

Преодоление ситуативной тревожности (приемы)

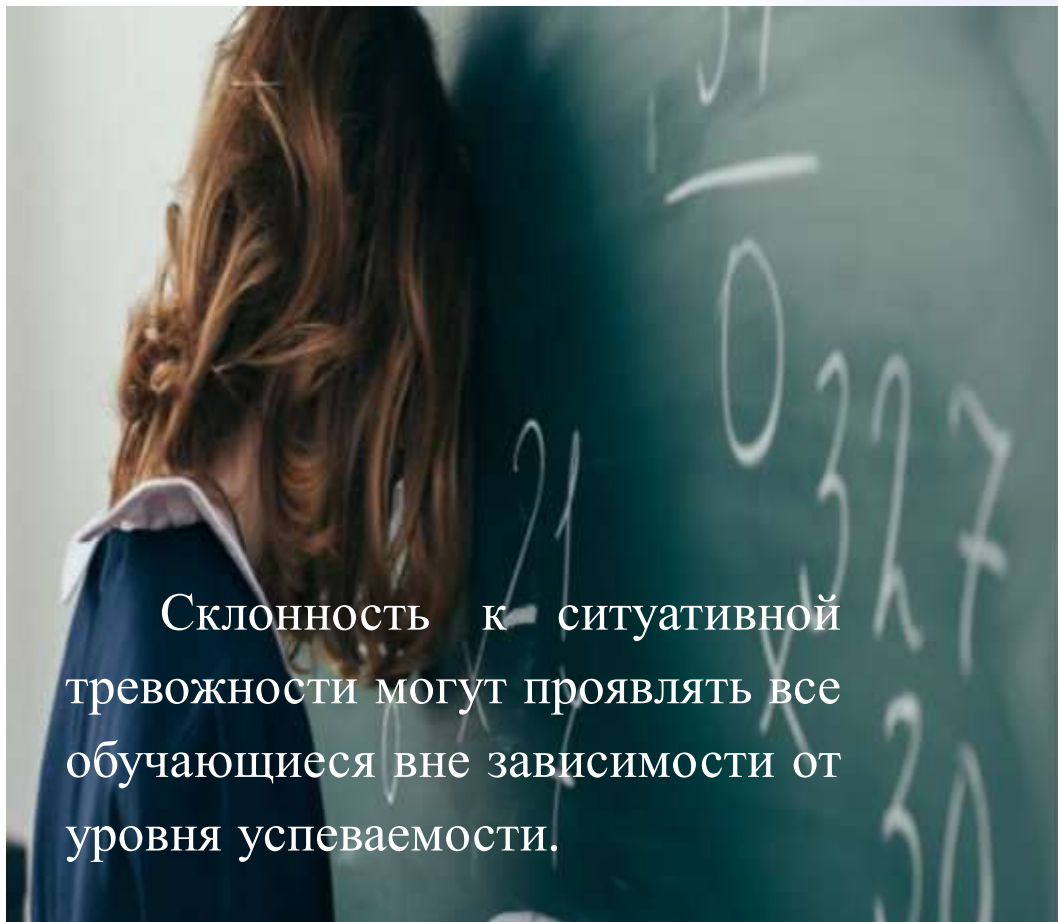
подготовила: Одинцова О.Д.
педагог-психолог
МБУДО «ДЮЦ»

Челябинск
2025

Всюду, где есть люди – тревожно

Когда мы боимся негативной оценки со стороны окружающих, наша тревожность может значительно повышаться.

В эти моменты мы испытываем «ситуативную тревожность».



Склонность к ситуативной тревожности могут проявлять все обучающиеся вне зависимости от уровня успеваемости.

Ситуативная тревожность появляется в ситуациях, связанных с оценкой деятельности.

Выражает наше беспокойство от ожидания неблагоприятия, некомпетентности, несостоятельности и др.).

**Не бывает неудач и поражений, существует
только информация и обратная связь**



Самокоррекция «ситуативной тревожности» возможна за счет формирования нашего умения регулировать свое эмоциональное состояние и обучения приемам снятия эмоционального напряжения в стрессовых ситуациях.

Приемы преодоления ситуативной тревоги



Проговаривание вслух беспокоящих вас переживаний, частично способствует освобождению от чрезмерной «аффективной загруженности» ситуации.

Снижает уровень психической напряженности — дезорганизирующее воздействие тревоги уменьшается.



Приемы преодоления ситуативной тревоги

«Ресурсное дыхание»

Исходное положение стоя, расслабьтесь, установите ровное, глубокое дыхание, одновременно поднимая руки вверх и скрещивая их перед лицом.

Напрягая все мускулы тела, особенно мышцы живота, резко открыв рот, опуская руки через стороны вниз, сделайте выдох.

В конце выдоха соберитесь с силой и резко вытолкните из легких остаток воздуха.

При выдохе издайте гортанный звук. Вдох и выдох производите медленно.



Приемы преодоления ситуативной тревоги

«Волевая мобилизация»

Примите исходное положение стоя, расслабьтесь, установите глубокое, ровное дыхание.

Дыша ровно и спокойно, одновременно поднимите руки до уровня груди ладонями вверх, согните их в локтях и отведите локти назад.

Сделайте спокойный выдох с одновременным медленным опусканием рук ладонями вниз.

Во время выдоха последовательно напрягите мышцы рук, плечевого пояса, живота, ног — представьте, что опускающиеся руки прессуют находящийся в легких воздух и направляют его вниз, в землю.



Приемы преодоления ситуативной тревоги

Перекрестный шаг»

Прием направлен на гармонизацию работы левого и правого полушарий. Если доминирует одно из них, у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.

Условие выполнения этого приема – двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.



Приемы преодоления ситуативной тревоги



Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его.

Приемы преодоления ситуативной тревоги



«Энергетическое зевание»

Прием уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса.

Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно.

Как правильно зевать?

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон.

Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.



Закройте глаза и представьте, какой образ мог бы для вас символизировать состояние уверенности.



Представили?

Преодоление ситуативной тревожности

МБУДО «ДЮЦ»

город Челябинск