

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 62 «Ласточка» г. Волжского Волгоградской области»



# «Преодоление страхов и тревожности в период пандемии и угрозы распространения коронавирусной инфекции»

Подготовили:

Старший воспитатель: Мащенко Е.П.

Педагог-психолог Старикова О.С.

# План проведения занятия с педагогами

- 1. Вступление. Теоретическая часть
- 2. Диагностическая часть.
- 3. Презентация «Ресурсы нашей психики»
- 4. Практическая часть. Методы снятия напряжения.
- 5. Упражнение на релаксацию.
- 6. Мини-диагностика состояния
- 7. Подведение итогов. Рекомендации.

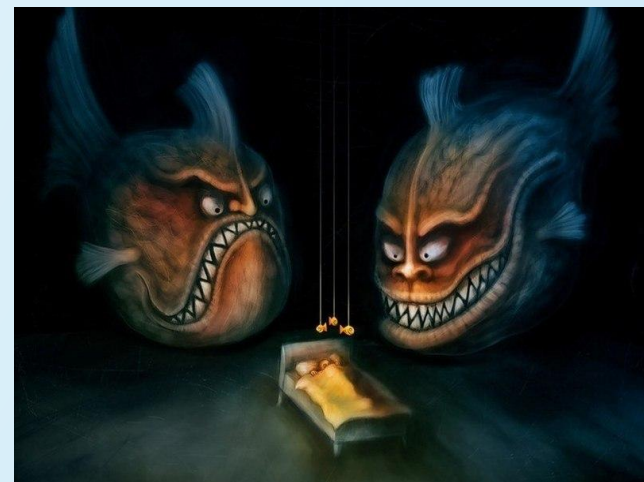




▣ **Тревожность** – склонность человека ощущать сильную тревогу и страх, часто безосновательно. Она проявляется психологическим предвидением угрозы, дискомфортом и другими негативными эмоциями.

▣ **Тревога** — это обычная эмоция, которую испытывает каждый человек, находящийся в стрессовом состоянии.

▣ **Страх** — внутреннее состояние, обусловленное грозящим реальным или предполагаемым бедствием. С точки зрения психологии считается отрицательно окрашенным эмоциональным процессом.



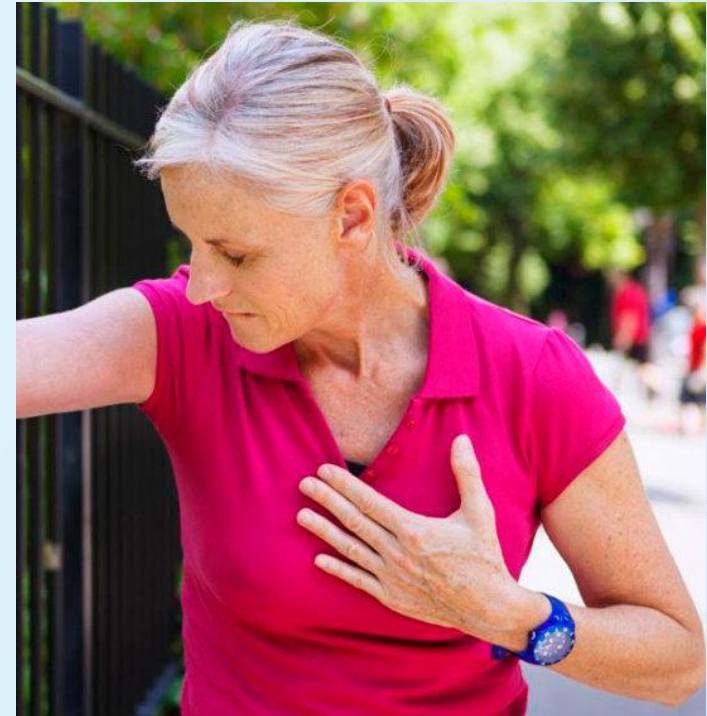


# Психологические симптомы тревожности могут проявляться периодически или большую часть времени

- чрезмерные переживания без повода или по незначительной причине;
- предчувствие беды;
- необъяснимый страх, перед каким-либо событием;
- чувство незащищенности;
- неопределенный страх за жизнь и здоровье (личное или членов семьи);
- восприятие обычных событий и ситуаций, как опасных и недружелюбных;
- подавленное настроение;
- ослабление внимания, отвлечение на тревожные мысли;
- сложности в учебе и работе из-за постоянной напряженности;
- повышенная критичность к себе;
- «прокручивание» в голове собственных действий и высказываний, повышенные переживания по этому поводу;
- пессимизм.

Физические симптомы тревожности объясняются возбуждением вегетативной нервной системы, регулирующей работу внутренних органов. Выражены незначительно или умеренно:

- учащенное дыхание;
- ускоренное сердцебиение;
- слабость;
- ощущение кома в горле;
- повышенная потливость;
- покраснение кожи;
- метеоризм.



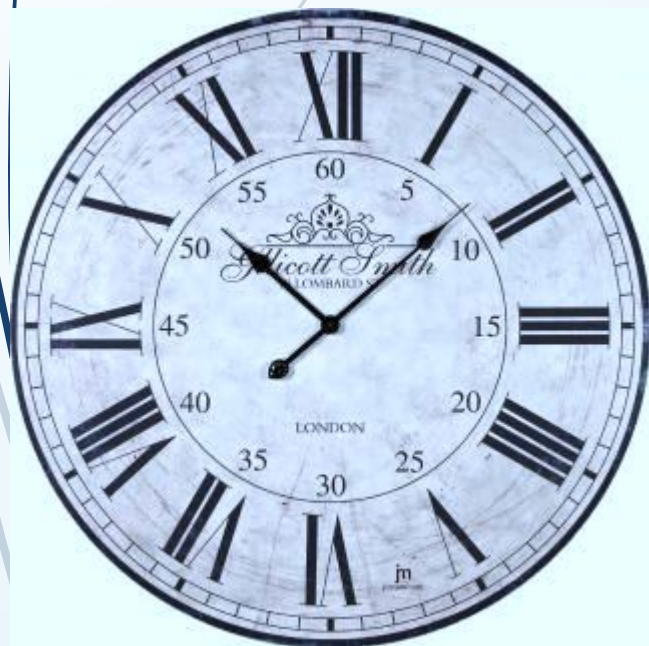
Внешние проявления тревожности.  
Тревожность у человека выдают различные поведенческие реакции, например:

- сжимает кулаки;
- щелкает пальцами;
- теребит одежду;
- облизывает или кусает губы;
- грызет ногти;
- потирает лицо.





# Физиологический Тест М.Литвака «Субъективная минута».



- Выполняется максимально просто. Прямо сейчас через свой смартфон, интернет браузер или на через часы включите секундомер или засеките момент начала отдельно взятой минуты. После чего – закройте глаза и мысленно наблюдайте за течением времени. Уточню – важно именно наблюдать, а не считать 60 секунд в ритме «и 1, и 2, и 3...». Когда ваша внутренняя минута пройдет, проверьте ее на используемом вами электроном устройстве.

# Результаты и их интерпретация

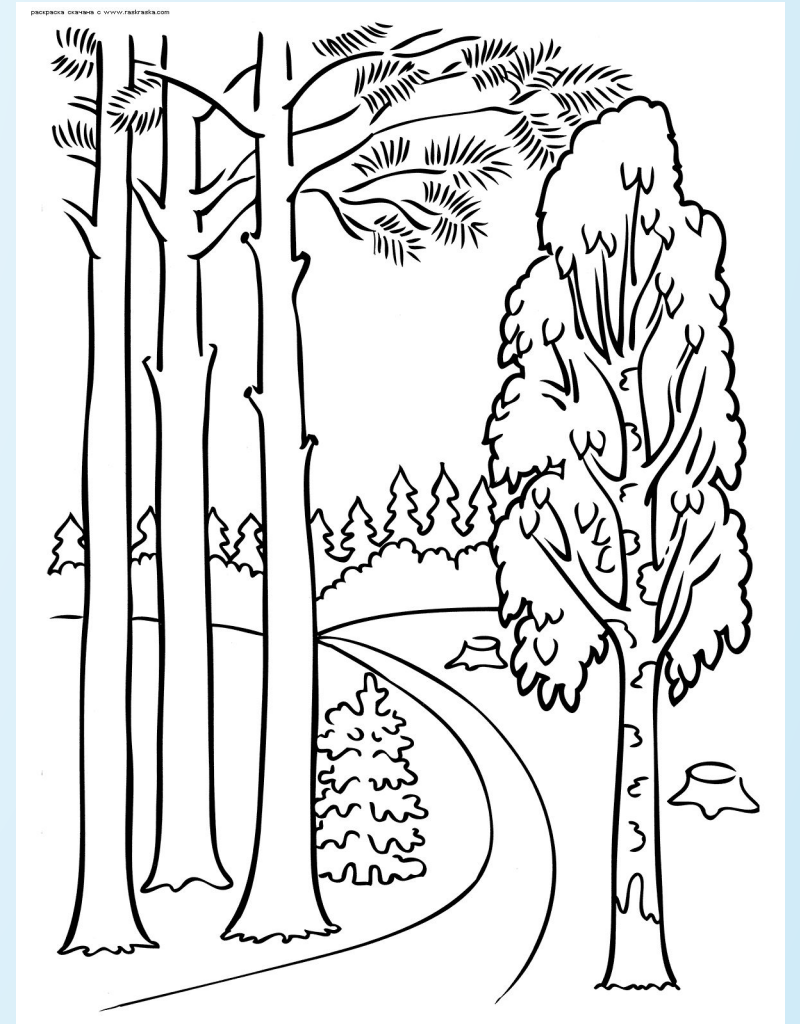
- Если ваш ответ – **65-70 секунд**, то тревожность у вас сейчас отсутствует (если 70+ секунд, то вполне вероятны погрешности в связи с желанием получить «хороший» результат или вы реально устали).
- Легкая тревожность будет соответствовать значениям в **55-64 секунды**. Это уровень беспокойства, сомнений, недоверия. При таком уровне тревожности вы вполне способны оперативно повлиять на свое состояние банальным переключением внимания.
- Умеренная тревожность будет соответствовать значениям в **45-54 секунды**. Это уровень настороженности, собственно тревоги, замешательства. Как правило, на этом уровне требуется уже активное влияние на свое состояние при помощи ваших активных навыков.
- Выраженная тревожность будет соответствовать значениям **менее 45 секунд**. Здесь речь, скорее, идет уже не о тревоге, а о страхе или острой (свежей) тревоге.
- Результат **менее 35 секунд** (особенно получаемый неоднократно в разные отрезки дня) – это уже полноценный повод обратиться к психотерапевту за диагностикой того, что с вами происходит.

# Методика «Наблюдение за состоянием тревоги» (Н.С. Архипенко, Е.В. Мельник)

<b>Напряжённый -</b>										<b>+ Расслабленный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Неуравновешен -</b>										<b>+Уравновешенный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Неуверенный-</b>										<b>+Уверенный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Суетливый -</b>										<b>+ Спокойный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Растерянный</b>										<b>-+ Собранный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Раздражённый-</b>										<b>+ Сдержанный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Нетерпеливый-</b>										<b>+Терпеливый</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Недовольный-</b>										<b>+Довольный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Печальный -</b>										<b>+ Радостный</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>Скованный-</b>										<b>+ Раскрепощённый</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	

# Ассоциативный тест «Прогулка по лесу»

- Инструкция: Представьте себя в ситуациях, которые будут вам предложены, а потом опишите «увиденное», отвечая на вопросы тестов. Чтобы было удобнее расшифровывать результаты, записывайте свои ответы на листе бумаги.



# Ресурсы нашей психики



- **Ресурс** - это наполненная жизненная энергия, которая может выражаться в любом живом и неживом предмете. Это могут быть мысли, представления, фантазии.

▣ **Наши внутренние ресурсы** зависят только от нас. Когда мы сами поймем что мы ценны, сильны, здоровы, у нас есть способности и таланты, только тогда мы встанем и сделаем то, что хотим.



- Помните, какие истории вас воодушевляют?
- Какие мифы были для вас интересны?
- Возможно именно в той истории и кроется ваш «личностный потенциал».



# Методы снятия напряжения

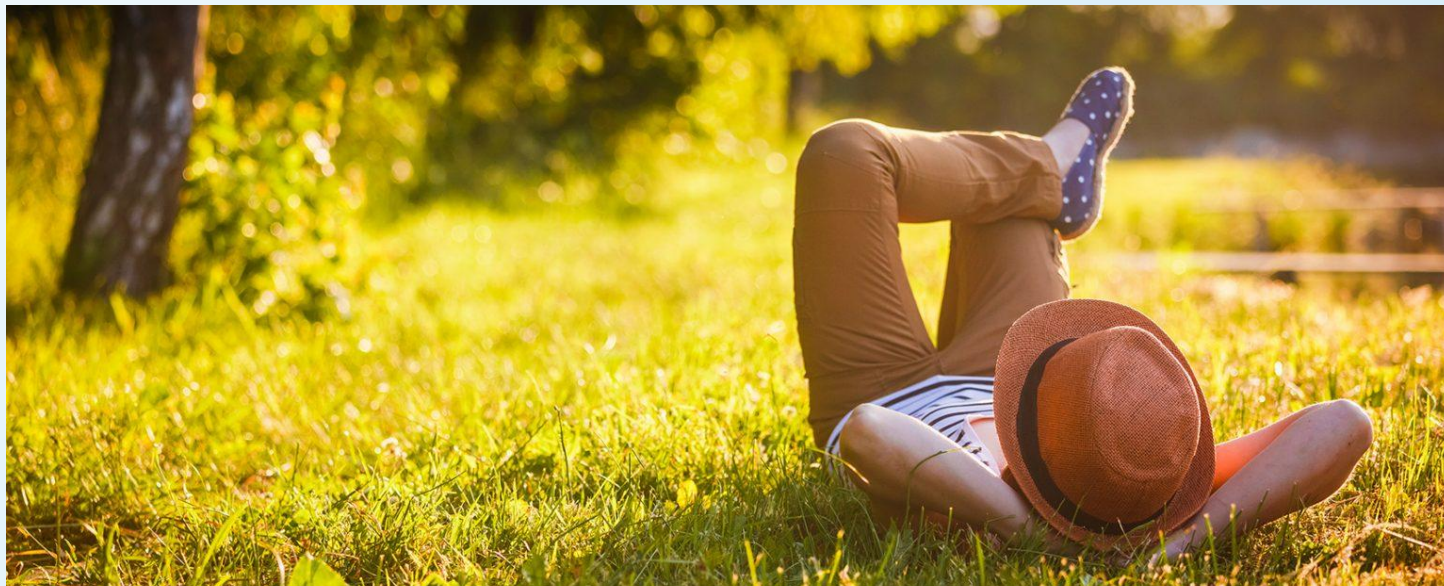
## Упражнение 1

- Суть этого упражнения – **в чередовании напряжения и расслабления различных мышечных групп**, с тем чтобы по контрасту с напряжением ощутить и запомнить состояние расслабления (создать его внутреннюю модель).
- Например, для мышц предплечья: кисть медленно сжимается в кулак, затем, после достижения максимального усилия, следует резкое расслабление. Необходимо уловить разницу в ощущениях. Подобные упражнения следует проделать для мышц лица, шеи, стопы, бедра, груди и т.д.



## Упражнение 2

- Закрывать глаза, на внутреннем экране просмотреть тело, найти максимально нагруженную мышечную группу. Например, мышцы плеча, бедра или икры.
- Сконцентрировав на ней внимание, попытаться расширить зону расслабления на соседние объемы. Используя визуализацию, можно представить себе, как горячая и тяжелая жидкость приятного цвета, вытекает из очага расслабления, медленно заполняет все тело.

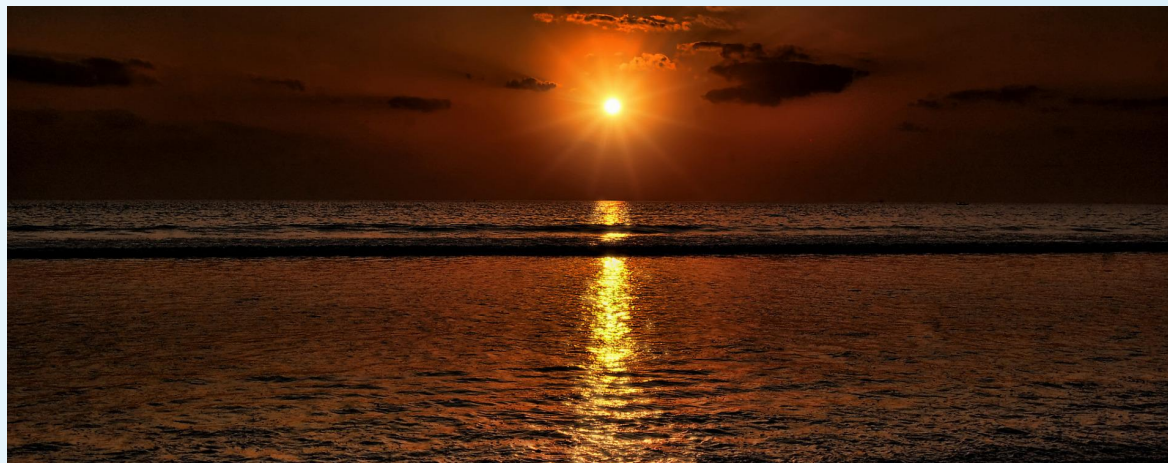


## Упражнение 3

- Прикрыть глаза. Внимание на левой кисти. Представить, как она погружается в горячую воду, постепенно краснеет, становится тяжелее. «Лучик внимания» переходит на запястье, медленно движется к локтю. Мышцы предплечья, а затем плеча расслабляются, становятся «ватными», тяжелыми, горячими.

## Упражнение 4

- «Нарисуйте» в своем воображении пейзаж. Например «Солнце. Море. Пляж».



## Упражнение 6 «Храм тишины»


- Вообразите себя гуляющим на окраине многолюдного и шумного города. Постарайтесь ощутить, как ваши ноги ступают по мостовой. Обратите внимание на других прохожих, выражения их лиц, фигуры. Заметьте, что некоторые выглядят встревоженными, другие спокойны и радостны. Обратите внимание на транспорт, его скорость, шум. Гудят автомобили, визжат тормоза. Может быть, вы слышите и другие звуки? Обратите внимание на витрины магазинов, булочную, цветочный магазин. Может быть, вы увидели в толпе знакомое лицо? Вы подойдете и поприветствуете этого человека? Или пройдете мимо? Остановитесь и подумайте, что вы чувствуете на этой шумной деловой улице.
- Теперь поверните за угол и прогуляйтесь по более спокойной улице. Пройдя немного, вы заметите большое здание, отличающееся по архитектуре от всех других. Большая вывеска гласит: «Храм тишины». Вы понимаете, что этот храм — место, где не слышны никакие звуки, где никогда не было произнесено ни единого слова. Вы подходите к деревянным дверям храма и трогаете их, входите и сразу же оказываетесь окружены полной и глубокой тишиной. Когда вы захотите покинуть здание, толкните деревянные двери и выйдете на улицу. Как вы себя теперь чувствуете? Запомните дорогу, которая ведет к Храму тишины, чтобы вы могли вновь вернуться туда.

# Рекомендации

- Мы должны понимать, что любая стрессовая ситуация может закончиться не скоро, но рано или поздно она все-таки закончится.
- Занятия физкультурой и спортом являются существенным фактором профилактики и коррекции психологического стресса.
- Аутогенная тренировка (аутотренинг) — это система упражнений, направленных человеком на себя и предназначенных для саморегуляции психических и физических состояний.
- Нервно-мышечная релаксация — это система специальных упражнений для расслабления различных групп мышц.
- Физические симптомы беспокойства можно уменьшить с помощью методов расслабления, таких как постепенное расслабление мышц и диафрагмальное дыхание: одна рука на животе, другая на груди, дыхание только рукой на животе; упражнение следует выполнять несколько раз в день.
- Визуализация всегда была одним из средств, при помощи которых многие философы и мистики стремились достигать безмятежного спокойствия.



**RECOMMENDED**

- 
- При тревоге нужно избегать напитков с кофеином, алкоголя, обращать внимание на то, достаточно ли вы выспались. Следует подчеркнуть, что все симптомы тревоги не могут быть полностью устранены. Самое главное, чтобы пациент понимал, что симптомы можно контролировать и даже терпеть, пока он не сделает то, что не мог делать раньше (например, посмотрит вниз с высокого моста). Это поможет понять реалистичные ожидания от лечения.

**В данном случае вам помогут различные ритуалы эмоциональной поддержки:**

1. *«Я сегодня доволен собой, потому что ...»*
2. *«Я сегодня молодец, потому что ..»* (в конце каждого дня каждый из членов семьи может заканчивать данные предложения и обсуждать в присутствии семьи; можно выполнять самостоятельно, как и все остальные задания)
3. *Спасибо друг другу* (каждый из членов семьи говорит друг другу слова благодарности, упоминая то, за что он благодарен)
4. *Практика мечтания* (можно посидеть и помечтать вслух, обсуждая то, чем семья может заняться в будущем)
5. *Звонки по Skype, WhatsApp*
6. *Телесные практики* (работа с телом (например, с помощью йоги) может изменить ваше психоэмоциональное состояние)
7. *Удовольствия* (музыка, запах, тактильные ощущения...)

**Благодарю за внимание!**

