

Рекомендации психолога для учащихся, испытывающих тревожность в период «самоизоляции»

Дорогие ребята!

Мы сейчас находимся в состоянии «информационного заражения», когда люди склонны разжигать тревогу друг в друге. Информация поступающая от одних людей к другим, влияет на их психическое состояние, причём в негативную сторону - усиливает состояние тревоги. Поэтому первое, что нужно сделать, - это ограничить навязчивое посещение новостных ресурсов и чтение лент, и уделить большую часть времени себе, своим родным и близким.

Предлагаю несколько простых советов:

✚ Составьте список дел, которые вы давно откладывали, и сделайте их. Таким образом, можно завершить давние дела и провести время эффективно.

✚ Займитесь приятным для вас делом — читайте, пойте, танцуйте, рисуйте, смотрите любимые фильмы, пишите книгу, собирайте пазлы, играйте в настольные игры. Это отличное время, чтобы понять, что в обычной жизни доставляет вам удовольствие.

✚ Слушайте себя и почаще делайте что хочется: ешьте желанную еду, спите вдоволь, разговаривайте по телефону и скайпу с любимыми и близкими и т.д.

✚ Устройте домашний спортзал. Для большей эффективности можно использовать специальные спортивные приложения для смартфонов.

✚ Не забывайте, что самое важное для Вас в настоящее время - дистанционное обучение: выполняйте задания каждый день, внимательно читайте лекции, читайте дополнительную литературу и смотрите учебные фильмы, будьте на постоянной связи с учителями, консультируйтесь с ними. Не отставайте в учебе, тогда и тревожиться по поводу учебы не будет причин.

✚ Оцените свои тревожные мысли на предмет их полезности и продуктивности. Разделите, что вы можете сделать конструктивно, а что является пустой тратой времени и сил.

Вы можете контролировать некоторые важные вещи из разряда гигиены и образа жизни (мытьё рук, питание, физические упражнения, сокращение выходов в общественные места, выполнение учебных заданий), и именно на это стоит направлять свое внимание. А глобальное беспокойство и просчеты возможных негативных сценариев являются «пустыми усилиями» и напрасной тратой сил с повышением уровня стресса. Если все же тревога и растерянность возвращаются, напоминайте себе, что это нормально, важно только не «подключаться» глубоко к этим чувствам, а возвращаться к текущим разным осмысленным делам по намеченному заранее графику.

Если ваше психологическое состояние все же не поддается контролю (панические атаки, апатия, агрессия, бессонница, страхи без перерывов), рекомендую использовать методы релаксации.

Релаксация – произвольное или непроизвольное состояние покоя, расслабленности, возникающее вследствие снятия напряжения, после сильных переживаний или физической усилий.

Релаксационные упражнения – это способ снятия психического напряжения; умение отвлечься от неприятных мыслей и эмоций путем сочетания физического и умственного расслабления. Перечисленные упражнения можно использовать в профилактических целях – время от времени – например, в конце дня, когда трудно заснуть, или перед ответственным мероприятием, или в момент, когда мы охвачены отрицательными эмоциями – страхом или гневом. Результат будет лучше, если есть опыт регулярного применения упражнений.

Дыхательное упражнение

- Вдохните, медленно выдохните, затем также медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды.
- Вновь медленно выдохните и медленно сделайте глубокий вдох.
- Задержите дыхание на четыре секунды и выдохните.
- Повторите эту процедуру шесть раз, и вы убедитесь, что стали спокойнее и невозмутимее.

Упражнение «Ленивая кошечка»

- Поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошечка. Почувствуйте, как тянется тело.

- Затем резко опустите руки вниз, одновременно на выдохе произносите звук «а!».

Также повторите упражнение несколько раз.

Эффект этих упражнений – в успокоении и избавлении от напряжения.

Мышечное расслабление.

Снимается (и в дальнейшем не накапливается) напряжение, улучшается сон, настроение и работоспособность. Описанные ниже упражнения можно выполнять в любое время. Любое упражнение повторяется 5-6 раз.

Упражнение «Стряхиваем воду с пальцев»

- Примите исходное положение: руки согнуты в локтях ладонью вниз, кисти пассивно свисают.
- Быстрым и непрерывным движением предплечья тряхните кистями, как тряпочками (5-10 секунд).

Перед упражнениями полезно детям крепко сжать кисти в кулак, чтобы яснее чувствовалась разница в напряженном и расслабленном состоянии мышц.

Упражнение «Лимон»

- Опустите руки вниз и представьте себе, что в правой руке находится лимон, из которого нужно выжать сок.
- Медленно сжимайте как можно сильнее правую руку в кулак. Почувствуйте, как напряжена правая рука.
- Затем бросьте «лимон» и расслабьте руку. Выполните это же упражнение левой рукой.

Регулярное выполнение упражнений на расслабление помогает возбужденным, беспокойным детям постепенно стать более уравновешенными, внимательными и терпеливыми; заторможенные и скованные дети могут приобрести уверенность и бодрость.

Расслабление через образы – так называемые визуализации – зрительные представления.

Наши образы имеют над нами магическую власть. Они могут быть деструктивными (разрушающими) и оказывать негативное влияние на нашу жизнь. Например, представляя себя больным, несчастным, – мы увеличиваем вероятность болезней и несчастий. И если мы «видим» себя печальным или злым, то большую часть времени будем именно печалиться и злиться. Но образы могут быть и позитивными, вызывающими состояние уверенности, спокойствия, радости, силы. Например, для расслабления можно использовать следующие образы:

- **Вы нежитесь на пушистом облачке, которое мягко обволакивает ваше тело**
- **Вы качаетесь на волнах, и ваше тело чувствует покой и невесомость**
- **Вы лежите на нагретом песке - на берегу моря или океана, слышите легкий шум волн и ощущаете свет и тепло солнечных лучей**

При поиске наиболее близкого для вас образа можно дать волю своему воображению. Вспомните какие-нибудь ситуации из личного опыта, когда вы испытывали спокойствие, расслабленность и комфорт. Даже мимолетное «погружение» в приятную ситуацию благотворно воздействует на наше самочувствие. Не стоит торопиться выходить из созданного образа. Постарайтесь получше рассмотреть все детали, почувствовать те ощущения, которые этот образ заключает в себе. При успешной тренировке через некоторое время вам будет достаточно только вспомнить ваш образ, и тело на уровне мышечной памяти воспроизведет состояние расслабления. Ниже в качестве примера приведены упражнения на мышечную релаксацию с использованием зрительных образов.

Упражнение «Птица, расправляющая крылья»

Представьте, что вы – птица, крылья которой крепко сжаты. Соедините лопатки, напрягите спину так сильно, как только можете. Вы ощущаете напряжение. А теперь медленно, не торопясь, освобождайте свои мышцы. Ваши крылья расправляются. Становятся сильными и легкими, невесомыми. Вы ощущаете расслабление.

Повторите упражнение 5–7 раз.

В некоторых упражнениях достичь расслабления и спокойствия помогает управляемая фантазия. Образы в таких упражнениях часто сочетаются с текстами внушений – это релаксация с элементами **аутотренинга**.

Аутотренинг - метод воздействия на свое физическое и эмоциональное состояние благодаря самовнушению. Аутотренинг эффективен для кратковременного отдыха, подавления стрессов и излишней возбудимости.

После короткой серии дыхательных упражнений используем самовнушение: «Я спокоин(а). Я уверен(а) в себе. Я знаю, что я справлюсь. Моих знаний по математике достаточно для написания контрольной. Я спокоин(а) и сосредоточен(а)».

Такие несложные помогающие тексты подросток может составлять сам – и для «личного пользования». Главное – чтобы слова были позитивно окрашенными (избегайте частичек «не») и соответствующими ситуации. Например, можно использовать следующие внушения:

«Я спокоен(а). Я уверен(а) в себе. У меня все получится. Я смогу достичь своей цели». Или: «Я отдыхаю. Мое тело расслабляется. Мне тепло и спокойно».

Упражнение «Полет белой птицы»

Это упражнение особенно полезно выполнять вечером, в конце напряженного дня для снятия усталости и обретения новых сил и душевного равновесия. Расположитесь как можно удобнее и расслабьтесь: закройте глаза, успокойте свое дыхание. Произнесите про себя следующий текст: «Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное, чистое, синее небо. В небе плавно летит белая птица. Я поднимаюсь и лечу рядом с ней, я сам(а) – эта белая птица. Я лечу в спокойном синем небе, подо мной спокойное синее море. Вдали показался желтый песчаный берег, он все ближе и ближе. Я подлетаю, опускаюсь на теплый желтый песок, снова превращаюсь в человека и ложусь на спину.

Я лежу на теплом желтом песке, надо мной спокойное синее небо, я расслаблен(а), я отдыхаю. Ступней моих ног коснулась приятная прохлада, приятная прохлада заполнила мышцы ног, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила живот, мышцы спины, мышцы легкие и бодрые; приятная прохлада заполнила руки и грудь, мне легко дышать, приятная прохлада заполнила шею и голову; голова ясная и чистая. Все тело заполнено приятной прохладой, голова ясная и чистая, мышцы легкие и бодрые, три глубоких вдоха, открываю глаза, встаю. Я отдохнул(а)!»

Минуты релаксации

(можно провести на своих близких и друзьях)

«Сядьте в удобное положение. Расслабьтесь. Теперь закройте глаза и слушайте меня. Представьте себе чудесное солнечное утро. Вы находитесь возле тихого озера. Слышны лишь ваше дыхание и плеск воды.

Солнце ярко светит, и это заставляет вас чувствовать себя все лучше и лучше. Вы чувствуете, как солнечные лучи согревают вас. Вы слышите щебет птиц и стрекотанье кузнечика. Вы абсолютно спокойны. Солнце светит, воздух чист и прозрачен. Вы ощущаете всем телом тепло солнца. Вы спокойны и неподвижны, как это тихое утро.

Вы чувствуете себя спокойными и счастливыми, вам лень шевелиться. Каждая клеточка вашего тела наслаждается покоем и солнечным теплом. Вы отдыхаете...

А теперь открываем глаза. Мы снова дома, мы хорошо отдохнули, у нас бодрое настроение, и приятные ощущения не покинут нас в течение всего дня»

«Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу:

зайчик на лбу, на носу, на ротике, на щеках, на подбородке - нежно погладь его ладонями. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть. Погладь голову, шею, одну руку, вторую. Погладь его и подружись с ним. Ты отдохнул»

ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!!!
ВЫ САМЫЕ ЛУЧШИЕ!!!

