

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. Прделай следующее 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.

- Присядай, 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.

Упражнение 1. «Продумай заранее»

- Сядь спокойно в комфортной позе. Если хочешь, закрой глаза.
- Вообрази себя в трудной ситуации.
- 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.

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. «Домик»

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

**ТОГБУ «ЦЕНТР ПО ОКАЗАНИЮ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ
УСЛУГ «ЗАВОРОНЕЖСКИЙ»**

«Я учусь владеть собой»

Рекомендации по преодолению тревожного состояния



ТЕЛЕФОН: (847545) 5-84-14

«Храбрость, тяжелая работа, умение владеть собой и интеллектуальные усилия — это основа для успешной жизни».

Теодор Рузвельт

Что вам первым приходит на ум, когда вы слышите об умении владеть собой? Возможно, образ воина, владеющего боевым искусством — спокойного, сфокусированного и контролирующего себя и свою жизнь. Или вы можете представить себе человека, который планирует свою жизнь, обладает самодисциплиной и достигает своих целей. Как бы там ни было, вы будете правы в любом случае — это прекрасное умение и ему должен обучиться каждый. Вы чувствуете, что контролируете себя и уверены в своем будущем? Умеете ли вы управлять своими эмоциями? Скорее всего ваш ответ будет таким — все это вы можете, но лишь иногда. **Если так, сделайте четыре важных шага, который помогут вам развить умение владеть собой.**

Цели

Развитие умения владеть собой начинается с постановки целей. Поставьте перед собой краткосрочные и долгосрочные цели. Для первых вам понадобится мотивация, для вторых именно дисциплина. Помните, что они должны быть ясными и легко измеряемыми, а каждый правильный шаг повышает вашу уверенность в себе и убивает стресс.

Отношение и эмоции

Отношение к негативным ситуациям и управление эмоциями являются крайне важными навыками для умения владеть собой. Если вы часто выходите из себя, то не контролируете собственное настроение и допускаете массу ошибок как в работе, так и в отношениях с окружающими.

Фокусируйтесь каждый день на чем-то позитивном. В вашей жизни возможны многочисленные неприятные события, но они не должны влиять на вашу психику и ваши решения. Избегайте самосаботажа, потому что он подрывает вашу уверенность и препятствует достижению целей. Если вы заметили подобное поведение, измените направление своих мыслей. Думайте о чем-то позитивном и вдохновляющем. Развивайте эмоциональный интеллект. Будьте всегда осознанны, определяйте какие эмоции испытываете в данный момент, дайте им четкое определение. Наблюдайте за реакциями других людей — так вы сможете заметить первые признаки конфликта и тут же погасить его.

Сила воли

Сила воли чрезвычайно важна для умения владеть собой, потому что толкает нас вперед и побуждает действовать даже в ситуации, когда мы напуганы или расстроены. Сила воли обычно приходит взрывами и потребляет огромное количество энергии. Но как только ее применение станет привычкой, вы сможете браться за самые сложные задания и не испытывать никаких эмоциональных трудностей. Убедитесь в том, что ваши рациональные и эмоциональные мотивы приведены в полный порядок.

Концентрация

Ничто не отбрасывает нас назад так сильно и не делает похожими на Сизифа, как постоянные отвлечения. К тому же это приводит к рассеянному вниманию и тому, что человек не может концентрироваться больше, чем на десять минут.

Брать отдых полезно и правильно, но если вы отвлекаетесь каждые пять минут, это влияет на результаты негативным образом.

Концентрируйтесь на своих задачах по одному часу несколько раз в день. Давайте себе небольшой отдых, если проработаете один час без отвлечений. Спустя какое-то время вы сможете концентрироваться на более длительные периоды и с удивлением отметите, насколько вам стало легче выполнять работу и вникать в суть дела.

Притча «Всё в твоих руках»

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: «А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?» Он пошёл на цветущий луг, поймал самую



красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

— Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мертвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил: Все в твоих руках».