

## 5 ДОСТУПНЫХ ТЕХНИК ДЛЯ СНЯТИЯ ТРЕВОГИ

- **Дыхание**. Например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

- **Прогноз**. Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

- **Доведение до абсурда**. В период, когда состояние более спокойное подростку предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

- **Переформулировка**. Часто бывает так, что люди больше сосредоточены на том как выглядят со стороны, чем на том, что делают. Поэтому важно учить формулировать цель ради которой он делает. Некоторые ситуации можно рассматривать, как своего рода тренировочные, в которых можно поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний. Все относительно и "победа", и "поражение".

- **Письменная практика**. Этот вариант подходит тем, кто любит писать. Пробуем вместе. Оговариваются правила безопасности. Можно задать себе вопросы.

- Что меня тревожит? Как я это понимаю? Описать свое состояние.

- Что самое худшее может произойти? Как я могу повлиять на ситуацию?

- какой опыт я смогу извлечь из ситуации? Со знаком плюс.

Техники достаточно простые, рабочие и легко запоминающиеся.