



# ПСИХОЛОГИЯ ТРЕВОЖНОСТИ

Выполнила: Стальмахович А.Н 505 гр., заочное

- Слово "тревожный" отмечается в словарях с 1771 года.
- В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности (*Прихожан А.М.*).

# ТРЕВОЖНОСТЬ, ТРЕВОГА И СТРАХ

- Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента. В отечественной психологической литературе это различие зафиксировано соответственно в понятиях «тревога» и «тревожность».
- Сегодня наиболее распространена точка зрения, рассматривающая страх как реакцию на конкретную, определенную, реальную опасность, а тревожность - как переживание неопределенной, смутной, безобъектной угрозы преимущественно воображаемого характера.

# ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Психологические и педагогические факторы возникновения тревожности и закрепления ее как относительно устойчивого личностного образования.

Внешние источники тревожности:

Семейное воспитание;

Школьная успешность;

Взаимоотношения с педагогами;

Взаимоотношения со сверстниками;

⊙ Внутриличные источники тревожности:

Эмоциональный опыт;

Внутренний конфликт;

# ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- Выделяются разные виды тревожности:

**устойчивая** тревожность в какой-либо сфере - ее принято обозначать как специфическую, частную, парциальную.

**общая**, генерализованная тревожность, свободно меняющая объекты в зависимости от изменения их значимости для человека.

# ФОРМЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- Форма тревожности -особое сочетание характера переживания, осознания, вербального и невербального его выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности.
- Существует две основных категорий тревожности:
  - 1 открытая- сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги;
  - 2 скрытая- в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путем - через специфические способы поведения.

# МАСКИ

- Говоря о формах тревожности, нельзя не коснуться также проблемы так называемой «замаскированной» тревожности.
- «Масками» тревожности называются такие формы поведения, которые, имея вид ярко выраженных проявлений личностных особенностей, порождаемых тревожностью, позволяют человеку вместе с тем переживать ее в смягченном виде и не проявлять вовне.
- В качестве таких «масок» чаще всего описываются агрессивность, зависимость, апатия, чрезмерная мечтательность.

# ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

- Таких детей отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети думают, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.
- Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.



# ПСИХОПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОКОРРЕКЦИОННАЯ РАБОТА

- 1. Психологическое просвещение родителей;
- 2. Психологическое просвещение педагогов;
- 3. Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей;
- 4. Непосредственная работа с детьми и подростками;
- 5. Обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни, помощь и поддержка со стороны психолога за пределами обучающей ситуации;

# МЕТОДЫ КОРРЕКЦИИ

Определены следующие эффективные методы коррекции детской тревожности:

- арттерапия (рассматривается в трудах О.А. Карабановой, А.И. Захарова и других);
- музыкотерапия (В.Н. Бехтерев и другие);
- сказкотерапия;
- поведенческий тренинг;
- психогимнастика (М.И. Чистякова, Р.В. Овчарова и др.);
- психогимнастические игры и упражнения.

# ИГРА В ПСИХОКОРРЕКЦИИ

Главным, ведущим видом деятельности в дошкольном возрасте является игра: именно благодаря правильно организованной и подобранной игре можно преодолеть различные эмоциональные трудности ребенка.

- Игры-драматизации, посвященные разыгрыванию жизненных проблем, ситуаций, произошедших с ребенком.
- Элементы дидактических игр, предполагающих постановку и реализацию учебных задач. Их значимость велика при обучении тревожных детей процессу планирования своей деятельности.
- Подвижные игры с правилами – они направлены на развитие саморегуляции мышечной напряженности, представляют собой первый шаг на пути развития способности к регуляции своих эмоциональных состояний.