

## Рекомендации педагога - психолога по снижению уровня тревожности

Жизнь современных детей переполнена эмоциональными нагрузками, что при неблагоприятных, стрессогенных обстоятельствах может оборачиваться психологическими срывами. К сожалению, в последние годы школьники не становятся более здоровыми: к десятому классу около половины детей имеют отклонения в развитии нервной системы, у подростков преобладают высокий уровень тревожности и переживания душевного дискомфорта, агрессивность и конфликтность поведения, снижено оптимистическое восприятие будущего.

Механизм фрустрации действует достаточно просто, но неумолимо. Сначала возникает стрессовая ситуация, приводящая к перенапряжению нервной системы, а затем это напряжение «бьет» по организму. В итоге гипертоническая болезнь, стенокардия, инфаркт миокарда, кровоизлияние в мозг, язва желудка, бронхиальная астма, экземы, гипертиреоз, диабет и другие недуги. Словом, психогенные факторы заболеваний слишком серьезны, чтобы относиться к ним безответственно. Так что же делать? Как избежать перенапряжения нервной системы?

Обычно логика рассуждений такова: поскольку полностью избежать нервных перегрузок нельзя и трудно исключить влияние стрессоров на наш организм, то снимать напряжение надо (за неимением лучшего) медикаментами. Транквилизаторы стали привычными средствами, чтобы «успокоиться». Результат печален: по мере привыкания к ним требуется все большая доза. На самом деле гораздо проще использовать простые заповеди психогигиены, которые помогут вам снять нервное напряжение, не прибегая к лекарствам.

- **Первое.** Следует научиться сбрасывать напряжение — мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми можно познакомиться в многочисленных пособиях.

- **Второе.** Давать отдых своей нервной системе. Запомнить: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы — сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Можно попробовать вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон. Это очень эффективно! В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2—5 минут.

- **Третье.** Вытеснить неприятные эмоции, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказывать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытаться усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают положительные эмоции.

Таковы основные заповеди психогигиены. Осознать их — значит, сделать первый шаг на пути управления своей нервной системой.