

**МБОУ «Русско-Янгутская СОШ»**  
**Занятие с элементами тренинга «Снижение тревожности подростков»**

Занятие с элементами тренинга по снижению тревожности подростков.

Дата: 15 октября 2021г

**Цель занятия:** Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

**Целевая группа:** 15-17 лет. Обучающиеся группы риска

**Время проведения:** 45–50 минут (1 академический час).

Здравствуйтесь ребята, сегодня мы с вами поговорим немного про тревожность. Для начала мы с вами познакомимся.

• **Игра «Меня зовут... Я люблю себя за то, что...»**

Каждый поочередно говорит две фразы «Меня зовут...» и «Я люблю себя за то, что...». Не отвлекайтесь на споры и обсуждения по поводу ваших желаний. Просто высказывайте их поочередно, беспристрастно и быстро.

**2. Упражнение «Подари улыбку другу».** (итак, пожмите руку соседу слева, а теперь соседу справа. Улыбнись соседу слева, улыбнись соседу справа). Отлично!

**3. Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...»:**

Ребята, по очереди, прошу закончить предложение «Я испытываю тревогу, когда...»

— Что вы чувствуете в тот момент, когда вам тревожно? (Варианты ответов детей: учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, дискомфорт в груди, тошнота, чувство головокружения, приливы жара или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение, чувство нервозности, затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства, постоянная раздражительность, затрудненное засыпание из-за беспокойства).

• **Беседа**

Благодарю за ваши ответы. С тревогой знаком каждый из нас. Это неприятное эмоциональное состояние, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных предчувствий, напряжения и беспокойства. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что окружающие настроены против него, несут для него угрозу. У некоторых людей тревога становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога начинает мешать ему в его повседневной жизни.

— Нужно ли избавляться от тревожного состояния? (ответы детей).

Сегодня на нашем занятии мы рассмотрим несколько упражнений, которые могут помочь снизить тревогу, стресс.

#### Упражнение «Принятие себя»

Для этого упражнения потребуется каждому участнику лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку «Мои недостатки», записать все то, что считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут.

Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке «Мои достоинства». На второй этап работы вам отводится пять минут.

Мои недостатки

Мои достоинства

1.

2.

3.

4.

5.

После этого проводится обсуждение по кругу.

#### Игра «Мусорное ведро».

В данном упражнении нарисуйте или напишите, что или кто вас тревожит. Это может быть какой-то человек, ситуация. Можно рисовать его корявыми буквами, уродливого. А теперь сомните, разорвите со злостью этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.

#### «Успокаивающее дыхание».

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

#### Упражнения на снятие тревожности и беспокойства

Упражнение «Заброшенный сад» (для подростков).

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечаете старую

деревянную дверь. Вам любопытно, что за этой дверью. Вы открываете ее и входите внутрь...

Вы оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья, пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых — ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

## Релаксация

«Мороженое». Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью.

### *Подведем итоги*

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии: - Что понравилось на занятии? Что получилось-не получилось? — Какое упражнение показалось сложным? —

### **Занятие окончено.**

В конце занятия, психолог раздает участникам группы памятки с рекомендуемыми упражнениями для подростков, в момент тревожного состояния:

— *«Настройка на определенное эмоциональное состояние»*. Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

— *«Приятное воспоминание»*. Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

— *«Использование роли»*. В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

— *«Контроль голоса и жестов»*. Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь



обратное влияние — успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом.

— «*Дыхание*». Способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

— «*Мысленная тренировка*». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

**Самоанализ:** На занятии было предусмотрено сочетание различных форм работы (индивидуальная, групповая).

Во время занятия старалась общаться с детьми на одном уровне, а не доминировать над детьми. Отношения между мной и школьниками выстраивались по принципу субъект – субъектных. Я старалась быть в позиции «рядом». Для создания ситуации успеха у школьников использовалась методика словесного одобрения и положительной оценки.

Таким образом, я считаю, что содержание развивающего занятия, использованные методы и приёмы, технологии, формы организации и чередование разнообразных видов деятельности - позволило обеспечить активность, высокую работоспособность, удержать внимание и интерес детей к деятельности, поддержать положительный эмоциональный настрой, что в свою очередь способствовало повышению его результативности и успешному решению поставленных задач. Считаю, что запланированный результат занятия был достигнут полностью.

Соц. педагог



Е.А. Ильина