

A young man with dark hair and black-rimmed glasses is shown from the chest up, wearing a light blue button-down shirt. He has a pained expression, with his hands pressed against his temples. The background is a dark grey wall covered in a dense, chaotic web of white hand-drawn lines and symbols. These symbols include arrows, question marks, lightbulbs, gears, and various abstract shapes, suggesting a state of mental clutter or stress. The overall mood is one of cognitive overload and emotional distress.

**Техники,  
направленные на  
снижение уровня  
тревожности**

**и  
эмоционального  
напряжения**

Для обучающихся период дистанционного обучения является новым, необычным и может вызывать повышенную тревожность и даже стрессы... справиться с тревожными состояниями помогут следующие упражнения



# 5 простых упражнений, направленных на снижение тревожности для подростков (14-16 лет)

## ➤ 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 работа начнет приносить мне больше удовольствия. Я перестану срывать на близких... Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей!

# УПРАЖНЕНИЕ № 2.

## Дыхательные техники

- 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 вздох, осуществляется с закрытым ртом. Освоив этот выдох, точно таким же звуком сопровождайте вдох.
- Дышите таким образом несколько минут.

➤ 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 вздох 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 сделайте вдох-выдох через левый. Продолжайте такие поочередные вдохи-выдохи от пяти до десяти минут. Уже после нескольких циклов вы заметите, что ваш ум успокоится.

## ➤ Толчковое дыхание

- Это упражнение не только помогает снятию стресса и тревоги, но и расслабляет мышцы лица, подтягивает кожу вокруг глаз и разглаживает морщинки в углах рта.
- 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».

## ➤ 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.

## ➤ Связывающее дыхание

- Самая простая, но не менее эффективная техника, позволяющая успокоиться и расслабиться.
- Лягте на спину и положите ладони на живот. Медленно и глубоко вдохните. Почувствуйте, как расширяется ваш живот при вдохе. Теперь сделайте медленный и полный выдох. Ощутите, как сжимается живот по мере выхода воздуха. Повторите это еще пять раз. Делайте это медленно и вдумчиво.
- В данном случае мы включаем так называемое брюшное дыхание (животом), которое имеет целый ряд преимуществ перед грудным (совершающимся за счет межреберных мышц). Брюшное дыхание оказывает ярко выраженный оздоравливающий эффект на процессы пищеварения и легочной вентиляции. Оно более эффективно для преодоления стрессов.

# УПРАЖНЕНИЕ № 3.

## Расслабляющая медитация

- Оборудование, необходимое для выполнения упражнения: В идеале это должна быть релаксационная комната с тёмными шторами, телевизор и DVD проигрыватель, или компьютер и проектор, удобные кресла по количеству детей/взрослых.
- Длительность упражнения: 30 – 60 минут.
- Включить музыку, закрыть глаза, удобно расположится в кресле и на диване и помечтать под расслабляющую музыку.



# УПРАЖНЕНИЕ № 4. ПАЛОЧКА-ВЫРУЧАЛОЧКА

- Если тревога мешает вам уснуть или сосредоточиться на каком-то деле, вооружитесь простым карандашом и листом бумаги. Внимательно разглядите свое чувство. Где оно находится? Как проявляет себя? Жжет? Колет? Тянет? Какого оно цвета и размера? Представьте, что оно плавится, принимает жидкое состояние и через трубочку, протянутую вдоль вашей руки, вытекает сквозь карандаш на бумагу. Рисуйте каракули, точки, штрихи – все, что придет в вашу голову. Очень скоро вы начнете чувствовать себя лучше, спокойнее и сможете сконцентрировать свое внимание на том, чем собирались заняться.



# УПРАЖНЕНИЕ № 5.

## Арттерапия

- Просто займитесь любимым делом, подумайте, что вам больше всего хочется сейчас. Самоизоляция – прекрасный способ остаться наедине со своими мыслями и чувствами.
- Видов и методов терапии искусством на сегодняшний день необычайно много. Более того, их список постоянно растет, пополняясь чем-то новым. К основным и наиболее распространенным можно отнести следующие: изотерапия, сказкотерапия, песочная терапия, музыкальная терапия, танцевальная терапия



**ПОМНИ, ЦЕЛЫЙ МИР  
В ТВОИХ РУКАХ!**

