**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.

|  |
| --- |
| 5 мин. |

Например:

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

**Разминочные упражнения**. Музыкальное сопровождение.

|  |
| --- |
| 3 мин. |

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.

2. Упражнение – коммуникатор.

**«В этом зале все друзья –**

|  |
| --- |
| 3 мин. |

### Я, ты, он, она –

**Обними соседа слева,**

**Обними соседа справа,**

### В этом зале все друзья!».

### Улыбнитесь соседу слева и соседу справа!

3. «Встреча»: (работа в паре) Встреча продолжается около трех минут. Правила: будь открытым, честным, говори о своих чувствах (а не соображениях), 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.  |

1. *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 подругой по поводу клеветы (обиды).

|  |
| --- |
| 30 мин. |

Выводы защиты выносим на доску.

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

|  |
| --- |
|  5 мин. |

Почему они прибегают к таким методам снятия тревожности?

**Вывод.**

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».***

|  |
| --- |
| 15 мин. |

* Мысленно повторите это несколько раз.

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.