

## **Приёмы помогающие преодолеть тревожное состояние у обучающегося:**

– **«Контроль дыхания»**. Уменьшение физиологических симптомов тревоги возможно путем регулирования дыхания. Сделайте вместе с обучающимся глубокий вдох животом на четыре счета и выдох на шесть счетов.

Повторяйте в течение нескольких минут.

– **«5-4-3-2-1»**. В состоянии острой тревоги человек, как правило, закичивается на предмете переживаний и почти не способен отвлечься от него.

Для снятия остроты состояния может быть полезно расширить восприятие, это поможет взглянуть на свое нынешнее положение более объективно.

Попросите обучающегося перечислить: пять вещей, которые он может видеть, четыре вещи, которые он может потрогать, три вещи, которые он может услышать, две вещи, которые он можете обонять, и одну вещь, которую он может попробовать на вкус.

– **«Проговаривание собственных эмоций»**. Осознанное проговаривание собственных эмоций – действенный способ нейтрализации отрицательных эмоций, так как в это время происходит торможение механизмов нервной системы, ввергающих людей в состояние аффекта. Попросите обучающегося как можно более четко обозначить и назвать эмоции, что он испытывает.

Вербализованные эмоции и чувства обучающегося должны получить принятие со стороны взрослого.