«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.**

* Приседай, 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.

**Упражнение 3 «Сосредоточение на предмете».**

Инструкция: «Каждый из вас должен выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и др.) и положить перед собой. В течение четырех минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли».

**Упражнение 4 «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.

 ***Будь здоров!***