

# Профилактика тревожных состояний

**Тревожность** – это эмоциональный дискомфорт, который связан с ожиданием и предчувствием неприятных переживаний или опасности. Даже если все вокруг хорошо и благополучно, человек испытывает фоновое ощущение предстоящей беды.

Традиционно в психологии тревожность рассматривается как проявление неблагополучия, вызванное нервно-психическими и тяжелыми соматическими заболеваниями, либо представляющее собой последствие перенесенной психической травмы. Она также нередко рассматривается как механизм развития неврозов. В этом случае ее возникновение связано с наличием глубоких внутренних конфликтов на почве завышенного уровня притязаний, недостаточности внутренних ресурсов для достижения поставленной цели, несогласования между потребностью и нежелательностью способов ее удовлетворения.

К настоящему моменту и механизмы формирования тревожности так же остаются неопределенными. Остается открытым, спорным вопрос: является ли она врожденной, генетически обусловленной чертой, или складывается под влиянием различных жизненных обстоятельств.

Так, А.М. Прихожан выделяет два типа тревожности: беспредметную тревожность, когда человек не может соотнести возникающие у него переживания с конкретными объектами;

тревожность как склонность к ожиданию неблагоприятия в различных видах деятельности и обобщения.

При этом первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы, то есть нейрофизиологическими свойствами организма, и является врожденным, в то время как второй связан с особенностями формирования личности в течение жизни.

Исследования А.М. Прихожан показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления.

Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

1) Открытая тревожность ;

2) Скрытая тревожность .

Специфическая особенность тревожности как личностного свойства заключается в том, что она имеет собственную побудительную силу, выступает как мотив, имеющий достаточно устойчивые, привычные формы его реализации в поведении, что является специфической особенностью сложных психологических новообразований аффективно-потребностной сферы . Возникновение и закрепление тревожности во многом обусловлено неудовлетворением актуальных потребностей человека, которые приобретают гипертрофированный характер.

Говоря о тревожности как о психическом свойстве следует особо отметить, что она имеет ярко выраженную возрастную специфику. Для каждого возраста существуют определенные области действительности, которые вызывают повышенную тревогу у большинства детей, вне зависимости от реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования . Эти «возрастные пики тревожности» детерминированы возрастными задачами развития .

Так у дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста). Таким образом, тревожность в этой возрастной группе представляет собой функцию нарушений с близкими взрослыми .

По мнению Прихожан А.М., устойчивым личностным образованием тревожность становится к подростковому возрасту. До этого момента она является производной широкого круга социально-психологических нарушений, представляя собой более или менее генерализованные и типизированные ситуационные реакции. В подростковом возрасте тревожность начинает опосредоваться Я-концепцией ребенка, становясь тем самым собственно личностным свойством. Я-концепция подростка часто противоречива, что вызывает трудности в восприятии и адекватной оценке собственных успехов и неудач, подкрепляя тем самым отрицательный эмоциональный опыт и тревожность как личностное свойство. В этом возрасте тревожность возникает как следствие фрустрации потребности устойчивого удовлетворительного отношения к себе, чаще всего связанного с нарушениями отношений со значимыми другими.

Аналогичные тенденции сохраняются и в период ранней юности. К старшим классам тревожность локализуется в отдельных сферах взаимодействия человека с миром: школа, семья, будущее, самооценка. Ее появление и закрепление связано с развитием рефлексии, осознания противоречий между своими возможностями и способностями, неопределенностью жизненных целей и социального положения

# Профилактические методы

Профилактика заключается в :

- 1) Психологическом обучении родителей
- 2) Развития чувства уверенности
- 3) Развития физической активности



# Упражнения

## «Остров спокойствия»

В работе помогают некоторые методы арт-терапии: внимательно просматриваем репродукции полотен великих художников (предпочтение отдается Рафаэлю, Веласкесу, Моне, творениям А. Рублева, некоторым работам Дали – жемчужинам искусства, несущим покой и гармонию) Одновременно с этим следует прослушивание музыкальных произведений (Моцарт, ранний Бетховен, Вивальди, Гайдн) Я прошу ученика пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко») Мы совместно составляем маленькую сказку (рассказ – в зависимости от возраста ученика) Сочинение может отличаться литературными достоинствами, но это совсем не самоцель: главное, концентрация внимания ученика на атмосфере спокойствия, хороши и юмор, шутки, пародии) Как правило, сочиняем по очереди (абзац за абзацем или фраза за фразой) Ребенок отвлекается от тревожных мыслей, создается непринужденная (как правило, жизнерадостная и спокойная) атмосфера. Если ученик испытывает затруднения в описании «Острова» («Страны спокойствия») – предлагаю представить, что рассматриваемые нами картины являются его изображением. Это упражнение не только понижает уровень тревожности учащихся, но и стимулирует развитие творческих способностей ребенка. Помимо всего прочего, ребенок знакомится с Искусством в разных его гранях, учится получать от него помощь и поддержку.

## «Храбрый герой»

Очень помогает в преодолении страха, тревожности игра в Храброго героя (лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.