

Методическая разработка

Тренинг по снижению тревожности на тему: «Снижение чувства тревожности».

Цель:

1. Дать представление о тревожности.
2. Обсудить способы расслабления.

Задачи:

1. Описать признаки тревожности.
2. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревожности.
3. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.

Методическое оснащение:

Бумага, маркеры, фломастеры, скотч, памятки-рекомендации, карточки, визитки. Подборка музыки. Слайдовая презентация.

Ход занятия.

Вводная часть.

Группа садиться в круг.

Процедура приветствия, цели, задачи, визитки (как вы хотели бы, что бы вас сегодня здесь называли).

Группа разрабатывает и излагает правила работы в круге.

Например:

1. внимание к чувствам окружающих,
2. соблюдение принципа «здесь и сейчас»,
3. принятие на себя ответственности за своё поведение.

5 мин.

Разминочные упражнения. Музыкальное сопровождение.

1. Закройте глаза и одну-две минуты глубоко дышите, прислушайтесь к своему сердцебиению, сконцентрируйтесь на дыхании и ощущении разливающейся по телу энергии и спокойному ритму сердца. Расслабьте мышцы гортани, чтобы не подавлять издаваемые звуки. Поднимайтесь со своих стульев и одновременно, постарайтесь сказать звук «Ка- аа-аа-аааар». Попробуйте ещё раз это сделать беззвучно и с закрытым ртом.

3 мин.

2. Упражнение – коммуникатор.

«В этом зале все друзья –

Я, ты, он, она –

Обними соседа слева,

Обними соседа справа,

В этом зале все друзья!».

Улыбнитесь соседу слева и соседу справа!

3 мин.

3. «Встреча»: (работа в паре) Встреча продолжается около трех минут. Правила: будь открытым, честным, говори о своих чувствах (а не о впечатлениях), живи настоящим. Затем встаньте за спину своего собеседника и расскажите о нем от его лица.

Вопрос участникам: Что было приятнее слушать о себе или рассказать, о соседе?

15
мин.

Основная часть.

1. Информационный блок. Тревожность, ее признаки.

В современном обществе к детям предъявляются большие требования, которым очень сложно соответствовать. Большинство школьников переживают эмоциональное состояние тревоги, которое возникает в процессе обучения. Это связано с частыми зачетами, контрольными работами, экзаменами, а сегодня – это еще и ЕГЭ. В течение учебного года, испытывая эмоциональное напряжение, у детей формируется стойкая тревожность.

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

Тревожность характерна для больных людей и некоторых здоровых, перенесших психические травмы и является отражением неблагополучия личности. Тревожный подросток, находясь в постоянном напряжении, более предрасположен к употреблению ПАВ.

Нашей задачей с вами является формирование навыков преодоления тревожности и правильного поведения в ситуации тревоги. Тема нашего занятия «Ситуации тревоги и способы её преодоления». Давайте с вами вместе назовем признаки, по которым можно определить, что подросток в данный момент находится в состоянии тревожности.

1. Мозговой штурм «Признаки состояния тревожности»

- ❖ Красное или бледное лицо;
- ❖ Дрожащий голос;
- ❖ Холодные руки;
- ❖ Потные руки;
- ❖ Дрожащие руки;
- ❖ Перебирание предметов;
- ❖ Откусывание ногтей;
- ❖ Учащенное сердцебиение;
- ❖ Сухость во рту;
- ❖ Неприятные ощущения в животе и т.д.

Тревожность – характерный признак подростков с отклоняющимся поведением, в том числе злоупотребляющих табак, алкоголь, наркотики.

Наша с вами задача быть внимательными к ребенку, увидеть эти признаки и во время и тактично помочь ребенку выйти из этой ситуации тревоги.

10 мин.

2. Работа по группам (4 – 5 чел.)

Встали в круг. Разделились на 4 группы – апельсин, груша, яблоко, киви. Сели по группам.

Упражнение №1. «Ситуации тревоги и способы ее преодоления».

Приложение №1.

С позиции подростка. Как подросток реагирует на тревожные ситуации, и как справляется с ними?

Задание 1. Обсудить в группах ситуацию, вызывающую тревогу, описать ее.

Задание 2. Найти рецепты снятия тревоги, либо ее преодоления; зарисовать, написать ее.

Задание 3. Защитить свою работу.

Примечание: Заранее заготовить карточки с ситуациями, вызывающими тревогу, а группе нарисовать ее или разыграть.

Ситуации тревоги:

- ❖ Контрольная работа;
- ❖ Директор вызывает к себе в кабинет;
- ❖ Предстоит неприятный разговор с родителями по поводу «2»;
- ❖ Разговор с подружкой по поводу клеветы (обиды).

Выводы защиты выносим на доску.

30 мин.

Вопросы к защите от аудитории.

Дискуссия

Подростки постоянно находятся в ситуации оценивания как со стороны педагогов и родителей, так и со стороны сверстников. Отсюда их постоянное пребывание в тревожной ситуации и постоянное желание справиться с теми негативными чувствами, которые сопровождают их. А вот какие пути подростки выбирают для того, чтобы справиться с негативными чувствами и преодолеть тревожное состояние и почему, мы сейчас с вами и обсудим.

К чему в большей степени прибегают подростки, чтобы снять тревожность?

- ❖ Друзья, подруги
- ❖ Общение с родителями
- ❖ Психолог, которому доверяет
- ❖ Классный руководитель
- ❖ Сигареты
- ❖ Алкогольные напитки
- ❖ Физическая нагрузка

Почему они прибегают к таким методам снятия тревожности?

Вывод.

5 мин.

Потому что все эти способы приводят к снятию напряжения и покою.

Участники возвращаются в круг на свои места.

Упражнение 3. Энергезатор «Поменяйтесь местами, те кто ...»

Упражнение 4. «Самопрограммирование»

Во многих ситуациях целесообразно «оглянуться назад», вспомнить о своих успехах в аналогичном положении. Прошлые успехи говорят человеку о его возможностях, о скрытых резервах в духовной, интеллектуальной, волевой сферах и вселяют уверенность в своих силах.

Вспомните ситуацию, когда Вы справились с тревожными состояниями, каким способом Вы это сделали. Кто хотел бы поделиться?

5. «Мозговой штурм».

Существуют естественные приемы регуляции организма. Давайте попробуем их проговорить. Это – (проговаривают участники семинара):

- ❖ Смех, улыбка, юмор;
- ❖ Размышления о хорошем и приятном;
- ❖ Различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- ❖ Наблюдение за пейзажем за окном;
- ❖ Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей;
- ❖ Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- ❖ «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ❖ Вдыхание свежего воздуха;
- ❖ Чтение стихов;
- ❖ Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

Мы с вами рассмотрели естественные приемы, которые помогают эффективно справиться с трудностями в жизни, напряженностью и усталостью.

Но в силу, каких – то причин иногда мы не можем применить данные приемы, и мы хотели бы вооружить Вас искусственными приемами регуляции тревожного состояния. Для усиления эффекта здесь использованы слова «именно сегодня». (раздать)

Искусственные приемы регуляции тревожного состояния. Приложение №2.

«Именно сегодня у меня все получится»;

«Именно сегодня я буду самой спокойной и выдержанной»;

*«Именно сегодня я буду находчивой и уверенной»;
«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным
голосом, показывать образец выдержки и самообладания».*

❖ Мысленно повторите это несколько раз.

15 мин.

6. Рефлексия: попробуйте задать себе вопросы:

❖ Что помогает Вам поднять настроение, переключиться?

❖ Что я могу использовать из выше перечисленного в ситуации тревоги?

Высказываются участники по желанию.