже сделанное, постоянно исправляет написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.**
- **При устном ответе пристально наблюдает за реакциями взрослого, обычно задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя, проверяя, правильно ли его поняли.**

Повышенная утомляемость

- **Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых двух-трех уроков, жалуются на головные боли или сонливость.**
- **В поведении крайне чувствительны, плаксивы, неустойчивы, раздражительны, избегают ответов или прямого контакта во время урока.**

Избегающее поведение:

- Под разными предлогами избегают любых проверок, соревнований, испытаний, публичных выступлений.
- Боятся открытого диалога, прояснения знаний при классе, выступать у доски, стараются избегать взгляда учителя, просят освобождения по разным причинам.

Дезорганизация мышления:

- Не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней, пытаются контролировать одновременно все элементы задания, при этом расплываясь и делая массу ошибок.
- При указании на ошибку ученик теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают мышление, что дети не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.

Страх инициативы:

- Следствие тревожности — патологическая неуверенность в себе, боязнь оказаться некомпетентным, страх взять ответственность и ошибиться.
- Списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений, но достаточно подсказать им первый шаг, и они спокойно справляются с заданием.
- Апатичны, вялы, безынициативны и подвластны влиянию, отказываются от любых поручений или не справляются с ними, в классе и отношениях стараются занимать дистанцированную позицию, избегают борьбы и конкуренции.

Резкое изменение поведения:

- **Стал агрессивным, грубым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей, изолируется в классе, длительное время заметно подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.**
- **Очень часто это сопровождается различными ситуациями — острым конфликтом со значимыми взрослыми, разрывом романтических отношений, отвержением сверстников или травлей (в том числе в социальных сетях), потерей близких, нестабильной семейной ситуацией, переездом.**

Упражнения для уменьшения тревожности. Муха

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.



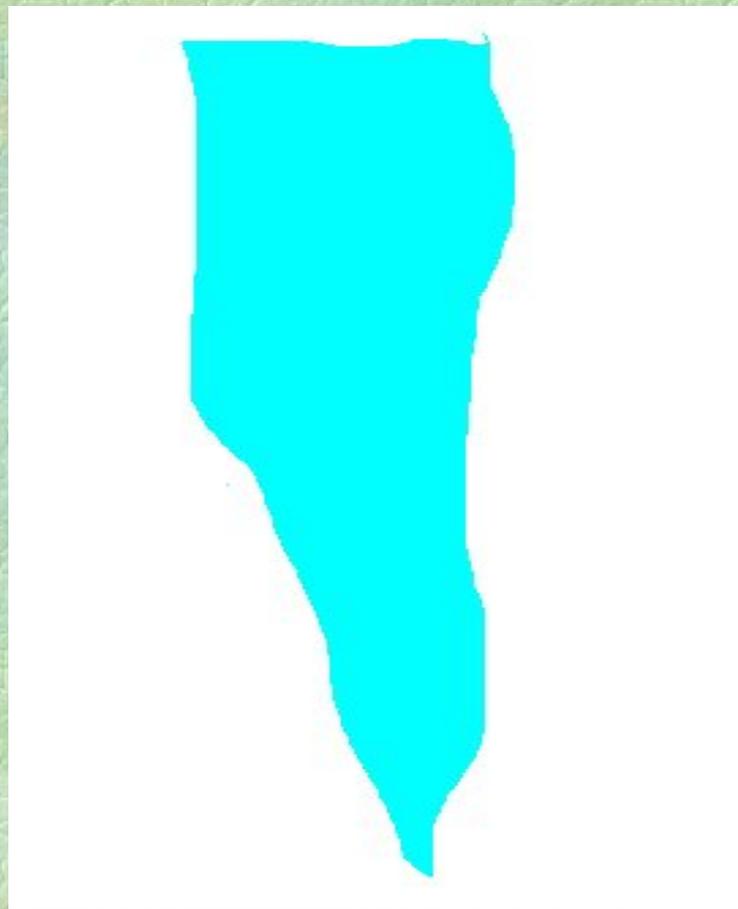
Лимон

Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.



Сосулька

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 - 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.



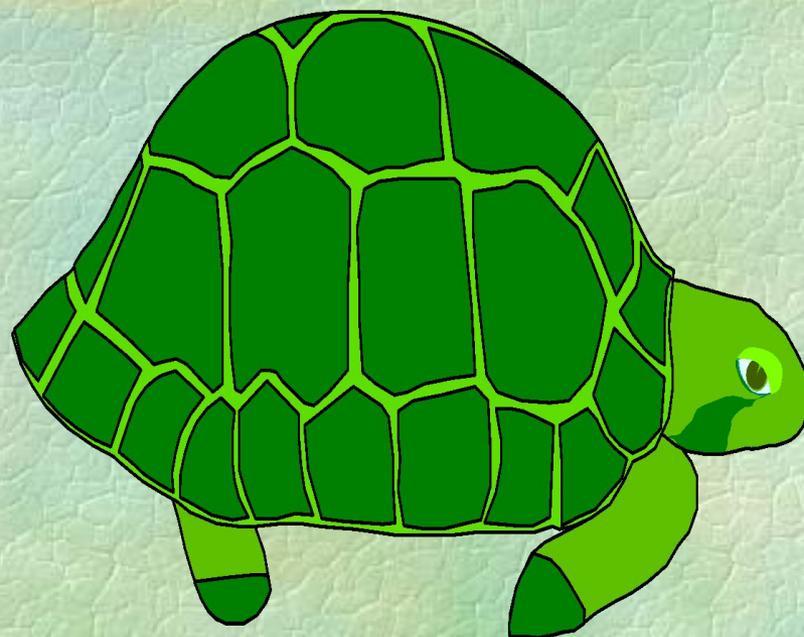
Ленивая кошечка

Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.



Черепашка

Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. А теперь как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу. Некоторое время посидите в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.



Марионетка

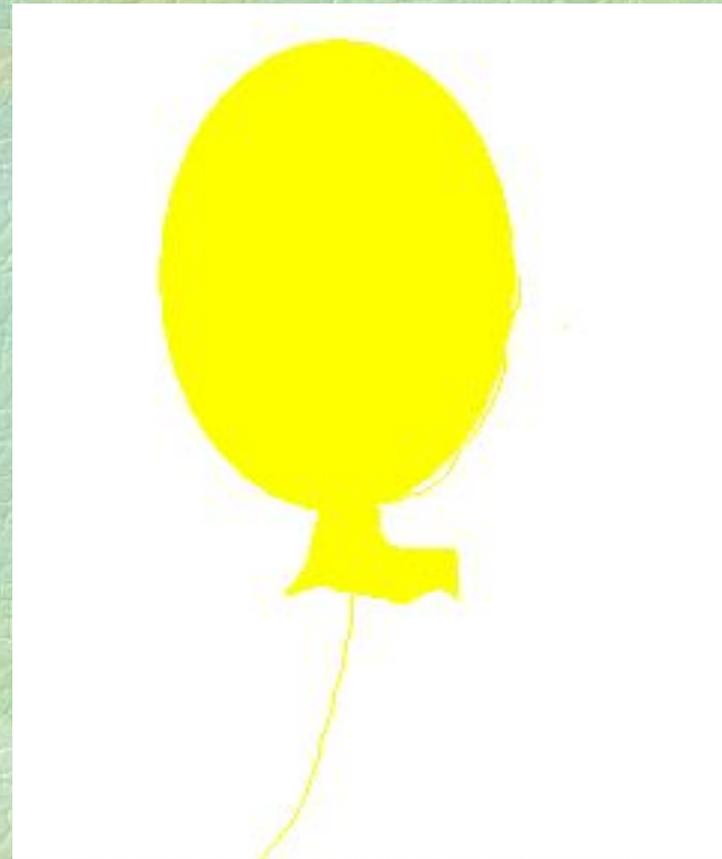
Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно и марионеткой и тем, кто, ею управляет.

Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные. Напряги ноги, колени и пройдишь так. Твое тело - деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми зубы. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мышцы.



Воздушный шар

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1 - 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.



Спасибо за
внимание!

