Рекомендации учащимся «Как преодолеть страх, тревожность»

Страх - это естественная реакция организма на ту или иную ситуацию, имеет защитный характер.

Тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения, озабоченности в тех или иных жизненных ситуациях.

В некоторых жизненных ситуациях испытывать страх и тревогу нормально, но чтобы эти чувства не начали мешать действовать и получать радость от жизни, рекомендуются следующие способы, приемы снижения страха и тревоги:

- **Устрани неопределенность:** часто мы придумываем источники своих страхов там, где нам недостает точной и достоверной информации, узнай, получи необходимую информацию от взрослых.
- **Оцени, насколько реальна угроза:** Если существует хоть маленькая угроза благополучию организма, то происходит автоматическое включение реакции страха, наблюдается: сильное сердцебиение, потливость и т. п. Зачастую ответ организма оказывается заведомо сильнее, чем потенциальная опасность. Оцени, насколько реальна угроза.
- **Сравни свой страх с другим, более сильным.** Иногда на нас наваливаются всякие неприятности, под угрозой оказывается учеба, отношения со значимыми, близкими людьми, одноклассниками и т.д. Именно в такие минуты нас охватывает тревога, возникает чувство безнадежности. Но на самом деле настоящий страх выглядит по-другому! Попробуй вспомнить о том, что в мире есть более глобальные трагедии: катастрофы, пожары, землетрясения, эпидемии и пр.
- **Представь, что все, чего ты боялся, уже случилось.** Представь на несколько минут, что все, чего ты боялся, уже произошло. Ощути на какое-то время горечь и отчаяние, а потом умойся холодной водой и составь план своих действий в новых условиях. Подумай, может быть, ты просто придумал все эти возможные «беды», что они пока еще не произошли и, могут вовсе не произойти, если ты предпримешь определенные меры. Но даже если они и произойдут, то жизнь продолжается в любом случае!
- **Остановись! Найди выход своим эмоциям.** Если понимаешь, что тебя одолевает тревожность, страх, скажи себе «стоп». Попробуй подумать о другом или заняться чем-то для переключения. Например: Пой. Начни танцевать – прямо на месте, без подготовки. Попробуй имитировать шипение змеи: полминуты издавай звук «ш-ш-ш». Или просто выйди погулять.
- **Действенный способ - «трудотерапия»**. Если тревожные мысли не дают тебе покоя и лишают сна, старайся загрузить себя делами, особенно, связанными с физическим трудом, такая «трудотерапия» позволит тебе по-другому смотреть на многие вещи.
- **Замени негативные эмоции на позитивные.** Есть эмоциональные состояния, которые способны вытеснить страх, тревогу, не допустить их разрастания. Это чувство интереса, любопытство, юмор, злость, жалость и т.д.
- **Улыбнись!** Нельзя одновременно испытывать тревогу и страх и при этом улыбаться и быть расслабленным. Заставь себя улыбнуться, медленно выдохни воздух и опусти плечи. Расслабь свои мышцы и вспомни что-нибудь смешное. Улыбайся и твои чувства вынуждены будут подстроиться под состояние твоего тела.
- **«Ты не одинок в своих страхах!».** Поверь, подобные негативные эмоции, страхи испытывают тысячи, а быть может, и миллионы людей на Земле. Многие из них уже прошли этот период и живут вполне счастливо. Многим еще предстоит это испытать. При этом миллионам людей приходилось еще хуже, но они выдержали это испытание. И у тебя все получится!
- **Живи «здесь» и «сейчас».** Семьдесят процентов наших страхов связано с будущими событиями, двадцать пять - с прошлыми, и только пять процентов - с настоящими. Живи в настоящем, и количество твоих страхов уменьшится.
- **Не подавляй эмоции**. Озвучь свои чувства. Расскажи о них другу, близкому человеку, запиши переживания в дневник. Или позвони по «Телефону доверия» и обсуди свое эмоциональное состояние с психологом. Озвученные страх, тревога теряют первоначальную силу.