

Методы снижения

Школьной тревожности

Выявление тревожных мыслей

Тревожные мысли

- это образы или побуждения, которые бесконтрольно, против воли человека вторгаются в его сознание.

Такие мысли приносят сильный дискомфорт.

Как же выявить тревожные мысли?

Как же выявить тревожные мысли?

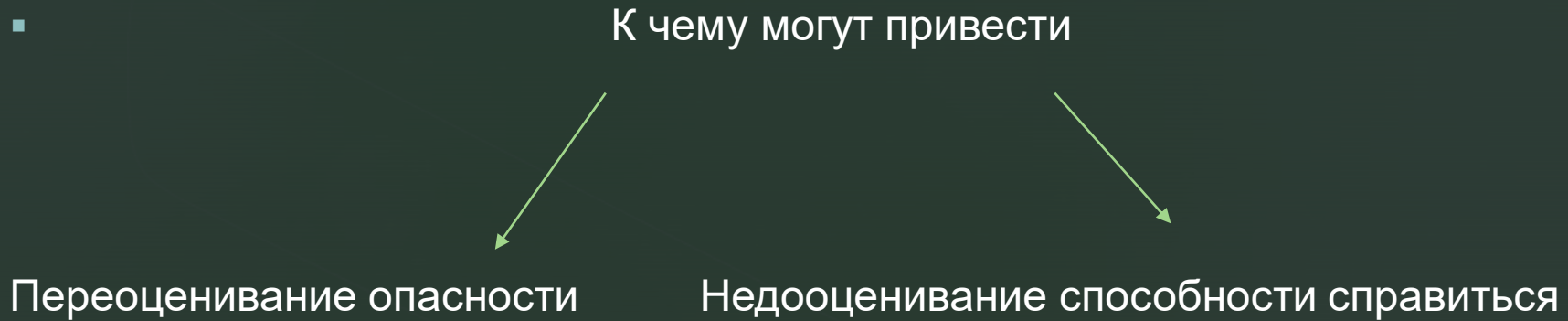


Предлагаем подумать о ситуации, которая вызывает тревогу, а затем ответить на три вопроса

- Чего я боюсь?
- Что будет в самом худшем случае, если это произойдет в действительности?
- Что это будет значить для меня, моей жизни и моего будущего?



Эти мысли начинают управлять поведением.
Они могут быть как истинными так и ложными.



Тревожность возникает от склонности к:

- Катастрофизации
- Обесцениванию
- Навешиванию ярлыков
- Чтению мыслей
- Перфекционизму
- Непереносимости неопределённости



Катастрофизация

- Пример:
- На уроке Петя раздумывает, не поднять ли руку, чтобы ответить на вопрос.

Но он боится, что если ответит неправильно, то все будут думать, что он глупый.

Маша увидела паука на стене.

Он может быть ядовитым! Он сейчас прыгнет и обязательно ее укусит.

А что будет на самом деле?

Обесценивание

- Пример: Во время выступления у доски Катя не замечает, что большая часть класса внимательно ее слушает. Она видит только Машу на задней парте, которая смотрит в телефон.

“Им всем скучно!” - думает Катя.

- Кирилл зовет друга в кино, но у того другие планы, но он благодарит за приглашение и отказывается.

“Он не хочет со мной дружить!” – думает Кирилл.

А что я сделал хорошо?

Навешивание ярлыков

- Пример: Коля проигрывает на соревнованиях.
- *Я настоящий неудачник!*
- - Саша получает тройку за контрольную, которую рассчитывал сдать лучше. *Какая я тупица!*
- Относится ли ко мне этот ярлык во всех ситуациях?



Чтение мыслей

- Зоя пришла в школу с новой прической. Ей кажется, что

Все в ужасе плятятся на ее волосы!

- - Наташина подруга проверяет в телефоне сообщения во время их разговора.

Она думает, что я зануда!

А какие у меня есть доказательства, что люди действительно думают обо мне именно так?

Перфекционизм

- Ваня получил 5 по биологии, а его друг 5+. *Я плохо подготовился, надо было сегодня пораньше встать.*
- - *Лена смотрит на супермодель в журнале. Мне надо скинуть пару килограммов, чтобы выглядеть также.*
- **Ожидаю ли я от себя больше, чем от других?**

■ Непереносимость неопределенности

- Петя слышит сирену. *А вдруг это “скорая”, которая везет его маму в больницу?*
- - Максим пришел в школу. *А вдруг я не закрыл входную дверь? Не выключил утюг?*
- Какую цену я плачу чтобы исключить этот риск из жизни?

Упражнение 1

- **Отслеживаем свои тревожные мысли.**
- **Упражнение выполняет и родитель, и ребенок.**
- 1. Предлагаем вам отслеживать и записывать свои тревожные мысли в течение нескольких дней.
- **Какого типа эти мысли: катастрофизация, обесценивание себя, навешивание ярлыков, перфекционизм и т.д.**
- 2. Сделайте вывод.

(Удобнее это сделать в таблице)

Таблица. Тревожные мысли.

Дата	Тревожные мысли / ситуация	Какого типа (катастрофизация, обесценивание себя, навешивание ярлыков, перфекционизм, чтение мыслей, непереносимость неопределенности и т.д.)	Выводы / комментарии

Упражнение 2

Стоп слово и действие

Упражнение выполняют и ребенок и родитель

1. Для ситуаций, когда приходят тревожные мысли, придумайте для себя определенное слово и действие, которое будет возвращать в реальность.

- Например, слово - СТОП. Действие - дышу.
И далее задайте себе вопросы:

Это точно так?

Какие факты доказывают это?

А если посмотреть с другой стороны?

2. Приведите 3 аргумента, почему тревожные мысли могут не оправдаться.

Спасибо за внимание!

