

Приемы преодоления тревожности

[рекомендации для старшеклассников]

✚ «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто людей с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Важно понимать, что симптомы тревожности это признаки готовности человека действовать (признаки активизации), они помогают ответить, выступить как можно лучше, эти симптомы испытывают большинство людей.

✚ «Переформулировка задачи». Известно, что одним из моментов, мешающим результативности деятельности тревожных людей, является то, что, они сосредоточены не только на ее выполнении, но и в большей степени на своих достижениях и на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации «полностью», отвлекаясь от себя» (например, при ответе думать о решении задачи, а не о том, как бы получить хорошую отметку).

✚ «Дыхание». Дыхание человека меняется в разных ситуациях: по-разному дышат спящий, работающий, разгневанный, развеселившийся, грустивший или испугавшийся. Как видно, нарушения дыхания зависят от внутреннего состояния человека, значит, произвольно упорядоченное дыхание должно оказывать обратное воздействие на это состояние. Научившись влиять на свое дыхание, можно приобрести еще один способ эмоциональной саморегуляции. Например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох, в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

✚ «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих ее переживаниях; тщательно, детально продумывается собственное поведение.

✚ «Настройка» на определенное эмоциональное состояние. Мысленно свяжите взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, каким-либо характерным жестом, спокойное, расслабленное – с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим и при сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.