

Упражнения по преодолению тревожных состояний у подростков



Подростки по мере взросления сталкиваются с выбором жизненного пути и профессии. Это сложные вопросы, решение которых требует больших психологических усилий. Стресс порой приводит к появлению состояний тревожности, негативно сказывающихся не только на психологическом, но и на физическом здоровье человека.

Эффективный метод, помогающий избавиться и подросткам, и взрослым от беспокойства, — упражнения для снятия стресса. Психологами разработан целый комплекс упражнений на снятие тревожности у подростков, переживающих сильный стресс.

✓ Работа с дыханием

Одна из систем организма, активно реагирующих на ситуации стрессовые и тревожные, — дыхание; тревога и беспокойство вызывают его учащение, усиливающее и без того негативное воздействие сильных эмоций на нервную систему.

В этом случае на помощь придет дыхательная гимнастика: от страха тревоги помогут избавиться упражнения, которые учат контролировать дыхание в любой ситуации.

Инструкция по выполнению гимнастики:

Необходимо удобно сесть. Рука располагается на животе — это поможет ощущать глубину дыхания.

Для начала нужно дышать в привычном для себя ритме. Следите за тем, как движутся грудь и живот в процессе дыхания.

Теперь постарайтесь вдохнуть «животом» (двигаются мышцы живота, а не грудь).

Следующий этап — дыхание через нос со счетом до 5. Нужно сосредоточиться на вдыхаемом потоке воздуха и на том, как живот подталкивает руку. Когда вы досчитали до 5, задержите ненадолго дыхание. Затем медленно выдыхайте, также считая до 5, не забывая слегка нажимать ладонью на живот. Выполнять упражнение нужно 5 минут.

При счете важно не торопиться и считать медленно. Многим помогает проговаривание «1001, 1002, 1003, 1004, 1005».

! Во время выполнения дыхательных упражнений может появиться ощущение тревоги. В этом случае стоит прервать занятие. Если такое ощущение появляется регулярно, то выполнять дыхательную гимнастику нужно столько, сколько получается, постепенно увеличивая длительность до 5 минут.

Повторять упражнение рекомендуется 2 раза в день.

✓ Меняем настроение

У детей подросткового возраста нередко возникают 2 основные проблемы:

Проблема 1: умение находить себя в социуме.

Проблема 2: выработка адекватной самооценки.

В самооценке подростков наблюдается ряд особенностей, характерных для их возраста: неустойчивость; ситуативность; зависимость от внешнего воздействия; многосторонний охват жизненных сфер.

Ребенок проходит целый ряд изменений по пути к правильному восприятию собственного Я, и смена настроений — нормальная реакция нервной системы на такую перестройку.

! Любые упражнения и методики в этой сфере должны быть направлены на то, чтобы у подростка появлялась уверенность в себе и в том, как он выглядит в глазах окружающих его людей. Важно переключить внимание с внешней стороны на внутреннее содержание, с отдельных личностных качеств на характер.

Наиболее благоприятные условия для смены настроения можно достичь при групповых занятиях.

При таких формах общения для начала необходимо создать атмосферу дружелюбия и безопасности. Каждый из присутствующих на тренинге может рассказать группе о своих чувствах и ощущениях. После можно провести разминку в виде игр «Найди общее» и «Снежный ком». В процессе игры чувство стеснения уменьшается, это помогает ребенку раскрепоститься и проще влиться в социум.

✓ Еще одно задание называется «Улыбка внутри нас». Это упражнение помогает расслабиться: искренняя улыбка преобразует энергию тела и задает ей правильное направление. Улыбаясь себе изнутри, мы развиваем свою энергетику, подготавливаемся к отдаче эмоций, а это помогает настраиваться на позитивное восприятие себя.

Процесс выполнения упражнения следующий:

Нужно сесть на стул, ноги поставить на ширине плеч и положить руки так, как будет удобно. Глаза должны быть закрыты, дыхание спокойное. Мышцы лица расслаблены.

Надо представить место, которое располагает к релаксации и комфорту, а также свое улыбающееся лицо, глаза, излучающие свет. Нужно почувствовать тепло и расслабление лица от улыбки.

Теперь необходимо провести это тепло через все тело, постепенно переходя от шеи к плечам, от плеч к груди и ниже.

Данная техника позволяет найти связь с собой, избавиться от негатива, который заставляет подростка искать в себе недостатки. Каждое следующее занятие будет уменьшать сидящие внутри страх и злость.

! Это упражнение можно практиковать дома в любое время.

✓ Расслабляем мышцы

Расслабление мышц в научном мире именуют прогрессивной релаксацией.

Это метод, базирующийся на умении человека расслаблять те или иные мышцы, которые напряжены в момент тревоги.

Занятие начинается с концентрирования на дыхании в течение нескольких минут. При этом нужно думать о приятных вещах, вспоминать светлые моменты из жизни или даже мечтать. Теперь можно приступить к выполнению медитативных упражнений.

Комплекс упражнений:

Для расслабления мышц рук: плотно сжимать руку до момента ощущения напряжения в области предплечья и кисти. На выдохе рука расслабляется, и все внимание концентрируется на чувстве облегчения, заполняющего ее. Упражнение выполняется поочередно с каждой рукой.

Для расслабления шеи: голова откинута назад, спокойно и медленно выполняются повороты в стороны. После напряжения следует расслабление — это основное условие методики.

Для расслабления мышц груди: делается глубокий вдох, дыхание задерживается на 5 секунд, затем следует расслабление и выдох.

Аналогичные упражнения выполняются на все части тела. Главное условие — временное напряжение мышц тела и дальнейшее их расслабление.

Ключевой момент в методике — сосредоточенность на ощущениях в момент релаксации мышц.

Всем баланса!