

Как снять тревогу- практикум

[Елена Тимошенко-Седьмая](#)

Многие родители сегодня в период всеобщей изоляции вызванной коронавирусом, обращаются ко мне за консультацией связанной с состоянием тревоги. Тревожатся дети в основном из-за того, что пребывают сейчас в замкнутом пространстве - в квартире. Без возможности свободно передвигаться по городу и общаться со сверстниками. Все это вызывает стресс и беспокойство. И я решила сегодня рассказать, как научить ребенка самостоятельно снимать состояние тревоги.

Техника №1.

Выразите словами свою тревогу. Выразите полно, развернуто. Можно рассказать кому-то из близких, друзей о том, что вас тревожит. Можно все свои страхи и тревоги проговорить вслух. Меня тревожит то-то и то-то. Озвучивая тревогу, свое состояние мы осознаем, что вызывает у нас страх и волнение. Допустим: "Я боюсь темноты", "Я боюсь выходить на улицу", "Я боюсь заболеть". Или меня тревожат люди. Такое тоже может быть, человек, который вызывает у вас тревогу, волнение или психологический дискомфорт. Необходимо назвать имя этого человека, проговорить свои страхи и это уже помогает снизить уровень тревоги.

Техника №2.

Взять листок бумаги и записать все тревоги по пунктам. Что или кто именно (указать имя того человека) который вызывает этот страх или тревогу. Следующий этап - это рассуждение и анализ того, что написали. Все эти действия направлены на то, чтобы выявить причину и выработать стратегию взаимодействия с тревогой. Попробуйте письменно ответить на следующие вопросы:

- 1) Это действительно подлинная причина моей тревоги?
- 2) За ней может скрываться что-то другое?
- 3) Почему я боюсь именно этого?
- 4) Насколько высока вероятность, что именно со мной произойдет то, чего я боюсь?
- 5) Если это произойдет, насколько страшные для меня будут последствия?
- 6) Какие разумные меры предосторожности позволят мне этого избежать?
- 7) Какие из этих мер я уже применяла?
- 8) Какой план действий я могу разработать, чтобы быть более уверенной и меньше беспокоиться?

Ответьте письменно на эти вопросы и уровень тревожности значительно снизится.

Техника №3.

Это сознательное погружения в свои страхи и тревоги. Сказать самому себе я разрешаю себе тревожиться! Я буду очень сильно тревожиться. Соберу всю тревогу, какая у меня

есть, но в определенное время. Допустим, я разрешаю себе быть тревожным в день 15-20 минут с 19:00 до 19:20. Время, когда вы сможете побыть наедине с самим собой. Вначале все страхи и тревоги будут стараться возникнуть в другое время. Но мы помним, что у нас есть специально отведенное для этого время и переносим свой страх на это время. Но страхи прорываются, они возникают вне этого времени, в этом случае, мы берем специальный волшебный мешок, куда будем складывать все свои обиды, тревоги, переживания, страхи, которые возникли в неположенное время. И чтобы они оттуда не вырвались, плотно завязываем этот мешок. У кого-то мешок будет воображаемый и невидимый, у кого-то нарисованный, у кого-то реальный. Нужно четко представить какого цвета мешок, из какой ткани, какого он размера, если это воображаемый. Кому как будет удобно, так и поступайте. Можно вырезать мешок из кусочка картона и всегда носить его с собой. В момент волнения, злости, обиды страха или самокопания - достать заветный мешок, сложить в него все эти состояния и крепко его завязать. Помня о том, что вы развяжете его тогда, когда подойдет время. С 19:00 до 19:20. Таким образом, вы уменьшите расходование времени на ненужное беспокойство и волнение. Впоследствии этот страх будет уменьшаться. Установится новый условный рефлекс. Страх приходит, а вы его переносите на назначенное время. И этот страх будет приходить и уходить. Потому что вы, научились его переносить. Через некоторое время, вы уже не будете чувствовать обиды, страха. Но при одном условии, что эту технику вы выполняете ежедневно в течение двух месяцев в строго отведенное время.

Техника №4.

Давайте вспомним людей, которые нервничают. Они обычно сами того, не замечая начинают быстро ходить по комнате. Таким образом, пытаясь избавиться от отрицательной энергии и зажимов напряжения, что возникают и локализуются в теле. Очень хорошо помогают в этом случае физические нагрузки - приседания, отжимания от пола, быстрая ходьба по лестнице. После двигательного этапа нужно расслабление. Давайте вместе сожмем руки в кулаки и расслабим ладонь. Запомните это ощущение. И еще раз сожмем руки в кулаки и расслабим ладонь. Теперь зажмурим глаза и расслабим. Снова зажмурим глаза и расслабим. Напряжем мышцы лба и расслабим. Напряжем мышцы шеи и расслабим. И еще раз напрягли мышцы шеи и расслабили. Подвигали головой в разные стороны - сделали наклоны. Напрягли мышцы плеч (подняли плечи к голове) и расслабили, и еще раз - напрягли мышцы плеч и расслабили. Подвигали свободно плечиками. Втянули в себя живот, напрягли мышцы живота и расслабили. И еще раз повторили. Напрягли мышцы ног, потянули носочки на себя и расслабили. Таким образом, мы расслабили тело, где могли быть зажимы.

Техника №5.

Это правильное дыхание. Оно очень эффективно для борьбы с волнением перед экзаменами, каким-то важным событием. Оно поможет нам, когда внезапно во внеурочное время придет страх. Помним страх приходит в отведенное время 19:00. Но внезапно волнение охватило меня в 15:00, и я начну делать это упражнение. Сделайте глубокий вдох через нос, задержите дыхание до 5, и медленно выдыхаем через рот. Как будто через соломинку. Итак, делаем глубокий вдох и считаем: один, два, три, четыре, пять. Медленно выдыхаем через рот, как будто дуем в узкую соломинку. Повторить это упражнение не менее пяти - семи раз. Лучше эту технику начинать не в момент, когда вас охватила тревога и беспокойство, в 19:00 по расписанию, а когда вы находитесь в спокойном состоянии. Например, в 18:50. Чтобы тревогу встретить во всеоружие и не дать ей шансов захватить ваше тело и разум.

Будьте здоровы и берегите себя!
Педагог-психолог: Елена Тимошенко-Седьмая.
12.04.2020г.