

***Я учусь владеть собой***

**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: поступление в новое учебное заведение.
* 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.

