**Занятие "Я учусь владеть собой".**

**Тревожность. Стресс. Навыки саморегуляции**

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

***Задачи:***

1. Раскрыть понятия тревожность и стресс.
2. Обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
3. Познакомить учащихся с упражнениями на расслабление.
4. Обучить навыкам саморегуляции.

**Форма работы**: Занятие с элементами тренинга.

**Целевая группа**: 5–7-е классы (младшие подростки)

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

**Ход занятия**

**I. Организационный момент** (приветствие, знакомство)

**II. Сообщение темы и целей занятия**.

Сегодня мы поговорим о тревожности и о том как следует преодолевать
тревожные состояния.

**III. Принятие правил работы группы.**

Давайте договоримся, какие правила работы в группе мы будем выполнять…

Правило говорящего.Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

Правило поднятой руки.Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

Право ведущего.Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил. Если я поднимаю руку, это дает знак на то, что в группе шумно и просьба работать тише.

**IV. Информационный блок [1]**

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность? (на доске)

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

– Как выглядит тревожный человек? (*Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.*)

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (*Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п*.)

**1. Что такое стресс ?**

Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс**.**

**Стресс –**в переводе с английского языка**обозначает натяжение, усилие.**

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

**3. Работа в индивидуальных бланках – анкетирование:**

**Опросник Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М "Уровень тревожности ребенка".**

*Положительный ответ на каждое из предложенных утверждений оценивается в 1 балл*

1. Не могу долго работать, не уставая.
2. Мне трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущаюсь чаще других.
6. Часто говорю о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснею в незнакомой обстановке.
8. Жалуюсь, что мне снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Сильно потею, когда волнуюсь.
11. Не обладаю хорошим аппетитом.
12. Сплю беспокойно, засыпаю с трудом.
13. Пуглив, многое вызывает у него страх.
14. Обычно беспокоен, легко расстраиваюсь.
15. Часто не могу сдержать слезы.
16. Плохо переношу ожидание.
17. Не люблю браться за новое дело.
18. Не уверен в себе, в своих силах.
19. Боюсь сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество баллов, чтобы получить общий балл тревожности.
Высокая тревожность — 14—19 баллов
Средняя — 7—13 баллов
Низкая — 1—6 баллов.

Ребята постоянное пребывание в таком режиме тревожности и страха ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги (запись на доске).

**5. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».**

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

*Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино,– в нездоровые…)*

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния*(учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).*

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

**V. Практический блок.**

**1. Чтение рассказа «Вот если бы все было не так» Из цикла сказок о «Веселом Памси» [3]**

– Предлагаю послушать небольшую детскую историю про дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так…» и попал в состояние напряжения и грустил.

Дракончик Памси продолжал грустить, и был очень удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

– Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом.

Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.

– Как это – только светлые? – спросил он.

– Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, – Друг наклонился и сорвал два цветка.

– Назовем один из них «Даже если…», а другой – «В любом случае…». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Говори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с друзьями.

Памси сделал большие глаза – оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

– Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? – спросил он Друга.

– Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.

– Как твое настроение сейчас? – спросил Друг.

– О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

**Обсуждение.**

– У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях.

**Вывод** – мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Итак, давайте сейчас внесем в колонку здоровые способы запись: правильные мысли – «Даже если… В любом случае…» (*Психолог вносит в колонку здоровые способы).*

Оказывается, мы можем с помощью правильных мыслей и слов менять ситуацию. Давайте потренируемся.

**2. Упражнение «Даже если…» – «В любом случае…» [3]**

**Работа в парах.***Детям раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если…», а на втором: «В любом случае…»*



*Рисунок 2*

**Инструкция:***Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если… и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае…» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.*

*(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).*

**Рефлексия.** Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

**Вывод –** В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы – и выбирай только красивые (положительные)»

**3.Что делать в ситуации напряжения.**

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть **некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях (**см. [приложение 2](https://urok.1sept.ru/articles/529708/Pril2.doc)**).**

**А) Успокойтесь.**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

**Б) Попытайтесь восстановить дыхание**. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

* Медленно сделай глубокий вдох.
* Задержи дыхание и сосчитай до четырех.
* Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

**В) Мышечное расслабление.**

* Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.
* Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

**4. Обучение навыкам саморегуляции [6]**

***Упражнение 1 «Продумай заранее».***

* Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.
* Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.
* Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.
* Подумайте, что скажете и что сделаете.
* Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

**Рефлексия**. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

***Упражнение 2 «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)***

* Сядьте спокойно в комфортной позе.
* Закройте глаза.
* Медленно расслабьте мышцы.
* Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.
* Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

**Рефлексия.** Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

***Упражнение 3 «Домик».***

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

* Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.
* Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания. Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

***Упражнение 4 «Кнопка».***

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

* Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.
* Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».
* В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным… почувствуйте как вам хорошо и спокойно.
* Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

**VI. Заключение. Выводы.**

**Обратная связь.** Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

**Работа в бланках.**([Приложение 1](https://urok.1sept.ru/articles/529708/Pril1.doc))

Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

**Рефлексия.**

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «**Стресс –**это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете»*(высказывание вывешивается на доску)*Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

(*Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния*(см. [Приложение 2](https://urok.1sept.ru/articles/529708/Pril2.doc)) *и просит обращаться к нему, когда необходимо).*