тольяттинский государственный университет

31 января 2024

Путь доверия

Седова Ирина Викторовна

к. псх. н, доцент кафедры «Педагогика и психология»

Абушик Артем Сергеевич

старший преподаватель кафедры «Педагогика и психология»

Мозговой штурм

Тревожность – это…

Тревожность

индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения (Б.Г. Мещеряков и В.П. Зинченко)

черта личности, которая проявляется в возникающем по незначительным поводам чувстве волнения, переживания, беспокойства

Экспресс-тест «Субъективная минута»

Вам потребуется смартфон.
Сядьте на стул, включите секундомер и закройте глаза.
Через минуту откройте их и сверьтесь с часами.
Не нужно считать про себя секунды, ориентируйтесь на внутренние ощущения.
Когда вам покажется, что 60 секунд точно истекли, можете нажимать «стоп» на секундомере.

Экспресс-тест «Субъективная минута»

65–70 секунд — можно расслабиться, вы достаточно спокойный человек, который адекватно реагирует на различные ситуации, в том числе стрессовые.

55–64 секунды — вы слегка тревожитесь, но, возможно, все дело в том, что вы чем-то обеспокоены прямо сейчас. Может быть, кому-то не доверяете или в чем-то сомневаетесь.

45–54 секунды — уровень тревоги умеренный. Не спешите радоваться — похоже, что вы довольно долго пребываете в состоянии душевного напряжения. Это значит, что вы сейчас очень насторожены, находитесь в замешательстве и беспокоитесь по поводу чего-то. Подумайте — что стало причиной?

35–45 секунд — уровень тревожности повышен. Кажется, вы испытываете стресс в момент проведения теста. Быть может, вы чего-то боитесь прямо сейчас.

Меньше 35 секунд — вы серьезно встревожены. Попробуйте этот тест еще три раза в течение дня — возможно, необходимо что-то менять в вашей жизни прямо сейчас.

Профилактика тревожности

Упражнение: «Тактика Я – высказывания»

Структура Я - высказывания

1. Ваша реакция
2. Событие
3. Предпочитаемый вами исход

Пример:

«У меня раздражение (ваша реакция), когда ты пришел позже, чем мы договаривались (событие). Мне хотелось бы, чтобы ты приходил вовремя (исход)».

Вместо:

«Когда ты приходишь поздно, это выводит меня из себя».

Упражнение: «Тактика Я – высказывания»

Структура Я - высказывания

1. Ваша реакция
2. Событие
3. Предпочитаемый вами исход

Для проигрывания:

- Ты всегда оставляешь огрызки на столе
- Почему ты все время оставляешь грязную посуду?
- Ты никогда не выполняешь свои обещания
- Ты всегда споришь по пустякам
- Ты думаешь только о себе
- Тебе всегда наплевать на мнения других

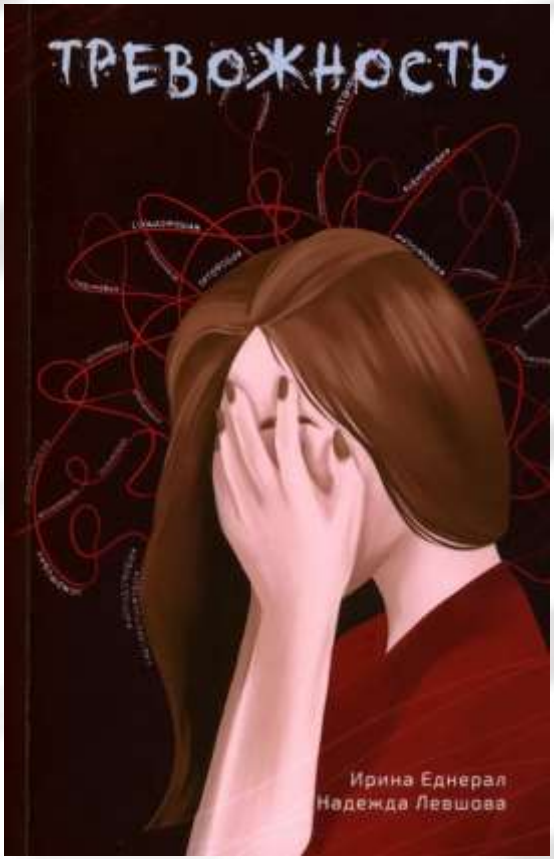
Упражнение «В чем заключается счастье?»

Упражнение «В чем заключается счастье?»

1. Опишите, что здесь изображено?
2. Что происходит на картинке?
3. Что больше всего привлекло внимание?
4. Есть на картинке Вы?
5. Что Вы чувствуете и ощущаете, будучи там?
6. Что хочется сделать, глядя на картинку?
7. Если бы картинка могла заговорить, что бы она сказала?
8. Какое основное послание этой картинки для вас?
9. Что Вам надо сделать, что изменить, на что обратить внимание, чтобы жить легко и радостно?
10. Так в чем заключается Ваше счастье?

Обозначьте 3-5 шагов, которые Вы можете сделать уже сейчас

Роберт Лихи
Свобода от тревоги



Еднерал Ирина, Левшова Надежда
Тревожность

Благодарим за внимание