

Упражнения для снятия тревоги*:

Это поэтапное упражнение поспособствует уменьшению тревожных симптомов.

1. Задайте себе вопросы и постарайтесь быть максимально честным в ответах:

Не портит ли волнение за мое будущее качество моей настоящей жизни?

Я тревожусь, потому что мои проблемы большие и неразрешимые? Или я ничего не делаю, чтобы их решить?

Я могу прямо сейчас совершить то, чего боюсь? (Например, спланировать дальнейшие действия или серьезно побеседовать с человеком, с которым долгое время откладывался разговор).

2. После ответов, постарайтесь мысленно представить все свои сегодняшние волнения и прожить их прямо в моменте.

3. Сконцентрируйтесь на окружающей действительности.

Подумайте, что вы чувствуете в данную минуту, какие звуки слышите, обращайте внимание на цвета и запахи.

Напишите на бумаге все, что чувствуете.

4. Прислушайтесь к внутренним ощущениям (к ритму ударов сердца и дыханию) и тоже запишите, что именно ощущаете. Отвечайте на вопрос: «Все ли части тела я ощущаю?». И если нет, попробуйте повторить анализ ощущений, акцентируя внимание именно на той части тела, которая бездействовала.

Такое упражнение помогает справиться с тревогой, успокоиться, переключить внимание.

***Упражнения (по материалам сайта Института развития дополнительного образования <https://ncrdo.ru/>)**