

# *Как избавиться от тревожности ?*

Коротченко Анастасия  
Ученица 10 класса



# *Тревожность*

- **Тревожность** - это склонность индивида к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляющееся в виде ожидания неблагоприятного развития событий.



# *Состояние напряженности.*

## Физиологический

### уровень

- усиление сердцебиения
- учащении дыхания
- увеличении минутного объема циркуляции крови
- возрастании общей возбудимости
- снижение порога чувствительности

## Психологический

### уровень

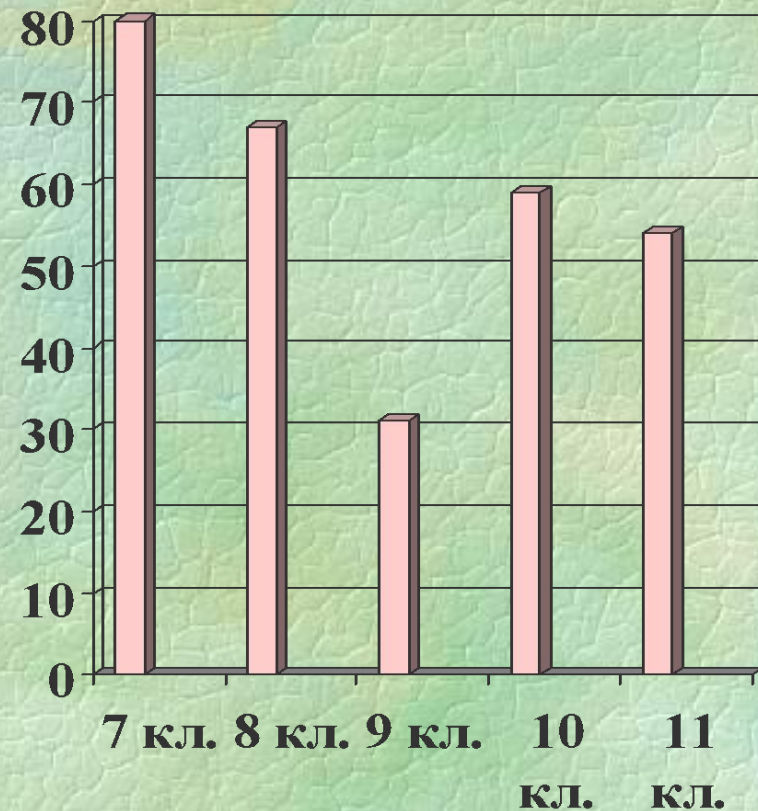
- напряжение
- озабоченность
- нервозность
- чувство неопределенности
- чувство грозящей опасности, неудачи
- невозможность принять решения



# *Исследование тревожности.*

В ходе исследования тревожности проведена методика по изучению и определению уровня тревожности с 7 по 11 класс. Была выявлена очень высокая тревожность в этих классах.

После чего предложено выполнить несколько упражнений на снятие напряженности, в течении двух недель.





# *Муха*

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.





# Лимон

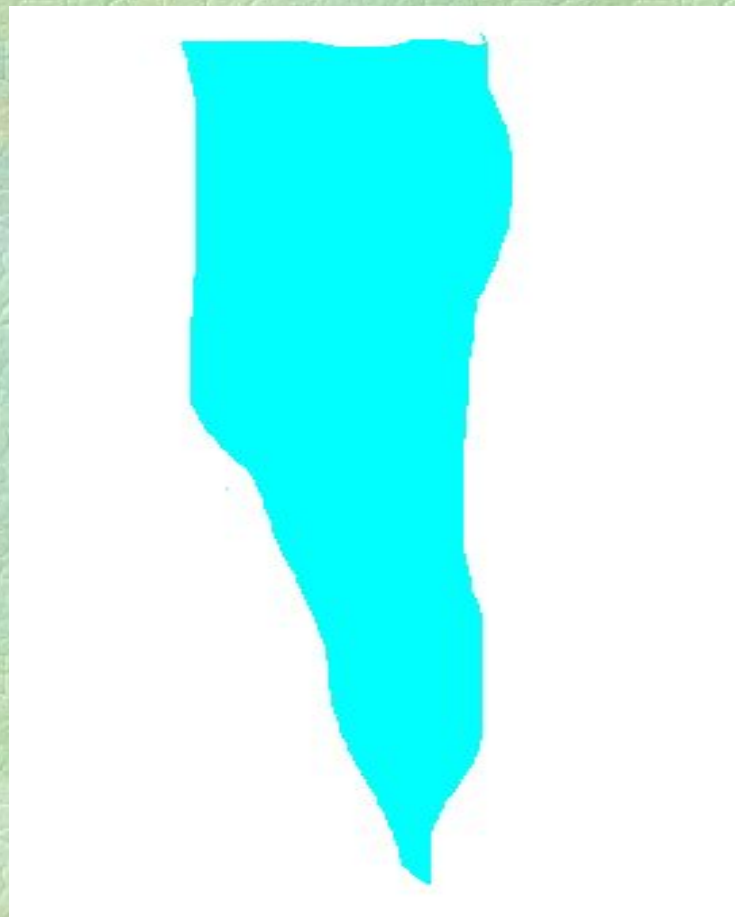
Представьте, что в каждой руке вы держите по лимону. Начните выжимать сок из лимонов, чувствуя сильное напряжение в каждой руке. Выжав весь сок из лимонов, можно их выбросить и взять новые лимоны, ведь сока должно хватить на целый стакан. Второй раз давим лимоны еще сильнее, а бросаем их медленно. Взяв лимоны в третий раз, стараемся не оставить в них ни капли сока, и только после этого медленно ослабляем руки и бросаем воображаемые лимоны.





# *Сосулька*

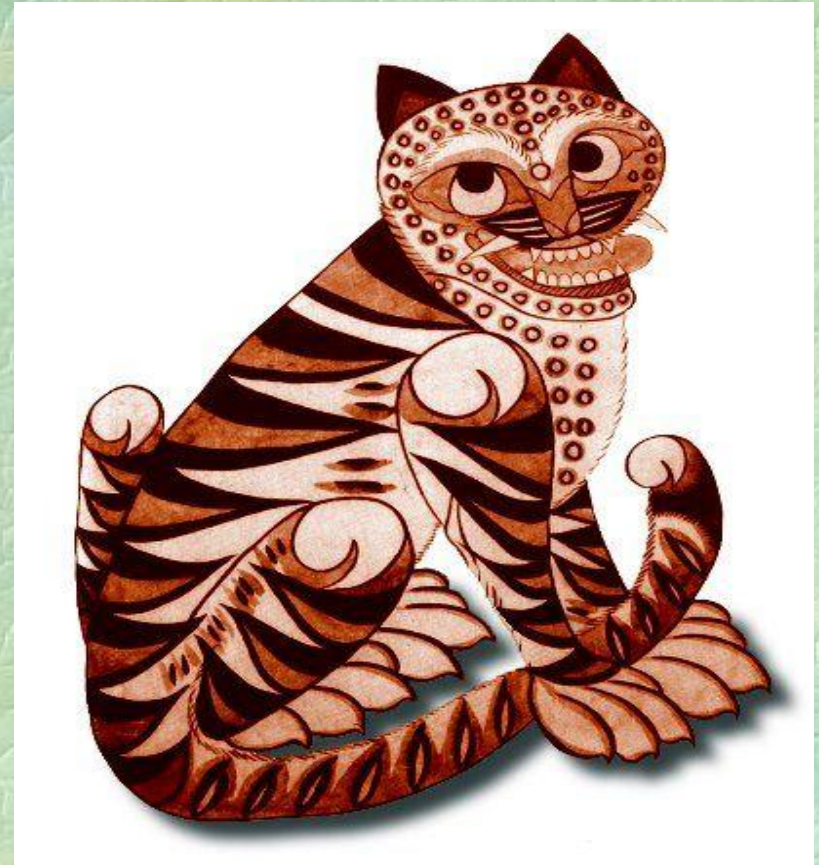
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы - сосулька. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1 - 2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.





# *Ленивая кошечка*

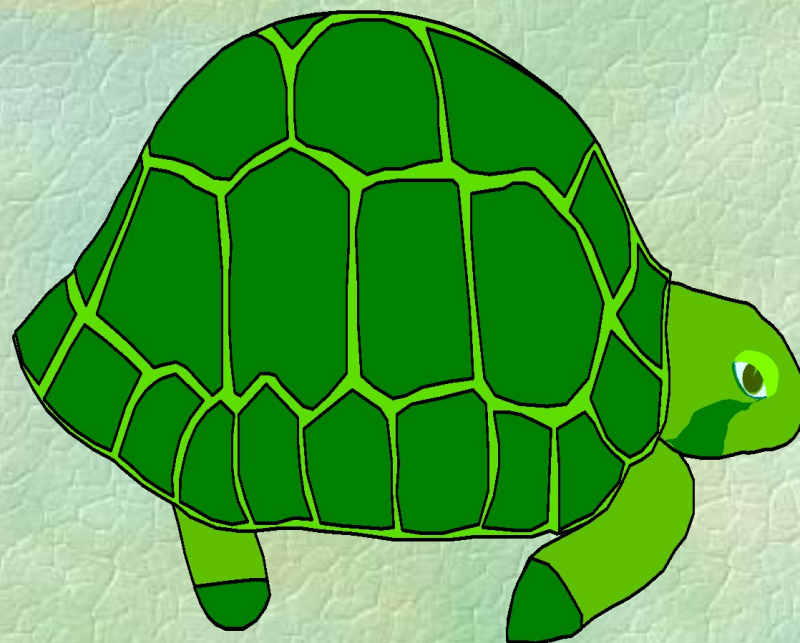
Представьте себя пушистой ленивой кошкой, которая очень любит потягиваться. Руки вытягиваем вперед, затем вверх, чувствуем напряжение в плечах, когда поднимаем руки как можно выше и как можно дальше отводим их назад. Важно проделать это 3 раза, каждый раз чувствуя разницу между напряженными плечами и руками и расслабленными.





# Черепашка

Представьте себя черепашкой, которая спокойно отдыхает около воды под теплым солнышком. Полное спокойствие и безопасность. Но когда приближается опасность, черепашка сразу же втягивает голову и конечности в панцирь. А теперь как черепашка втяните голову и плечи, а руки и ноги подберите как можно ближе к туловищу. Некоторое время посидите в такой позе. Но вот опасность миновала, и черепашка может снова расслабиться и отдыхать около воды под теплым солнышком.





# *Марионетка*

Ты никогда не ощущал себя марионеткой, которую дергают за веревочки? А сейчас ты сможешь быть одновременно и марионеткой и тем, кто, ею управляет.

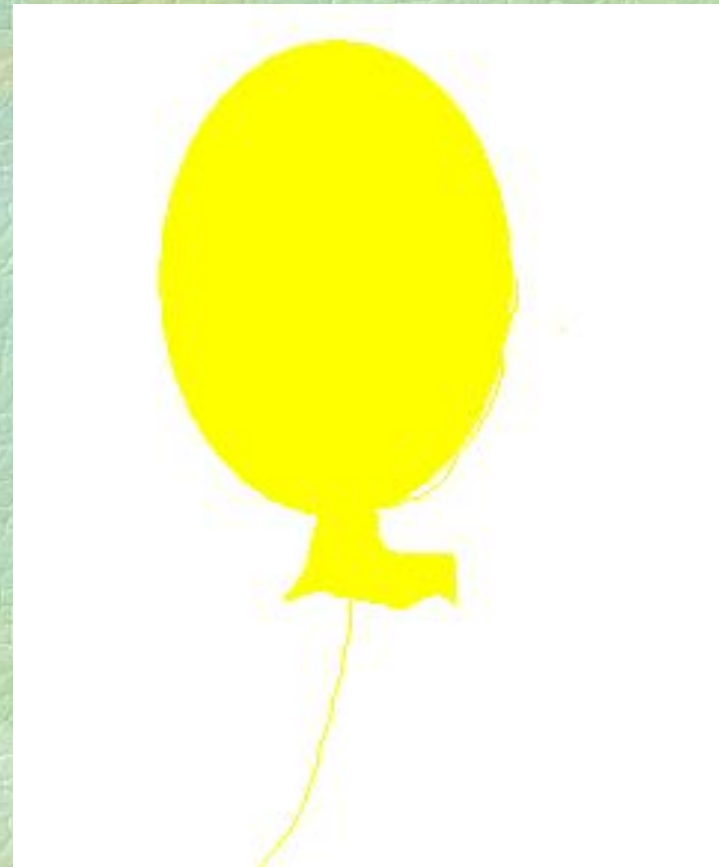
Встань прямо и замри в позе куклы. Ты стал твердым, как Буратино. Напряги плечи, руки, пальцы, представь, что они деревянные. Напряги ноги, колени и пройдишь так. Твое тело - деревянное. Напряги лицо и шею, наморщи лоб, сожми зубы. А теперь голосом кукольника скажи себе: «Расслабься и размякни». Расслабь мышцы.





# *Воздушный шар*

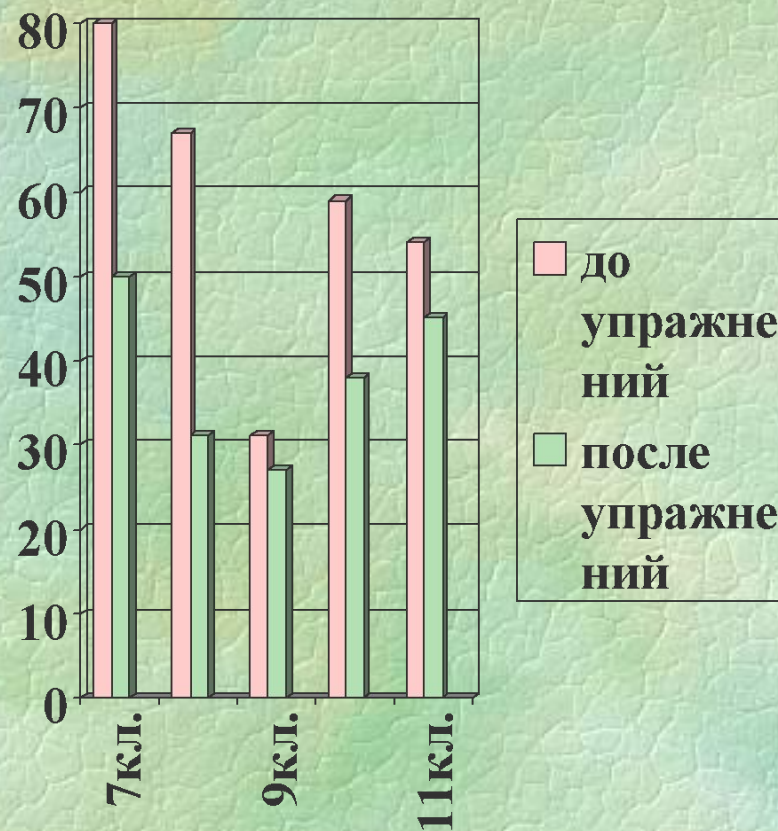
Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы - большой воздушный шар, наполненный воздухом. Поймите в такой позе 1 - 2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления.





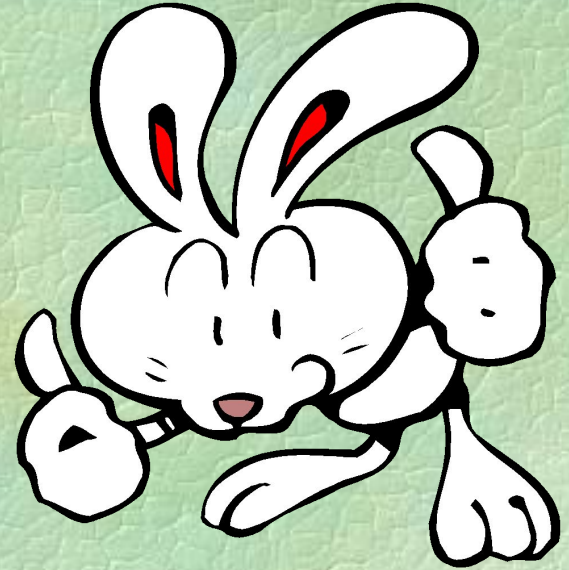
# Результаты исследования тревожности.

После выполнения упражнений  
видно, что снизилась  
тревожность во всех классах.





## *Вывод.*



Психодиагностическое исследование детей подросткового возраста показало, что повышенная тревожность у детей вызывает переутомление, т. е. Временное снижение работоспособности под влиянием длительного воздействия нагрузки. Энергия расходуется не на учебную деятельность, а на подавление тревожности, вследствие чего истощаются внутренние ресурсы индивида, и если проблема не решается, то это может привести к развитию невротического состояния.