

# Презентация для учителей



ПОДГОТОВИЛА:

**ЕЛЕНА ОСАДЧАЯ**  
**ПСИХОЛОГ**

Вас не беспокоят  
голоса внутри ?

Меня беспокоят  
голоса снаружи !  
Внутренние меня  
успокаивают ..



Вопросы на рассмотрение:

1. Страх-тревожность-  
беспокойство



2. Техники для самопомощи:

\*каляки-маляки

\*рисунок нерабочей рукой

3. Источники информации

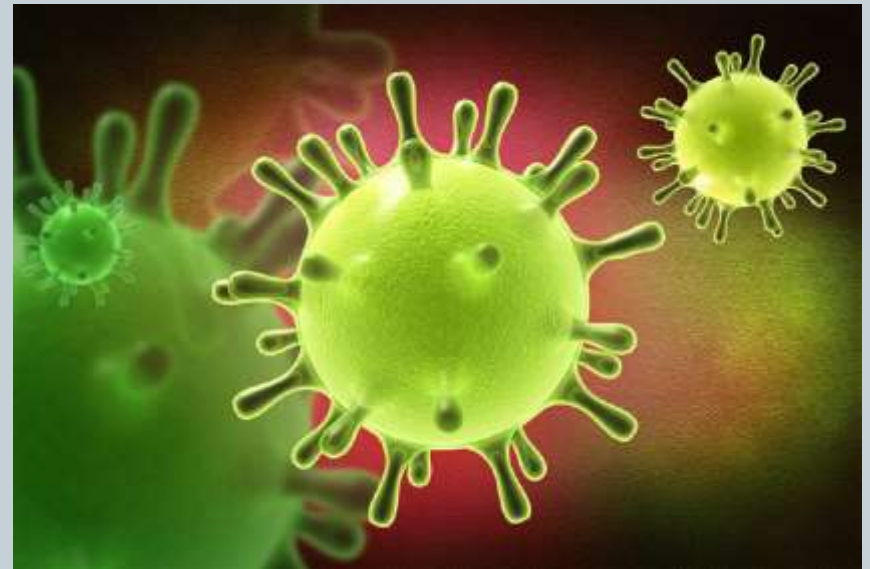
# Тревожность.

Тревога – это эмоциональное состояние, обусловленное нервным ожиданием того, что может произойти в ближайшем или далёком будущем. Она может иметь как определённый объект (тревога перед встречей с кем-либо, тревога перед дальней дорогой), так и быть неопределённой, своего рода – плохим предчувствием. Это чувство плотно связано с инстинктом самосохранения и часто проявляется в стрессовых, шоковых, или же просто нестандартных ситуациях.

Нормально испытывать смутное чувство тревоги, находясь в незнакомом районе города ночью или проходя мимо толпы нетрезвых людей. Совсем другое дело – когда тревожность беспокоит даже в состоянии полной безопасности и стабильности.

# Коронавирус: 2 причины для тревожности

- \* Экономическое положение
- \* Сам вирус





## **Страх - реальная часть жизни человека.**

Эта эмоция возникает, когда прогнозируется что-то неприятное, когда человек воспринимает ситуацию как угрожающую его спокойствию и безопасности, а он при этом не может защититься, избавиться от угрозы, убежать. Страх всегда есть сигнал и предупреждение об опасности, но он также содержит и импульс к преодолению этой опасности. Страх выполняет позитивную функцию, делая человека более осторожным и осмотрительным.



# 2 ошибочных концепта страха



## 1. Люди умрут из-за страха



- Гормон стресса в крови вызывает в теле человека те же реакции, которые заставляли наших далеких предков сражаться или убегать при столкновении с хищниками или другими опасностями окружающей среды. Для желез, вырабатывающих гормоны, несколько тысяч лет — не срок. Так что, именно им мы можем сказать «спасибо» за «легкое переигрывание» в ответ на стрессовые факторы.

## 2. Люди, которые слишком сильно поддаются страху могут войти в психотическое состояние

- По результатам исследования К.Э. Изарда (1971), проводившего опрос с представителей разных стран, страх является той эмоцией, которую люди больше всего не хотят переживать. Человека пугает даже само переживание страха.

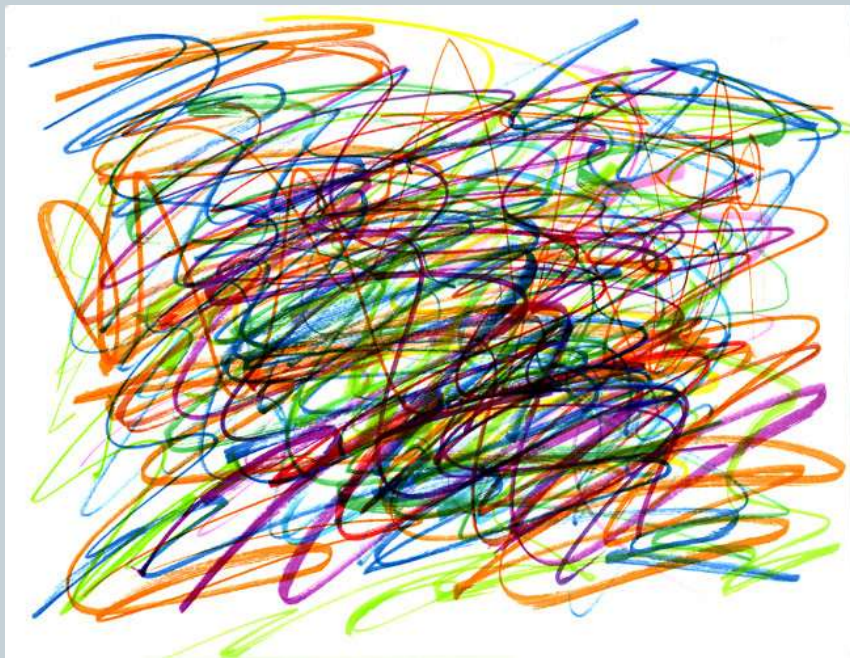
# Переживания - беспокойство




- Эмоциональное состояние, характеризующееся испытанием волнения, тревоги, неудобства, неприятным предчувствием дурного. Возникает под влиянием мало понятных и неизвестных факторов внешней среды или внутреннего состояния самого человека.



# Упражнение «Каляки-маляки» и «Рисование нерабочей рукой»





**УПРАЖНЕНИЕ «КАЛЯКИ-МАЛЯКИ»** . ОПИСАНИЕ: ВОЗЬМИТЕ ЛИСТ ДЛЯ РИСОВАНИЯ. ЗАТЕМ ВЫБЕРИТЕ СЕБЕ ОДИН ЛЮБОЙ ФЛОМАСТЕР ИЛИ КАРАНДАШ. ЗАКРОЙТЕ ГЛАЗА, ЗАСЕКИТЕ 1-2 МИНУТЫ. В ЭТОТ МОМЕНТ НАЧИНАЙТЕ РИСОВАТЬ ХАОТИЧНЫЕ ЛИНИИ И ФИГУРЫ НА СВОЕМ ЛИСТЕ. КОГДА ВРЕМЯ ИСТЕКЛО, ОТКРЫВАЙТЕ ГЛАЗА И РАЗГЛЯДЫВАЙТЕ СВОИ КАРАКУЛИ. ДАЙТЕ СЕБЕ ЕЩЁ 7-10 МИНУТ. ЭТО ВРЕМЯ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ В СВОИХ РИСУНКАХ КАКИЕ-ТО ПРЕДМЕТЫ ИЛИ ФИГУРЫ И ДОРИСОВАТЬ ИХ (МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ КАРАНДАШИ ЛЮБЫХ ЦВЕТОВ). ПРИДУМАЙТЕ НАЗВАНИЕ СВОЕМУ ТВОРЕНИЮ.

### **Упражнение «Рисование нерабочей рукой»**

Рисование нерабочей рукой или вообще ногой, часто появляется у клиента что-то новое в чувствах, то ли вскрываются прошлые давно скрытые страхи, то ли возникают новые образы, зовущие к будущему.

# Источники информации:



- 1. ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
[HTTPS://WWW.WHO.INT/](https://www.who.int/)**
- 2. МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ МОЛДОВЫ  
[HTTPS://MSMPS.GOV.MD/](https://msmps.gov.md/)**

И помните, карантин может быть долгим.  
Вечным – нет 😊

