

Тревожность как эмоциональное состояние.

Тревожность – это склонность человека к переживанию тревоги, которая представляет собой эмоциональное состояние.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности человека. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

На физиологическом уровне реакции тревоги проявляются в:

- усилении сердцебиения;
- учащении дыхания;
- возрастании общей возбудимости;
- снижении порога чувствительности.

На психологическом уровне тревога ощущается как:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грядущей опасности, неудачи;
- невозможности принять решение и т.д.

Ф. Б. Березин отметил, что состояние тревоги (тревожности) – это эмоциональные состояния, закономерно сменяющие друг друга по мере возрастания, и выделил 6 уровней состояния тревоги.

I Наименьшая интенсивность тревоги. Выражается в переживаниях напряженности, настороженности, дискомфорта. Это ощущение не несет признака угрозы, а служит сигналом скорого наступления более выраженных проявлений тревоги.

II Ранее нейтральные стимулы приобретают значимость, а при усилении – отрицательную эмоциональную окраску.

III Тревога. Проявляется в переживании неопределенной угрозы, чувства неясной опасности.

IV Страх. Возникает при нарастании тревоги и проявляется в опредмечивании, конкретизации неопределенной опасности. При этом объект, с которым связывается страх, не обязательно отражает реальную причину тревоги.

V Нарастающая тревога, чувство ужаса, ощущение надвигающейся катастрофы. Подобное переживание может вызвать неопределенная, но очень сильная тревога.

VI Тревожно-боязливое возбуждение, которое выражается в потребности двигательной разрядки, паническом поиске помощи.

Чрезмерная тревожность оказывает негативное воздействие на личностное развитие.

Упражнения на снижение тревожности и страхов (Хухлаева О. В.)

«Прогони Бабу-Ягу»

Цели:

- содействовать символическому уничтожению страхов детей;
- помочь детям проявить их агрессию в конструктивных целях.

Ребенка просят представить, что в стул залезла Баба-Яга, надо обязательно прогнать ее оттуда. Она очень боится громких криков и шумов. Ребенку предлагается прогнать Бабу-Ягу, для этого надо покричать и постучать по стулу пустыми пластмассовыми бутылками.

«Конкурс художников»

Цель:

- разрушать стереотипное восприятие агрессивных персонажей сказок и фильмов.

Ведущий заранее готовит черно-белые рисунки какого-нибудь сказочного агрессивного персонажа. Детям предлагается поиграть в художников, которые смогут сделать этот рисунок добрым. Всем детям даются заранее приготовленные рисунки, к которым они пририсовывают «добрые детали»: пушистый хвост, яркую шляпку, красивые игрушки и т. п.

При этом можно устроить конкурс — чей персонаж выглядит добрее всех?

«Чужие рисунки»

Цель:

- предоставить детям возможность обсудить свои и чужие страхи.

Детям показывают нарисованные другими детьми «страхи». Глядя на эти рисунки, дети должны рассказать, чего, по их мнению, боялись авторы рисунков, и как им можно было бы помочь.

«Закончи предложение»

Цель:

- предоставить детям возможность актуализировать свой страх и поговорить о нем.

Детям предлагается по очереди закончить предложения: «Дети обычно боятся...» «Взрослые обычно боятся...» «Мамы обычно боятся...» «Учителя (воспитатели) обычно боятся...» При обсуждении делается вывод о том, что иногда страх испытывают все люди и это совсем не стыдно. Причем часто бывает так, что некоторые страхи с возрастом исчезают, например, ни один взрослый уже не боится оставаться один дома, а подростки даже любят быть одни и закрывают дверь своей комнаты.

«Книга моих подвигов»

Цель:

- содействовать повышению самооценки детей.

Сначала ведущий вместе с детьми придумывает историю о том, как ребенок совершает подвиг — побеждает какое-либо злое существо. Затем ведущий вместе с одним из детей разыгрывает эту ситуацию, остальные дети наблюдают за тем, как это происходит. После этого каждый ребенок придумывает и рисует «свой собственный подвиг». После того как рисунки готовы, дети показывают их группе и рассказывают о них.