



# **«Снятие чувства подавленности и тревоги»**

**Важнова С.А.,  
ст преподаватель факультета «Психология  
образования»**



**Тревожность** — это “переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности” (А.М. Прихожан)

**Как заметить:**

- Сниженный фон настроения
- Жалобы на головную боль и плохое самочувствие
- Преобладание в речи фраз «Ничего не получится», «Не сдам», «Если не сдам, то это все жизни нет».



Ситуация экзамена — это стрессовое событие.

- Волнение в процессе подготовки и перед экзаменом это естественная реакция.
- Когда тревог несколько - утрачивается жизненная сила. Стресс-фактор бывает часто не дифференцирован.

## Методы и техники диагностики и помощи

1. Определить точку непринятия- объект ситуативной тревожности

Техники:

- Фантазирование:** вообразить ситуацию, нарисовать, рассказать от первого лица
- Неоконченные предложения:**  
«Экзамен это хорошо, потому что...»  
«Экзамен это плохо, потому что...»
- Метафоры:**  
«Ситуация экзамена похоже на...»  
«Я на экзамене похож на...»

*Применяя данные способы, важно дать место подростку разместить свои мысли, чувства, внимательно выслушать, эмоционально поддержать, но не торопиться «придумывать за него способы». Задача- понять в чем трудность и создать ситуацию поиска точек «опоры» (способы и техники, позволяющие справиться конкретному подростку в ситуации экзамена)*

2 типа упражнений

### **1. Тревога переживается на телесном уровне.**

Упражнение с дыханием

Упражнение «Заземление» (телесные ощущения)

### **2. Тревожные мысли, идеи.**

Упражнения- установки

Примеры ситуаций:

- кто сомневается в своих знаниях- *ситуация (подготовка к экзаменам и экзамены) конечна, так будет не всегда*
- кто не сомневается, уверены-*внимание на детали*
- если ребенок вспоминает свой предыдущий не позитивный опыт – *отделяем ситуацию, опираемся на настоящее «какой я сейчас»*
- высокие ожидания от себя, которые страшно не оправдать- *признаем и отмечаем свои сильные стороны, одновременно признаем случайность, на которую не можем повлиять*
- разочаровать родителей- *отделяем ситуацию, свои чувства и переживания от переживаний и чувств родителей*
- ситуация неопределенности- *признание факта реальности и связанных с ней ограничений*

Написать на клейких бумажках поддерживающие фразы, наклеить их на видное место: «Верю в себя, не критикую за ошибки», «Баланс учебы и отдыха. Даю себе время на учебу, даю себе время на отдых» и т.д

## **Самоподдержка специалистов:**

Экзамен — это испытание не только для наших обучающихся, но и для нас, сопровождающих их в процессе подготовки

1. Важно, чтобы рядом с подростком был спокойный и устойчивый взрослый.
2. Отделяем свои тревоги от тревог подростков, сдающих экзамен.





# **МГППУ – УНИВЕРСИТЕТ ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ ЛЮДЕЙ**



**МГППУ.РФ**