



## **5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков**

Уважаемые студенты период дистанционного обучения может вызывать повышенную тревожность и даже стрессы, это связано с тем, что образовательный процесс видоизменяется и Вам необходимо время, чтобы лучше адаптироваться к этому процессу.

**Если у Вас наблюдаются тревожные состояния, то Вам могут помочь следующие упражнения:**

### **УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ**

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы? Напишите список того, что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам. Например, я смогу спокойно спать. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби. Моя учеба начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срываться на близких... Если Вы научитесь мотивировать себя, то вам откроются замечательные перспективы!

### **УПРАЖНЕНИЕ № 2. УСПОКАИВАЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**

Успокоить ум и тело, помочь избавиться от раздражения или расстройства помогает метод успокаивающего дыхания.

Сделайте глубокий вдох носом. На выдохе слегка сожмите мышцы горла, чтобы получился звук, напоминающий храп. Выдох, как и вдох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.

Дышите таким образом несколько минут.

### **УПРАЖНЕНИЕ № 3. РАССЛАБЛЯЮЩЕЕ ДЫХАНИЕ**

К данной технике можно прибегать, если вас одолевают беспокойные мысли, от которых вы никак не можете избавиться.

Правую руку поднесите к носу. Во время дыхания вам придется пальцами этой руки попеременно закрывать сначала левую, а затем правую ноздрю.

Сделайте медленный вдох умеренной глубины, после чего закройте правую ноздрю с помощью большого пальца. Медленно выдохните через левую ноздрю. Вдохните через эту же ноздрю и закройте ее средним и безымянным пальцами. Выдохните через правую ноздрю, вдохните через правую ноздрю, затем опять закройте правый носовой ход и делайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 4. «ТОЛЧКОВОЕ» ДЫХАНИЕ**

Это упражнение помогает снятию стресса и тревоги, расслабляет мышцы лица.

Очень широко откройте рот. Высуньте максимально язык и с силой скажите три раза: «Ххааахх!» Этот звук должен исходить из глубины горла. Вместе со звуком выталкивайте из себя горечь, злобу, грусть, негативные мысли. Избавляйтесь от депрессии и разочарований.

Толчковое дыхание помогает и в том случае, если тело и мозг страдают от очень большой профессиональной или домашней нагрузки, сильной ссоры, любой болезни. Благодаря этому очистительному дыханию снимается напряжение и восстанавливается связь с внутренним «я».

#### **УПРАЖНЕНИЕ № 5. ОГНЕННОЕ ДЫХАНИЕ**

Данная дыхательная техника отлично высвобождает кипящие эмоции, тревогу и агрессивные чувства.

Представьте себя могучим огнедышащим драконом. Вы полны жара и энергии солнца. Удерживая в уме эти образы, сделайте несколько коротких и мощных выдохов, выталкивая воздух через ноздри и не открывая рта. Начните медленно, но постепенно наращивайте скорость. Выдохнуть таким образом можно до двадцати пяти раз. Во время этого дыхания можно спокойно вдыхать через нос, практически не обращая внимания на вдохи.

**Будьте здоровы!**

*С уважением, педагог – психолог Самохвалова О.В.*