



Тревога – это  
беспокойство при мысли  
о будущих  
неприятностях, которые  
чаще всего не  
происходят.  
(Д. Локк)

## 4. Симптомы тревожности.

# ● «Ассоциация со встречей»

- Участникам предлагается высказать свои ассоциации с встречей. К примеру : «Если бы наша встреча была животным, то это была бы... собака».

# Стресс

- Этот термин ввел канадский психолог Ганс Сельте в 1936 году . Он описал два вида стресса:
- Эустресс – конструктивный, мобилизующий стресс.
- Дистресс – деструктивный, хронический стресс, приводящий к заболеваниям.

# Задание 1.

- Запишите в левую часть таблицы качества характера, провоцирующие конфликты, а в правую — качества характера, препятствующие возникновению конфликтов. Подчеркните те, которые есть у вас.

Провоцируют конфликт	Препятствуют конфликту

Провоцируют конфликт	Препятствуют конфликту
Раздражительность	Доброжелательность
Обидчивость	Умение прощать
Вспыльчивость	Самоконтроль
Подозрительность	Доверчивость
Хвастовство	Скромность
Самолюбие	Самокритичность
Нетерпимость	Терпение
Дерзость	Воспитанность

# Задание 2. Методика «Определение уровня тревожности».

- Вам буде зачитан ряд утверждений , если вы согласны , поставьте «+» в бланке с номером, если нет «-» .

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20

1. У меня бывают головные боли после напряженной работы.
2. Перед важными уроками мне снятся тревожные сны.
3. В школе я чувствую себя неуютно.
4. Мне трудно сосредоточить внимание на объяснения учителя.
5. Если преподаватель отступает от темы урока, меня это сбивает.
6. Меня тревожат мысли о предстоящем экзамене или зачете.
7. Иногда мне кажется, что я почти ничего не знаю о предмете.
8. Если у меня что-то не получается, я опускаю руки.
9. Я часто не успеваю освоить учебный материал на уроке.
10. Я болезненно реагирую на критические замечания.

11. Неожиданный вопрос приводит меня в замешательство.
12. Мне трудно сосредоточиться на каком – либо задании или предмете.
13. Я боюсь отвечать, даже если хорошо знаю предмет.
14. Иногда мне кажется, что не смогу усвоить весь учебный материал.
15. Мне больше нравятся письменные ответы, чем устные.
16. Меня тревожат возможные неудачи в учебе.
17. Когда я волнуюсь, я краснею и заикаюсь.
18. Я часто ссорюсь с друзьями из-за пустяков и потом жалею об этом.
19. Психологический климат в классе влияет на мое состояние.
20. После ссоры с друзьями я долго не могу успокоиться.

- **Подсчитайте количество положительных ответов:**
- 0-6 — низкий уровень тревожности;
- 7-13 — средний уровень тревожности;
- 14-20 — высокий уровень тревожности.
- Чем меньше у вас положительных ответов, тем спокойнее вы реагируете на события. Вас не слишком беспокоят ваши отношения с людьми и ваши успехи в школе. Этому может быть несколько объяснений. Возможно, все в вашей жизни складывается так хорошо, что вас даже не беспокоят эти вопросы.
- Второй вариант — природа наградила вас темпераментом, который позволяет невозмутимо воспринимать укусы и удары судьбы. Вам можно позавидовать. Главное, чтобы ваша эмоциональная броня не мешала вам общаться с людьми.
- Третий вариант — проблемы есть, но вы стараетесь делать вид, что их нет, уподобляясь одной большой и глупой африканской птице.
- ***Объявление в зоопарке: «Страусов не пугать — пол бетонный!»***

# Задание 3. Тест "Оценка школьных ситуаций"

- 1. Ответ у доски.
- 2. Разговор с директором школы.
- 3. Учитель решает, кого спросить.
- 4. Тебя критикуют, в чем-то упрекают.
- 5. Выполнение контрольной работы, зачет или экзамен.
- 6. Учитель сообщает оценки за контрольную работу.
- 7. Ожидание родителей с родительского собрания.
- 8. Принятие важного решения.
- 9. Участие в соревнованиях, конкурсах. 10. Неожиданный вопрос учителя.
- **Обработка и интерпретация результатов**
- до 10 баллов — низкий уровень тревожности;
- 11-20 баллов — средний уровень тревожности;
- 21-30 баллов — высокий уровень тревожности.

- *Позитивное отношение к жизни (оптимизм, активность и уверенность в себе) — это то, что отличает "победителя", "счастливчика" от неудачника. При этом успех и удача, конечно, способствуют такому положительному отношению, но и само оно создает условия, "приманивая" удачу и успех. Очень важно не путать такое позитивное отношение с бездумным, ожиданием подарков судьбы, роз с неба, причем даже без шипов. Основой такого позитивного отношения является вера в себя, ощущение своих возможностей.*
- *Прихожан Л.М. Психология неудачника.*
- *"Пессимист видит трудности в каждой возможности; оптимист в каждой трудности видит возможности".*
- *У. Черчилль*

# Как стать оптимистом

- Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
- Никогда не говорите о себе плохо.
- Позвольте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
- Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
- Радуйтесь каждому своему успеху на пути к этим целям, хвалите себя.
- Помните, что вы — воплощение надежд ваших родителей, вы — образ и подобие Бога, вы — творец своей жизни.

# «Аплодисменты по кругу»

Инструкция:

Мы хорошо поработали сегодня, и мне хочется предложить вам игру, в ходе которой аплодисменты сначала звучат тихонько, а затем становятся все сильнее и сильнее.

Ведущий начинает тихонько хлопать в ладоши, глядя и постепенно подходя к одному из участников. Затем этот участник выбирает из группы следующего, кому они аплодируют вдвоем. Третий выбирает четвертого и т.д. последнему участнику аплодирует уже вся группа.

# Рефлексивное «дерево»

- "Дерево".
- 1) Представьте себе какое-нибудь дерево,
- Вопросы: Какое это дерево? Где оно растет? Высокое оно или нет? Какое время года? День или ночь? Запахи, звуки, ощущения?
- 2) После того, как участники представили себе каждый свое дерево, тренер предлагает ощутить и прочувствовать, как каждый участник подходит к своему дереву, проводит рукой по его стволу, обнимает его и ... входит в него, становится этим деревом.
- Каково быть этим деревом? Что и как каждый чувствует в этой роли? Глубоко ли уходят в землю корни? Густая ли крона? Устойчиво ли дерево стоит? Умывает ли его дождь? Греет ли его солнце? Дает ли земля точку опоры?
- 3) После того, как участники закончили упражнение, следует обсуждение в группе результатов визуализации
- Обсуждение, социометрия – 5 пальцев.
- 5 пальцев – отлично, занятие очень понравилось
- 4 пальца – хорошо, занятие понравилось
- 3 пальца – средне, занятие нормальное
- 2 пальца – плохо, занятие не понравилось
- 1 палец – ужасно, занятие совсем не понравилось