

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад
№ 108 комбинированного вида Выборгского района Санкт-Петербурга

Консультация на тему: «Как справиться с тревогой и стрессом»

Составил(а)

педагог-психолог

Рубан Ольга Геннадьевна

Тревога знакома каждому человеку. Кто из нас не испытывал сильное волнение, нервозность, беспокойство, смятение, напряжение? Все это – синонимы для описания ощущений при тревоге. Мы говорим «у меня сейчас много тревог», «мне нужно снять напряжение», делимся друг с другом «проверенными» способами снятия этого напряжения. На самом деле, тревога – это просто одна из доступных человеку эмоций, как радость, восхищение, грусть, удивление, интерес, злость, скука, восторг. В психологии уже давно известно, что кроме так называемых базовых эмоций, человек может испытывать более 500 различных эмоциональных состояний. И тревога – это всего лишь одна из них.



Мы понимаем, что такие эмоции, как страх, тревога, злость, субъективно переживаются нами как более неприятные. Это происходит еще и потому, что эти эмоции часто сопровождаются физическими ощущениями (дрожь, повышение сердцебиения, головная боль, головокружение, ощущение нехватки кислорода, ощущение, что «все сжимается внутри»). В помощь нам для стабилизации эмоционального состояния существуют упражнения, направленные на снятие тревоги и стресса

Упражнения для тела

Ощущения в теле во время тревоги могут быть настолько неприятными для нас, что сами по себе иногда становятся пугающими. Чтобы избежать чрезмерной концентрации своего внимания на этих телесных ощущениях, можно делать так называемые упражнения на «заземление»: восстановление контакта с окружающим миром, возвращение в момент «здесь и сейчас». Вот пример такой техники:

- Оглянитесь вокруг и назовите про себя 5 любых предметов, которые вы заметили в вашем окружении в данный момент.
- Затем переместите фокус внимания на то, с чем сейчас соприкасается ваше тело: назовите про себя 4 таких ощущения (например, одна нога у вас закинута на другую, спина прислонена к стулу, а левый туфель вам немного жмет в районе большого пальца левой ноги).
- Далее попробуйте заметить и назвать про себя 3 разных звука, которые вы сейчас слышите (шум машины за окном, звук работающего вентилятора)
- Заметьте и назовите про себя 2 запаха, который вы сейчас чувствуете (может быть это кофе со стола коллеги или же ваши собственные духи).
- И напоследок, обратите внимание на ощущение у вас во рту (вкусовые ощущения). Есть ли там какой-то определенный привкус? Попробуйте различить одно вкусовое ощущение и также назвать его про себя (или просто попробуйте конфету).

					
					
					
					
					

Упражнения для активизации поведения

. Наши эмоции, мысли и поведение неразрывно связаны. Одно всегда влияет на другое. Поэтому наиболее простой путь снизить тревогу – это активизация поведения.

У каждого из нас есть свои желания, интересы, о которых мы часто забываем в процессе своей жизни. Мы либо совсем отказываемся от наших желаний, либо делаем их значительно реже. Пожалуйста, вспомнить свои интересы и желания, а затем разделите лист бумаги на три колонки. В первом столбике напишите то, что вам хочется сделать в данный момент. Во втором столбике напишите то, что вам хотелось бы сделать в будущем. А в третьем столбике активизируют внимание на том, как изменится их жизнь в будущем после исполнения данных желаний.

Желаю Вам успехов в регулировании своего эмоционального состояния!