

Преодоление тревоги **Рекомендации педагога - психолога ГБПОУ РО «РКВТ» Н.В. Левченко**

У практического психолога в арсенале есть много методов помощи тревожному человеку – методов коррекции тревожного состояния. Эти методы можно отнести к трем основным направлениям.

I направление – физиологические средства регуляции.

II направление – эмоционально-волевая регуляция.

III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции.

I. Физиологические средства регуляции

Физиологические средства регуляции адресованы к свойствам индивида – низшему телесному уровню человека.

К таким средствам можно отнести:

- медикаментозное воздействие (прием успокаивающих средств);
- двигательную, мышечную разрядку:

Здесь могут быть использованы различные как тонизирующие упражнения типа «встать, вытянуться, напрячь все мышцы сзади от пяток до шеи, поднять и твердо вытянуть руки ладонями вперед, твердо растопырить пальцы», так и успокаивающие, расслабляющие, которые лежат в основе аутогенной тренировки; дыхательные упражнения – рекомендуется сделать несколько глубоких вдохов и немножко задержать дыхание, можно сделать несколько выдохов вдвое длиннее вдохов.

Некоторые авторы разработали теорию адаптации к стрессу, и на основе своих экспериментальных исследований рекомендуют для повышения устойчивости к стрессу использовать физическую нагрузку, которая должна быть строго дозирована, чтобы не вызвать переутомления, и в то же время повысить активно-приспособительные возможности организма к стрессу.

II направление – эмоционально-волевая регуляция: коррекция состояния, поведения

Ко второму направлению относятся средства эмоционально-волевой и поведенческой регуляции. В этом направлении можно выделить средства повышения психической устойчивости, которые использует сам человек – так называемая самокоррекция; и средства, которые использует по отношению к субъекту «другой» – учитель, экзаменатор, воспитатель, психолог, тренер, – то есть «внешняя коррекция».

Рассмотрим более подробно приемы самокоррекции, то есть, как человек сам может регулировать свое эмоциональное состояние. Эмоционально-волевая регуляция своего состояния на основе произвольно принятого решения – основа формирования психической устойчивости, толерантности к стрессу.

1. Настройка на оптимальное эмоциональное состояние.

Человеку предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; спокойное, расслабленное состояние связать с другой мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом; а уверенное, побеждающее активное состояние связать с третьей мелодией, цветом, пейзажем, жестом. В ситуации стресса вспомнить вначале первую мелодию, пейзаж или цвет, затем вторую, а затем третью мелодию, цвет, жест, и повторить это воспоминание несколько раз.

2. Приятное воспоминание.

В ситуации стресса для того, чтобы сбросить состояние тревоги и излишнего волнения, вспомнить и как можно ярче представить, стараясь вспомнить все детали и ощущения, ситуацию, в которой человек испытывал полный покой и расслабление (прогулка по полю, лесной опушке, берегу моря, морской закат или любую другую приятную ситуацию).

3. Контроль экспрессии.

С человеком надо проговорить, в каких жестах, интонациях, улыбке выражается робость, страх, уверенность, спокойствие. Человеку самому полезно потренировать жесты, улыбку, контакт глаз при деловом, уверенном, спокойном состоянии перед зеркалом, а интонацию с помощью магнитофонной записи.

Невидимую брань со страстью надо начинать с I стадии непринятия прилога. Прилог – это мысль, помысел, который ведет дальше за собой устойчивое чувство или действие. Рассмотрим борьбу со своим тревожным состоянием на примере студента, учащегося, сдающего экзамен. Если пришли мысли-заботы «Как я буду выглядеть перед экзаменом? Наверное, он скажет, какая я дура... Что подумают мои друзья (одноклассники, сотрудники, окружающие), когда я буду говорить какие-нибудь глупости? Как посмотрит на меня директор (начальник)? Наверно, мне поставят «2» («3»), исключат из школы (выгонят с работы). Как мне вообще дальше жить... Что я буду делать завтра?...» Как только пришли эти «мыслезаботы», первое, что нужно сделать – это их отсечь. Запретить себе так думать, прогнать их прочь, сосредоточить свои мысли на чем-нибудь другом. Верующий человек здесь может помолиться.

«Может быть, я все-таки что-нибудь вспомню, когда получу билет, и экзаменатор поставит мне «3» («4»).

- «Ведь иногда я из трусливого зайца превращался в храброго зайца и получал заслуженный успех». Очень хорошо вспомнить при этом те ситуации, когда Вам удавалось уверенное поведение, и Вы справлялись с ситуацией.
- Полезно вспомнить и о том, что до сих пор Вам как-то все-таки удавалось сдать предыдущие экзамены (и, кстати, не так уж плохо!).
- Вспомнить также о том, что до сих пор Вы учитесь в этой школе, и Вас уважают одноклассники, и учителя иногда хвалят!
- Наконец, Вы можете рассердиться на себя, что до сих пор беседуете с этим помыслом – с «пессимистом»! Доколе же! Переложите свой помысел на «благой».
- Улыбнитесь над своими «страхами»! Если и это человеку не удалось – он оказывается на 3 стадии сложения с помыслом – услаждения помыслом. Здесь наступает «услаждение горечью» – нам становится так жалко себя несчастного, «всеми брошенного», и в этом состоянии печали есть своеобразная сладость (ведь становится кто-то мазохистом!).

1.

4. К этому же направлению самокоррекции можно отнести и коррекцию состояния через изменение поведения в ситуации повышенного нервного напряжения. Изменение поведения можно начать с:

А) Мысленной тренировки.

Ситуация, вызывающая тревогу, представляется заранее во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих негативное переживание, во всех деталях продумывается собственное поведение.

Б) Затем можно попробовать репетицию.

Психолог проигрывает с учащимся ситуацию, вызывающую у него тревогу, исполняя роль «строгостоящего экзаменатора» или «насмешливого одноклассника». «Репетитор» может неожиданно изменить тон разговора, перейти на агрессию, выразить нетерпение, прервать учащегося, грубо его оборвать. Учащийся должен на все случаи отработать «способы действий».

В) Школьному психологу полезно провести с учащимися «экзаменационный тренинг», где в игровом моделировании выработать умения:

- спокойно войти в аудиторию и взять билет;
- установить эмоциональный контакт с преподавателем;
- логично и образно излагать вопрос;
- вести диалог с преподавателем;
- быть устойчивым и выдержанным при действии сбивающего фактора (разговора соседей, переговоров преподавателей, неслушании со стороны экзаменатора, шума и пр.)

III направление – ценностно-смысловой уровень регуляции, которое представляет уровень личностных изменений.

Личность человека – это его мировоззрение, система смыслов, ценностей и отношений. Ценности человека через структуру мотивов и стремлений регулирует его поведение.

Чтобы изменилось поведение человека в той или иной ситуации, ей надо придать другой смысл и значение. В частности, для развития эмоциональной устойчивости человека в стрессовой ситуации, необходимо снизить значимость этой ситуации, переосмыслить ценность успеха в ней, провести своеобразную «переоценку ценностей».

Если учащийся, студент будет озабочен не только оценкой, которую он получит на экзамене, или тем, как он при этом выглядит, а, например, самим процессом передачи интересного факта, знания, рассказом о том, что для него самого представляет интерес, то отрицательные эмоции при этом отступают.

Это явление в психологии известно как «децентрация». Если «Я» – человека – центр – является эгоцентрической осью его мира, и весь остальной Большой Мир вращается вокруг его малого, то тогда естественно для человека возникновение чувства, что весь Большой Мир смотрит на него, замечает и оценивает каждое движение его душевных порывов. Эгоцентрику кажется, что весь Мир наблюдает за ним и оценивает не ЧТО, а КАК он что-либо делает. Отсюда и сверхзначимость каждой публичной ситуации оценивания.

Если эгоцентрика убедить в том, что Большому Миру интересно не какой ценой приобретается результат, а именно то, что является результатом его деятельности, в этом случае происходит децентрация внимания тревожного человека с процесса прогноза негативного результата на сам процесс деятельности. Если деятельность, сам процесс ее, увлекает человека, то уходит болезненная фиксация на его результате. Эгоцентризм – естественная стадия развития ребенка, но для взрослого естественно его преодоление.

Децентрация возможна в результате переосмысления ценностей, придания иного смысла привычным явлениям.

Смыслы находятся в духовном измерении. Если обратиться к представлениям о духовности человека в христианстве, то нельзя не вспомнить слова Иисуса Христа, обращенные к человеку: «Не заботьтесь для души вашей, что вам есть и что пить, ни для тела вашего во что одеться. Душа не больше ли пищи, и тело одежды? Взгляните на птиц небесных: они не сеют, ни жнут, ни собирают в житницу; и Отец ваш небесный питает их. Вы не гораздо ли лучше их?».

В этих словах Творца человека отражена необходимость для нормального и благополучного существования человека наличия у него доверия к миру и к Творцу – веры в то, что мир хорош, что мир создан для человека Творцом, человеку в нем хорошо, когда Отец Небесный заботится о нем.

Именно этого мироощущения и не хватает тревожному человеку – возможно, с первых недель жизни в нем появилась тревога и недоверие к Миру.

Автор теории стресса Г. Селье в конце жизни написал книгу, где говорил, чтобы не страдать от стресса, надо изменить экзистенциальные установки, то есть переосмыслить ценности жизни. Человек страдает от тоски бесцельного существования также, как от неизбежного утомления и стресса.

Таким образом, наиболее эффективными средствами коррекции стрессового состояния являются преодоление эгоцентризма, переосмыслений ситуаций и жизненных ценностей.

Представляется, что понимание человеком природой стресса и тревожных состояний, размышления о ценностях и смысле жизни помогут ему научиться справляться и со своими стрессами и тревожностью. Тревожность взрослого человека, провоцирующая гиперответственность, с одной стороны, может приводить его к перенапряжению и нервным срывам, а с другой – не лучшим образом отражаться на окружающих.