

Презентация для родителей

Подготовила:
Елена Осадчая
ПСИХОЛОГ

Темы на рассмотрение:

1. Страх

2. Тревожность

3. Беспокойство

4. Техники для самопомощи:

*индивидуальная психологическая
аптечка

*взрослые вопросы

5. Источники информации





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.

Тревожность

- **Тревога - это эмоциональное состояние, вызванное ожиданием опасности или угрозы.** Тревогу не следует путать со страхом. Страх - это характерная для людей и животных базовая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения и выживания. Страх возникает при угрозе потери чего-либо. Тревога появляется, когда присутствует недостаток информации при предполагаемом негативном исходе. Можно сказать, что испытывать тревогу - значит, сталкиваться с эмоциональной реакцией, состоящей из сложной совокупности чувств и когнитивных предубеждений при отсутствии специфического стимула - например, паука или отвесной скалы перед нами.
- Мы все склонны испытывать беспокойство и тревогу, однако не всегда это приводит к проблемам, причиняющим существенный дискомфорт.



- 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.

Переживания - беспокойство

Упражнение «Индивидуальная психологическая аптечка»

Разделите лист бумаги на 2 части, сосредоточьтесь на вопросах и составьте два списка.

→ Что помогает мне, когда я чувствую себя совсем плохо, хуже некуда?

→ Что помогает мне чувствовать себя лучше?

Посмотрите на эти списки, прочувствуйте разницу.
Это ваши ресурсы, которые можно и нужно использовать!!!

- **История идеи:** как вы познакомились с идеей о том, что («от страха можно умереть», «мы все заболеем», «денег не хватит»)? Что и кто сейчас поддерживает эту идею?
- Что эта идея **обещает**? Что хорошего произойдёт, если вы будете этому соответствовать? Всегда ли выполняются эти обещания?
- Что эта идея **требует**? Каким именно требованиям вы должны соответствовать?
- Если бы вы могли **выбирать** из этого то, что вам важно, что бы вы оставили? От сего бы отказались?

Упражнение «Взрослые вопросы»

- Необходимо минимизировать влияние стресса на организм



**Информированность
– достоверные
источники**

**1.Всемирная
организация
здравоохранения**
<https://www.who.int/>

**2. Министерство
здравоохранения
Молдовы**
<https://msmps.gov.md/>

**3. Departamentul
pentru Situații de
Urgentă (DSU)**
<https://fiipregatit.ro/>