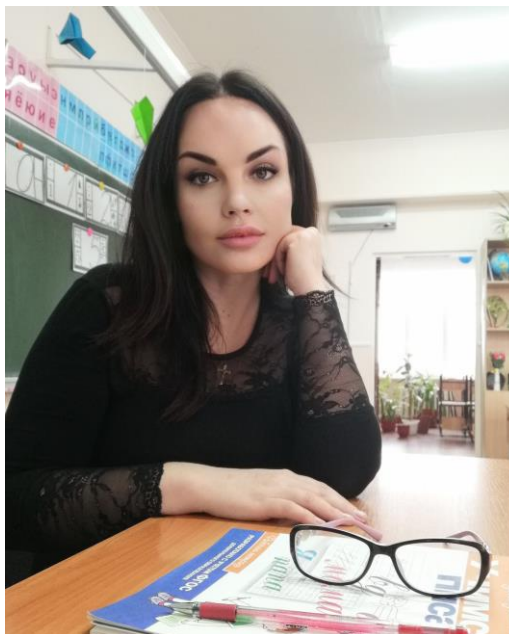


## Снижение тревожности (Кравченко Екатерина Сергеевна, педагог-психолог МАОУ СОШ № 17 г. Славянска-на-Кубани)



В современном мире, полном волнения и переживаний, знание, что такое тревожность – необходимо. Потому что только уверенный человек, чьи особенности личности, свойства психики находятся в норме, способен добиться много. А повышенная тревожность способна принести человеку немало неудобств и даже проблем.

Скоро для многих школьников наступает ответственная пора - сдача государственных экзаменов. Повышенные требования к подготовке к экзаменам, факт окончания школы, что неминуемо влечет за собой смену обстановки, окружения приводит учеников к мысли, что мир вокруг них изменится навсегда, без возможности возвращения. А факт окончания старого, привычного мира детства и переход в мир взрослых приводит к одному из страхов – страху неизвестности. А это вызывает заметные изменения в эмоциональном состоянии учеников.

К сожалению, сдвиги в эмоциональном состоянии у подростков происходят в негативную сторону – появляется тревога. Но влияние тревоги на личность предсказать невозможно – для одних это пройдет незаметно, а другим грозит тяжелое переживание данного эмоционального состояния.

Чаще всего тревога мешает учащимся сосредоточиться на учебе, полностью вникнуть в процесс подготовки к экзаменам. За этим могут следовать бессонница, потеря аппетита, стрессовое состояние. А это отрицательно влияет на общее самочувствие и здоровье учеников.

Вот несколько упражнений - способы снижения тревоги в стрессовой ситуации.

### 1. Приветствие. Упражнение "Комплимент- пожелание".

Участники здороваются друг с другом по кругу и сопровождают приветствие каким-нибудь приятным пожеланием соседу справа. Пожелания не должны

быть формальными, а должны основываться на хорошем знании жизни товарища.

## 2. Разминка. Упражнение - энергизатор "Ладони"

Участники стоят или сидят в кругу. Ведущий начинает какое-то движение и передает его соседу справа. Сосед справа продолжает выполнять данное движение до тех пор, пока не получит от соседа слева новое движение, которое он должен передать. Затем ведущий начинает новое движение и т.д.

Движения:

- а) трение ладони о ладонь;
- б) щелканье пальцами;
- в) хлопанье ладонями по бедрам;
- г) топание ногами;
- д) хлопанье ладонями по бедрам;
- е) щелканье пальцами;
- ж) аплодисменты поднятыми вверх руками.

## Справляемся со стрессом

В период подготовки к экзаменам вы все, в большей или меньшей степени испытываете стресс. В энциклопедическом словаре следующее толкование стресса – совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме человека или в ответ на воздействие различных неблагоприятных факторов (стрессоров). Стрессорами перед экзаменом и на экзамене являются: 1) мысль, что не сдам; 2) не наберу необходимое для поступления в ВУЗ количество баллов; 3) ограниченность временем.

Физиологические признаки стресса: бессонница, головные боли, сердцебиение, боли в спине, в желудке, в сердце, несварение желудка, спазмы.

Психологическими признаками стресса являются рассеянность, расстройство памяти, тревожность, плаксивость, излишнее беспокойство, беспричинные страхи, раздражительность. Это приводит к потере уверенности в себе, к возникновению различных заболеваний. Что делать, чтобы нейтрализовать стресс?

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру! Во-вторых, очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн, баню. В-третьих, необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на ночное небо, облака, мечтайте. В-четвертых, для гармоничной жизни необходима поддержка семьи, друзей. Ходите на психологические тренинги, не уклоняйтесь от семейных торжеств, знакомьтесь с новыми интересными людьми, уделяйте внимание своим близким, родителям, бабушкам и дедушкам, сестре или брату.