



Муниципальное автономное учреждение «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,  
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КУРЧАТОВСКОГО РАЙОНА  
г. ЧЕЛЯБИНСКА» 454021, г. Челябинск, ул. 40-летия Победы, 17 а, тел.: (351) 794-84-70;  
email: [pmpk-kurch@mail.ru](mailto:pmpk-kurch@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУ «ЦППМСП  
Курчатовского района г. Челябинска  
\_\_\_\_\_ Е.Р. Теплякова  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Профилактика неблагоприятных психоэмоциональных состояний у подростков:  
методические рекомендации для педагогов и родителей**

Составитель: Ботова Н.Д.,  
педагог-психолог  
МАУ «ЦППМСП Курчатовского  
района г. Челябинска»

Челябинск 2022

## Содержание

1	Маркеры неблагоприятных психоэмоциональных состояний у подростков	3
2	Обучение подростков саморегуляции как профилактика дезадаптации	5
3	Упражнения для снятия напряжения, релаксации	
3.1	Упражнения для младших подростков	8
3.2	Упражнения для старших подростков	11
4	Упражнения для развития произвольной регуляции поведения	12
5	Методы контроля мышления	14
	Рекомендуемая литература	16

## **1. Маркеры неблагоприятных психоэмоциональных состояний у подростков**

Состояние психологического здоровья подростков в условиях социально-экономического и демографического кризиса требует пристального внимания всех специалистов системы образования; это связано не только с ростом проявлений антисоциального поведения среди подростков, но и с определяющим значением психоэмоционального состояния подростков и молодежи в формировании здоровья населения и его трудового потенциала в ближайшей временной перспективе.

Среди нарушений психического здоровья современных подростков все чаще встречаются тревожные и депрессивные расстройства. Тревога почти всегда возникает на фоне проявлений острого и хронического стресса; психическая дезадаптация у подростков проявляется чаще всего в виде невротоподобных расстройств, среди симптомов которых в большинстве случаев выделяются тревожные, астенические состояния, нарушения активного внимания, умственной работоспособности и психической активности в целом.

Трудности разграничения нормального и патологического созревания у подростков связаны с тем, что пубертат и в норме оформляется как кризисное состояние. Этот возрастной этап характеризуется повышенной конфликтностью, возбудимостью, эгоцентричностью, выраженным максимализмом. Недостаток жизненного опыта, наработанных стратегий преодоления проблем при отсутствии поддерживающего окружения может приводить к переживанию подростками неблагоприятных психоэмоциональных состояний (длительной тревоги, сниженного настроения и концентрации внимания, отсутствием желания общаться и поддерживать повседневные активности) и проявлениям социально неодобряемого поведения.

В школе поведение подростков опосредовано социальной ролью ученика и определяется школьными нормами и правилами. Тем не менее, эмоциональное состояние подростков проявляется во внешнем виде, мимике, специфике взаимодействия с одноклассниками, особенностях саморегуляции в ситуациях ответа у доски, контрольной или экзамена, в выборе активности на перемене. Педагоги по-прежнему являются значимыми фигурами для детей среднего и старшего школьного

возраста; то, как педагоги оценивают личность и способности подростка, формирует в определенной степени его самооценку.

Несмотря на то, что вклад семьи в развитие личности ребенка является зачастую определяющим, образовательная среда может выступать либо как фактор, усугубляющий неблагоприятное эмоциональное состояние подростков, либо как система, осуществляющая профилактику и коррекцию таких состояний.

Поведенческими маркерами проявлений острых неблагоприятных состояний подростка являются:

- снижение успеваемости, концентрации внимания, когнитивных способностей, общего тонуса и настроения;
- опоздания, пропуски, если они ранее были несвойственны;
- длительные конфликты с одноклассниками, положение «отвергаемого» или «шута» в классе;
- раздражительность, трудно контролируемые вспышки гнева, нарушения субординации в общении с учителями, демонстрация «бунтарского» поведения;
- болезненная реакция на неудачи, низкая оценка своих интеллектуальных возможностей, повышенная тревога в отношении ситуаций проверки знаний (например, подросток отвечает у доски хуже, чем мог бы, краснеет или бледнеет, появляется тремор и т.д.);
- «мрачные» шутки, рисунки, анекдоты о смерти и т.д.

Любые из описанных проявлений – повод более пристального наблюдения за поведением подростка, более тесного взаимодействия с семьей подростка и психологической службой с целью оказания учащемуся помощи и поддержки.

Целесообразно использовать следующие группы педагогических приемов:

- поощрение в виде одобрения, похвалы;
- «авансирование личности» как способ помочь подростку увидеть его потенциально сильные стороны, возможности;
- включение подростка в коллективные общественно-значимые виды деятельности;

- концентрация внимания подростка на имеющихся достижениях и успехах.

## **2. Обучение подростков саморегуляции как профилактика дезадаптации**

Школа представляет собой микросоциум, для успешной интеграции в который необходим достаточный уровень развития процессов саморегуляции.

Психологическая саморегуляция предполагает регуляцию различных состояний, процессов, действий, осуществляемых самим организмом с помощью своей психической активности. То есть в случае, если подросток способен сознательно регулировать собственные неблагоприятные эмоциональные состояния, речь идет о высокой степени развития способностей к саморегуляции и способности успешного разрешения жизненных проблем, конфликтов, стрессовых ситуаций.

Зачастую низкий уровень саморегуляции является предпосылкой неуспеваемости, конфликтов с учащимися и педагогами, что, в свою очередь, оказывает негативное влияние на учебную мотивацию, самооценку и субъективное переживание психологического благополучия.

Особую роль в формировании навыков саморегуляции играет подростковый возраст. С одной стороны, у подростков возникает потребность в анализе своей личности как средству, помогающему в организации своей деятельности и взаимоотношений с окружающими. Склонность подростков к самоанализу, развитие личностной рефлексии являются благоприятными предпосылками и необходимыми условиями развития саморегуляции деятельности. С другой стороны, постепенная трансформация отношений с собой и окружающим миром, решение задач взросления, адаптация к изменяющейся реальности требуют от подростка много усилий и могут сопровождаться состояниями стресса, тревоги, переутомления, фрустрации. Подростки, переживающие подобные состояния, могут пытаться справиться с ними с помощью неконструктивных конфликтов, агрессии и ауто-агрессии, употребления психоактивных веществ, погружения в виртуальную реальность компьютерных игр и социальных сетей.

Обучение подростков способам саморегуляции – важнейшее направление профилактики их дезадаптации. Если подросток убежден в своей способности

контролировать собственное состояние, даже в кризисных ситуациях – он будет значительно эффективнее справляться с трудностями, выбирать более конструктивные решения возникающих проблем.

Контроль эмоций тесно связан с контролем и регуляцией когнитивной деятельности, осуществляемым в учебной деятельности. Опишем некоторые приемы развития саморегуляции, используемые непосредственно в обучении.

Направления педагогической работы с подростками, испытывающими трудности саморегуляции когнитивной деятельности

Поведенческие проявления	Пути развития
Учащимся трудно самостоятельно донести до партнеров по общению свои мысли и формулировать ответы на заданные им вопросы, а также самостоятельно формулировать вопросы собеседнику. Не умеют аргументировано отстаивать собственную позицию, а также строить процесс общения с учетом статуса собеседника и особенностей той или иной ситуации общения.	Обучать адекватным приемам участия в дискуссии, формировать у детей способность грамотно и корректно обосновывать свою позицию в споре, видеть общую цель группы и действовать в соответствии с ней, удерживать социальную дистанцию в ходе общения.
Приступают к решению учебной задачи, не имея четкого плана действий. Уточняющих вопросов не задают, хотя и нуждается в дополнительных пояснениях. Действуют не системно, а импульсивно и хаотично.	Обучать умению ставить цель деятельности, разрабатывать план по ее достижению. По завершении работы следует побуждать учащихся сравнивать собственный полученный результат с образцом, находить и исправлять допущенные ошибки и на этой основе давать самооценку выполненной работе.

Умение направлять и регулировать собственную психическую активность – условие успешного обучения. Учащиеся, умеющие формулировать план, цель и ожидаемый результат деятельности, будут более успешно регулировать и собственное эмоциональное состояние.

Приемы эмоциональной саморегуляции имеют определенные преимущества перед другими методами психологической коррекции, что связано с их простотой,

доступностью и эффективностью. Тем не менее, использование приемов саморегуляции – навык, требующий тренировки; наиболее эффективно эти навыки вырабатываются тогда, когда учащиеся пребывают в равновесном психическом состоянии. Поэтому целесообразно включать упражнения, направленные на развитие саморегуляции, в повседневную активность подростков.

Специалисты педагогического профиля могут включать подобные упражнения во внеурочную активность учащихся, элементы упражнений могут быть включены и в структуру урока. Время урока, безусловно, является ценным ресурсом. Тем не менее, несколько минут, потраченных на освоение методов саморегуляции, могут помочь более эффективному освоению материала на уроке за счет оптимизации состояния учащихся, а также станут инвестицией в укрепление психического здоровья подростков в будущем. Кроме того, использование подобных приемов способствует налаживанию продуктивного диалога между учителем и учеником, формированию взаимного уважения и доверия.

Развитие навыков саморегуляции также тесно связано с:

- формированием позитивного отношения к себе и другим через развитие самосознания;
- развитием коммуникативных способностей и навыков общения в коллективе;
- освоением приемов конструктивного поведения в конфликтных ситуациях.

Важным условием, позволяющим педагогу эффективно помогать учащимся в освоении приемов саморегуляции, является успешное самостоятельное применение техник и приемов саморегуляции.

Навыки саморегуляции востребованы в различных жизненных ситуациях, важнейшие из которых таковы:

- Ситуации, заставляющие человека находиться в состоянии длительного напряжения, вызывающие сильный стресс. Это такие жизненные периоды, когда человек вынужден работать в режиме хронической «перегрузки», в том числе при интенсивной подготовке к экзаменам.

- Ситуации резкого изменения жизненных условий, необходимость принять важные и ответственные решения, в том числе выбор будущей профессии, образовательного учреждения, места жительства и т.д.
- Межличностные конфликты, а также ситуации, в которых необходимо противостоять манипулятивному влиянию окружающих. Для продуктивного поведения в таких ситуациях хорошо развитых коммуникативных навыков недостаточно. Наряду с ними, необходимо иметь высокий уровень рефлексивных способностей (т.е. быть в состоянии осознавать собственные действия), а также уметь произвольно регулировать свои эмоциональные состояния и поведенческие реакции.

Человек, владеющий навыками саморегуляции, получает возможность избавиться от излишнего напряжения, препятствующего эффективной деятельности – например, сдача экзамена, выступление на публике и т.д.

Техники саморегуляции эмоциональных состояний и поведенческих реакций могут носить разноплановый характер. Во-первых, они позволяют обеспечивать внутреннее «отстранение» от источников беспокойства, сохранение невозмутимости, невзирая на обстоятельства.

Во-вторых, они позволяют управлять своим поведением не только применительно к текущему моменту, но и в более далекой жизненной перспективе: ставить цели, определять свои жизненные приоритеты и т.п. В-третьих, они могут быть направлены на изменение состояния в текущие моменты времени: например, обучать быстрому «сбрасыванию» возникшего напряжения с помощью релаксации.

### 3 Упражнения для снятия напряжения, релаксации

#### 3.1 Упражнения для младших подростков

##### «Воздушный шарик»

Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. Инструкция. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша,



сосчитайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом надувается вновь... Сделайте так пять — шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну — две минуты».

Потом участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнения, и рассказывают им, что это хорошая техника снятия напряжения. Когда чувствуешь, что сильно испугался или теряешь контроль над собой из-за раздражения, достаточно подышать подобным образом две-три минуты, и станет гораздо легче.

#### «Семь свечей»

«Сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам спокойно, удобно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте себе, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет... Вы вновь делаете медленный глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь».

#### «Рассмотри предмет»

Участникам предлагается найти или выбрать из предложенных ведущим какой-либо небольшой предмет, который их заинтересует своим внешним видом, и взять его в руки.

«Сядьте удобно, расслабьтесь и просто внимательно посмотрите на тот предмет, который находится у вас в руках.

Сконцентрируйтесь на нем. Сейчас для вас существует только этот предмет, все остальное отошло на задний план... Чем вас заинтересовал этот предмет?.. Разглядите, каковы его цвет, форма?.. Каков он на ощупь?.. Осмотрите его со всех сторон, во всех деталях... Сконцентрируйтесь на минуту-другую на этом предмете, заметьте такие его особенности, которые не видны на первый взгляд...»

После этого каждый участник демонстрирует свой предмет и рассказывает, что интересного ему удалось заметить при его детальном рассмотрении.

«Вот видите, как много интересного можно обнаружить даже в самой простой вещи, если на нее просто внимательно посмотреть! Мы обычно куда-то бежим,

тревожимся, суетимся, и просто отвыкли глядеть на то, что нас окружает. Хотите расслабиться, почувствовать себя спокойно и уверенно – остановите на минуту свою суету, откройте пошире глаза и просто внимательно разглядите то, что находится вокруг.»

#### «Лепка из глины»

Участников просят удобно сесть, расслабиться, закрыть глаза и представить, что в руках у них мягкая, легко мнущаяся глина. В течение одной -двух минут их просят представить себе, как они разминают этот кусок глины, пытаясь сделать его как можно более мягким. Потом им дается несколько заданий: «Скульпторы, прежде чем лепить что-либо из глины, сильно-сильно сжимают ее руками, чтобы оттуда вышли все пузырьки воздуха. Сожмите и вы свой кусок глины! Представьте себе, что вы держите его перед грудью, упираясь в него ладонями, и сжимаете изо всех сил, напрягая руки... Достаточно, теперь расслабьтесь... Теперь слепите из глины ровный-ровный шар. Как это сделать? Сначала сомните ваш комок с разных сторон таким образом, чтобы он принял форму шара... А теперь, чтобы сделать его ровным, перекачивайте его в руках, выравнивая ладонями все неровности... Превратите ваш шар в колбаску. Для этого сожмите его и начните растирать между ладонями... А теперь растяните вашу глиняную колбаску так сильно, как только сможете! Снова соберите глину в комок и слепите из нее то, что вам захочется...».

#### «Отряхнись»

«Вспомните, как отряхиваются, выйдя из воды, собаки и многие другие животные. Они останавливаются, напрягают мышцы и несколько секунд совершают быстрые, короткие, энергичные движения тела. Брызги разлетаются во все стороны, а сами они становятся сухими. Давайте поучимся делать так же! Встаньте, закройте глаза. Сильно напрягите мышцы рук и ног. А теперь, считая про себя до трех, быстро-быстро подожмите всем телом... Раз – два — три... Скиньте напряжение, расслабьтесь. Сейчас мы сделаем то же самое еще раз, а вы, когда будете отряхиваться, представьте, что от вас летят во все стороны брызги, с которыми уходит усталость и плохое настроение... Напрягитесь. Отряхивайтесь!... Раз – два – три... Скиньте напряжение, потянитесь, расслабьте мышцы рук и ног...»

Подобные техники просты в освоении, эффективны для быстрого «сбрасывания» как психоэмоционального, так и мышечного напряжения, позволяют за короткое время оптимизировать состояние учащихся.

### 3.2 Упражнения для старших подростков

#### «Думай о дыхании»

Участники удобно садятся, им дается следующая инструкция: «Обычно мы не замечаем, как мы дышим. Но сейчас мы потренируемся контролировать этот процесс. Сначала просто сконцентрируйте свое внимание на том, как вы дышите – заметьте, когда вы вдыхаете, а когда выдыхаете... А теперь начинайте дышать медленно и как можно глубже. Представьте себе, как свежий воздух входит в ваши легкие, все ниже и ниже, до самого живота. Прочувствуйте, как это происходит. А теперь он медленно и плавно выходит... Сделайте семь таких медленных и глубоких вдохов и выдохов».

После этого участники рассказывают, как изменились их ощущения, когда они стали дышать медленно и глубоко, концентрируя внимание на этом процессе.

«Это хороший способ быстро снять напряжение и стресс. Когда почувствуете, что вам нужно расслабиться и успокоиться — сконцентрируйте внимание на своем дыхании, сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов, стараясь почувствовать, как воздух входит в ваши легкие и выходит из них...»

#### «Тяжесть и легкость»

Участники садятся, закрывают глаза, расслабляются и вытягивают руки перед собой. Их просят представить, что одна рука стала тяжелее («к ней привязана гиря, тянущая ее к земле»), а вторая легче («к ней привязан воздушный шарик, поднимающий ее вверх»). Этот образ нужно удерживать в сознании 2 — 3 минуты.

Потом участников просят открыть глаза, посмотреть на свои руки и отметить, изменилось ли их положение. Как правило, у большинства участников та рука, которую они представляли нагруженной, и действительно оказывается расположенной ниже другой.

#### «Напрягись, чтобы расслабиться»

«Порой мы пребываем в излишнем, ненужном напряжении, от которого не знаем, как избавиться. Наши мышцы при этом тоже сокращаются, они напряжены, возникают так называемые зажимы. То же самое бывает и после интенсивной

физической работы. Один из простых и эффективных способов добиться расслабления мышцы – это на несколько секунд произвольно напрячь ее, а потом «скинуть» это напряжение. Заодно, кстати, это и неплохая тренировка мышц, для нее не нужен никакой спортзал, ее можно проводить где угодно». Например, можно выполнять такие упражнения: Согнуть пальцы в кулак и удерживать максимальное напряжение. Согнуть руки перед собой, сжать кулаки и максимально напрячь бицепсы. Согнуть руки перед грудью, развести локти в стороны, отвести их максимально назад, зафиксировать это положение, напрягая мышцы плечевого пояса и спины.

Произвольные мышечные напряжения можно выполнять из любых исходных положений, соблюдая общее правило: удержание максимального напряжения в течение 15-20 секунд, с последующим расслаблением.

#### «В прозрачном шаре»

Участников просят встать таким образом, чтобы расстояние между ближайшими соседями было не менее одного метра, расслабиться и закрыть глаза.

«Представьте себе, что вас окружает прозрачный шар такого размера, что вы легко помещаетесь внутри. Он защищает вас, отгораживает от всех невзгод... Сильно-сильно вытяните руки в стороны и представьте, что кончики ваших пальцев касаются

внутренних стенок этого шара... А теперь приподнимите правую ногу, вытяните ее вперед и коснитесь передней стенки шара ступней. Побалансируйте немного в таком положении, ощупайте поверхность шара кончиками пальцев рук и ступней. Опустите правую ногу, приподнимите левую и ощупайте поверхность шара ее ступней... Теперь устойчиво встаньте на обе ноги, опустите руки и еще немножко мысленно побудьте в прозрачном шаре. Вам спокойно и комфортно... Сохраните эти ощущения, когда откроете глаза».

Подобные техники могут использоваться для психологического дистанцирования от источников переживаний, создания ощущения защищенности и безопасности. Можно порекомендовать участникам представлять себя в прозрачном шаре или за прозрачной стеной, когда они хотят внутренне «отгородиться» от какого-либо неприятного воздействия, конфликтов и т. п.

#### 4 Упражнения для развития произвольной регуляции поведения

### «Измени свой пульс»

Участникам предлагается замерить свой пульс: нащупать на запястье место, где биение сердца ощущается отчетливее всего, сосчитать количество ударов в течение 15 секунд и, для вычисления числа ударов в минуту, умножить полученную сумму на 4. Потом участникам предлагают, закрыв глаза и расслабившись, в течение минуты вспомнить и во всех деталях представить себе ситуацию, когда они очень сильно радовались. После этого вновь определяется пульс. Далее таким же образом участники вспоминают ситуации, когда они сильно боялись, испытывали обиду, чувствовали себя счастливыми. После каждого из воспоминаний они фиксируют пульс и отмечают, насколько он изменился по сравнению с предыдущими измерениями. Интересно также вычислить и сравнить средние значения пульса в целом по группе после воспоминания каждой из ситуаций.

Упражнение эффективно демонстрирует, как наши физиологические реакции зависят от эмоционального состояния, и обучает способу самоконтроля психологического и физического состояния через направленное воображение: представление тех ситуаций, которые подразумевают желательные изменения.

Несомненно, у некоторых участников пульс будет изменяться, и довольно заметно – получается, его можно контролировать одной лишь силой мысли. В каких обстоятельствах может пригодиться умение произвольно изменять свое состояние, вспоминая или воображая различные ситуации? От чего зависит, насколько хорошо это получается у человека; почему у некоторых участников пульс менялся мало или не менялся вообще?

### «Психологическое время»

Участников просят сесть, расслабиться и закрыть глаза. Их задача – постараться как можно точнее определить, когда пройдет ровно минута после условного сигнала ведущего. Считать про себя до шестидесяти нельзя, надо просто прислушаться к своей интуиции. Когда, с точки зрения участника, минута истекла, он молча поднимает руку, но глаза не открывает. Ведущий фиксирует, сколько времени реально прошло до этого момента (при большом количестве участников ему понадобится помощь одного — двух ассистентов). Затем обсуждается, каковы особенности людей, психологическое время которых течет по сравнению с реальным «быстрее» или «медленнее».

Развитие внутреннего «чувства времени», анализ отличий между теми людьми, которым кажется, что время течет быстрее, чем в реальности, и теми, кому представляется наоборот. Восприятие времени зависит от состояния, в котором находится человек: когда он очень активен, возбужден, то кажется, будто время ускоряет свой ход.

#### «Приветствия без слов»

Участникам предлагается в течение 2 — 3 минут свободно передвигаться по помещению и успеть за это время поприветствовать как можно большее количество человек (считаются и взаимные приветствия). Делать это нужно без употребления слов, а любыми другими способами: кивком головы, рукопожатием, объятием и т. д. При этом каждый способ может быть использован участником только один раз, для каждого следующего приветствия нужно придумать новый способ.

#### 4 Методы контроля мышления

Большинство людей склонны жить в своих представлениях, мыслях, чувствах, нежели в реальной действительности. Мы часто «застреваем» на мысленном проигрывании негативных событий, и эта тревожная картина представлений начинает разрушать наше психологическое и физическое благополучие.

Чаще всего мысли, на которых мы всерьез заикливаемся, - это наши негативные мысли о самих себе. Эти мысли заставляют нас поверить в то, что мы чего-то недостойны ил и что другие больше заслуживают хорошего, чем мы. Эти мысли мешают нам открыто высказываться, смело встречать испытания, рисковать и двигаться вперед, стремясь к своим ценностям. Часто ядро таких мыслей - убежден и я, которые формируют эти негативные взгляды.

Среди «экспресс»- способов оптимизации мышления – визуализации, которые помогают наблюдать за своими мыслями вместо того, чтобы заикливаться на них.

Можно представить мысли в виде:

- облаков в небе («Представь, что ты лежишь на траве и сосредоточенно разглядываешь голубое небо. Ты не движешься с облаками, а просто смотришь, как каждая твоя мысль верхом на облаке плывет по небу»);

- листьев («Представь, что мысли - это листья, которые движутся по течению реки. Ты не бежишь за этими проплывающими мимо тебя листьями, а просто смотришь на воду и мысли, которые в ней плывут»);

- предметов («Представь, что мысли - это предметы, которые лежат на конвейерной ленте, и лента движется. Ты не мешаешь мыслям двигаться и ничего не берешь с конвейерной ленты. Мысли просто проходят мимо.»);

- букв, слов («Представь, что мысли - это титры на экране. Ты смотришь, как они движутся, но не останавливаешь кино»);

- транспорта («Если тебе нравится образ движущихся по улице машин, представь, что твои мысли "салятся" в проезжающую машину, а ты стоишь рядом на тротуаре»).

Другой способ вернуть контроль над своими мыслями – исследовать их как ученый. Представить мысль в качестве теории, которую можно доказать или опровергнуть, затем проверить факты, найти доказательства, оценить объективно вероятность наступления того или иного исхода.

Зачастую учащиеся находятся в тревожном ожидании события, связанного с учебной деятельностью – важной контрольной, экзамена. Тревога далеко не всегда повышает учебную мотивацию подростков; иногда она оказывает прямо противоположное действие – подросток может быть так встревожен и не уверен в своих силах, что избегает мыслей об учебе вообще.

Важно, чтобы методы совладания с тревогой, саморегуляции содействовали активной самостоятельной деятельности учащихся. Если подросток уверен, что в его силах предпринять определенные действия и таким образом разрешить ситуацию желаемым способом, он будет успешнее справляться со стрессом и тревогой. И наоборот: чем более успешно подросток будет регулировать свое состояние, тем больше будет у него уверенности в своих возможностях и тем успешнее будет его учебная деятельность.

## Рекомендованная литература

1. Грецов А. Г. Лучшие упражнения для обучения саморегуляции / Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией проф. Евсеева С.П. — СПб., СПбНИИ физической культуры, 2006. — 44 с.
2. Стишенок И. «Трудный» ребенок: Практическое пособие для психологов и родителей / И. Стишенок. – М.: Чистые пруды, 2010. – 32 с.
3. Фабер А. Как говорить с детьми, чтобы они учились / А. Фабер, Э. Мазлиш. – М.: Эксмо, 2015. – 288 с.
4. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/пер. с нем.. – М.:Генезис, 2004 г. – 234с.