**Методические материалы, рекомендации и упражнения для работы по индивидуальным планам по результатам тревожности.**

## 1.Психообразование: «Что такое тревога?»

**Тревога — это нормальная эмоциональная реакция на стресс или опасность, которая может проявляться как в физическом, так и в психологическом плане. Она может возникать в ответ на реальные угрозы (например, экзамены, социальные взаимодействия) или быть вызвана внутренними переживаниями и мыслями.**

**Функции тревоги:**

**1. Защитная: Тревога сигнализирует о потенциальной опасности, помогая человеку подготовиться к действию или избеганию угроз.**

**2. Мотивационная: Умеренная тревога может стимулировать к действию, повышая продуктивность и концентрацию.**

**3. Адаптивная: Помогает адаптироваться к изменениям, подготавливая человека к новым условиям.**

**Проявления тревоги:**

**• Физические: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, напряжение мышц.**

**• Эмоциональные: чувство страха, беспокойства, раздражительности.**

**• Когнитивные: трудности с концентрацией, негативные мысли.**

**• Поведенческие: избегание ситуаций, связанных с тревогой.**

## 2. Обучение навыкам саморегуляции и релаксации

**Дыхательные техники**

**• Техника «по квадрату»:**

**1. Вдохните через нос на 4 счета.**

**2. Задержите дыхание на 4 счета.**

**3. Выдохните через рот на 4 счета.**

**4. Пауза на 4 счета.**

**– Повторите цикл несколько раз (5-10 раз).**

**• Брюшное дыхание:**

**1. Лягте на спину или сядьте удобно.**

**2. Положите одну руку на грудь, другую — на живот.**

**3. Вдыхайте через нос, позволяя животу подниматься, не поднимая грудь.**

**4. Выдыхайте через рот, сжимая живот.**

**– Практикуйте 5-10 минут.**

**Прогрессивная мышечная релаксация (упрощенная)**

**1. Найдите тихое место и удобно сядьте или лягте.**

**2. Начните с ног: напрягите мышцы стоп на 5 секунд, затем расслабьте.**

**3. Перейдите к икрам, бедрам, животу, рукам, плечам и лицу, повторяя процесс.**

**4. После завершения всех групп мышц, сделайте глубокий вдох и сосредоточьтесь на общем расслаблении.**

**Визуализация**

**• Безопасное место:**

**1. Закройте глаза и представьте место, где вы чувствуете себя в безопасности (пляж, лес и т.д.).**

**2. Постарайтесь представить детали: звуки, запахи, ощущения.**

**3. Проведите несколько минут в этом месте.**

**• Место силы:**

**1. Визуализируйте место или ситуацию, где вы чувствуете себя сильным и уверенным (например, сцена успеха).**

**2. Опишите детали этого места: что вы видите, слышите и чувствуете.**

**Упражнения на внимательность (майндфулнесс)**

**• Сосредоточение на дыхании:**

**1. Сядьте удобно и закройте глаза.**

**2. Сосредоточьтесь на своем дыхании: ощущайте вдох и выдох.**

**3. Если мысли отвлекают, мягко вернитесь к дыханию.**

**• Сканирование тела:**

**1. Лягте или сядьте удобно.**

**2. Начните с головы и постепенно перемещайтесь вниз по телу, обращая внимание на ощущения в каждой части.**

## 3. Работа с когнитивными искажениями

**Выявление и переформулирование тревожных мыслей**

**1. Запишите свои тревожные мысли.**

**2. Оцените их реалистичность: каковы доказательства для и против этих мыслей?**

**3. Переформулируйте негативные мысли в более рациональные и позитивные.**

**Техника «Стоп-мысль»**

**1. Когда возникает тревожная мысль, мысленно скажите «Стоп!».**

**2. Переключитесь на позитивную или нейтральную мысль.**

**3. Повторяйте эту технику каждый раз при возникновении тревожных мыслей.**

## 4. Поведенческие стратегии

**Техники заземления («5-4-3-2-1»)**

**1. Назовите 5 вещей, которые видите вокруг.**

**2. Назовите 4 звука, которые слышите.**

**3. Назовите 3 вещи, которые можете потрогать.**

**4. Назовите 2 запаха, которые можете почувствовать.**

**5. Назовите 1 вкус, который можете попробовать.**

**«Тайм-аут»**

**1. Когда чувствуете тревогу, сделайте паузу на несколько минут.**

**2. Найдите тихое место для отдыха и расслабления.**

**3. Используйте дыхательные техники или визуализацию.**

**Планирование**

**1. Запишите задачи на день или неделю.**

**2. Разбейте большие задачи на маленькие шаги.**

**3. Установите приоритеты и определите время для каждой задачи.**

## 5. Развитие самооценки

**Упражнения на выявление сильных сторон**

**1. Запишите свои сильные стороны и качества.**

**2. Попросите близких людей назвать ваши сильные стороны.**

**3. Регулярно перечитывайте этот список для повышения самооценки.**

**«Банк успеха»**

**1. Создайте специальный блокнот или коробку для записей о своих успехах.**

**2. Записывайте туда все достижения и положительные отзывы о себе.**

**3. Регулярно просматривайте этот банк успеха для поддержания мотивации.**

## 6. Формирование копинг-сундучка

**Создайте «копинг-сундучок», который будет содержать:**

**• Записи с успокаивающими мыслями и аффирмациями.**

**• Маленькие предметы (фото, игрушки), вызывающие положительные ассоциации.**

**• Ароматические масла или другие средства для релаксации (например, лаванда).**

**• Заметки с любимыми цитатами или стихами.**

## 7. Рекомендации родителям/педагогам по дальнейшей поддержке ребенка

**1. Создание поддерживающей среды: Обеспечьте ребенку эмоциональную поддержку и понимание его переживаний.**

**2. Обсуждение тревожных чувств: Поощряйте открытое обсуждение эмоций; спрашивайте о его чувствах и переживаниях.**

**3. Поощрение самостоятельности: Дайте ребенку возможность принимать решения и справляться с трудностями самостоятельно; это поможет развить уверенность в себе.**

**4. Регулярные занятия саморегуляцией: Внедряйте практики релаксации в повседневную жизнь семьи или класса; делайте это вместе с ребенком.**

**5. Обратная связь и похвала: Регулярно отмечайте успехи ребенка и хвалите его за усилия в преодолении трудностей; это поможет укрепить самооценку.**