

## **Конспект занятия по снятию тревожности в экзаменационный период**

**Класс:** 9-е, 11-е

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

**Задачи:**

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

**Форма работы:** тренинг.

**Ход тренинга:**

### **1. Организационный момент (приветствие, знакомство)**

Прежде чем начнём общение вам необходимо принять общие правила работы в группе.

Принятие правил работы группы.

– Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек, я – как ведущий предлагаю несколько правил:

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.

## **2. Сообщение темы и целей занятия.**

Занятие посвящено тому, что такое тревожность и как следует преодолевать тревожные состояния.

Послушайте, пожалуйста, притчу.

### **Два волка**

Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину:

-В каждом человеке идёт борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло-зависть, ревность, сожаление, эгоизм, амбиции, ложь... Другой волк представляет добро-мир, добро, истину, верность, доброту, надежду.

Маленький индеец задумался, а потом спросил:

-А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

-Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь».

Давайте представим, что нам сделали прививку от тревожности и страха. Как вы думаете, изменилась бы ваша жизнь? И как?

## **УПРАЖНЕНИЕ № 1. МОТИВАЦИЯ**

Казалось бы, цель совершенно ясна: вы хотите избавиться от тревоги. Но чем измерить результат проведенной работы?

Что вы приобретете, если перестанете беспокоиться по пустякам.

1. Например, я смогу спокойно спать.
2. У меня останется энергия для активного отдыха и хобби.
3. Моя работа начнет приносить мне больше удовольствия.

Я перестану срываться на близких...

Подумайте хорошенько. Тревога связывает вас по рукам и ногам. И именно вы покорно стоите и ждете, пока она сдавит сильнее. Какие

замечательные перспективы открываются, если перестать повиноваться ей и научиться ее контролировать!

### **Игра «Мусорное ведро».**

В данном упражнении напишите, что или кто вас тревожит. А теперь, сомните или разорвите этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.

Ребята, ВАЖНО помнить, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Симптомы тревожности - это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают.

### **4. Практический блок.**

Физиология сильно связана с психикой. Хорошее насыщение крови кислородом тонизирует нервную систему.

Попробуйте несколько раз глубоко вдохнуть и выдохнуть. Выдыхать старайтесь так, чтобы выдавить все остатки воздуха из легких.

Самое известное дыхательное упражнение, которое помогло уже очень многим людям – это дыхание с чередованием ноздрей. Сядьте в удобную позу. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю. Дышите так в течении 5-10 минут. Чтоб усилить действие, вы можете мысленно воображать, как вдыхаете спокойствие, а выдыхаете душевное волнение. Дыхательные упражнения следует делать регулярно.

Техники успокоительного дыхания

Все мы слышали выражение ”перевести дух” или ”вдох облегчения”. А ведь мы не только слышали эти выражения, но и нет-нет, да и выполняли такие выдохи. На самом деле это действие для нас совершенно естественно. Таким образом, мы как бы выдыхаем из себя все негативные ощущения, все тревоги, волнения, весь застоявшийся в легких воздух. И если научиться выполнять это действие осознанно и правильно, можно весьма успешно и эффективно контролировать, и даже, устранять негативное действие страхов. И только начав регулярно и осознанно выполнять эти техники, можно прочувствовать, насколько угнетено и зажато было наше дыхание. Чтобы научиться правильно выполнять это упражнение, сделаем сначала обычный ”вдох облегчения” так как мы это обычно делаем, не особо стараясь. Затем выждем паузу, до тех пор, пока нам снова не захочется вздохнуть. И еще раз повторим наш чудо вздох. Дышим так какое-то время и по его прошествии, мы можем обратить внимание и ощутить, как наше дыхание стало ровным. Начнут расслабляться мышцы, возникнет легкое ощущение тепла, сердце войдет в спокойный размеренный ритм. Как только возникает стрессовая ситуация начинаем дышать подобным образом.

Делаем медленный, сильный и глубокий вдох. Вдыхаем до предела. И когда нам покажется, что это предел – вдыхаем еще и еще. Представьте себе что вы — пузырь и вы сами собой надуваетесь. Представляем себе, как вдыхаемый нами воздух заполняет все наше тело, каждый его уголок. И когда надуться дальше уже нет никакой возможности, задерживаем дыхание и представляем, как воздух внутри нас массирует все наши органы. А затем выдыхаем, так же спокойно и медленно, весь воздух без остатка.

Эффект переключения срабатывает в простых упражнениях: помотайте кистями, расслабьте их, затем помашите всеми руками несколько раз вперед и назад. Наверняка, вы обращали внимание, что таким образом снимают волнение спортсмены перед выступлением.

Исходное положение: лежа, сидя, стоя. Глубоко вздохнуть и на глубоком вдохе разжать, распрямить, разогнуть и выгнуть, насколько

удастся, все что возможно: спину с позвоночником, шею и поясницу, руки и ноги, пальцы рук и ног. И задержать на вдохе это состояние тела какое-то время. А затем выдохнуть и расслабиться. Повторить несколько раз.

Сильно разогнуть одни лишь запястья и растопырить пальцы обеих рук, а если возможно, и ног. Повторить несколько раз.

Расслабляем мышцы лица и шеи и слегка трясем головой перемещая подбородок право-влево. Хорошо снимает зажимы лица, невладение мимикой, тугую улыбку.

Процесс жевания несколько успокаивает и делает безразличным. Когда нам беспокойно, жуем «Орбит».

Контраст между сильным, резким зажмуриванием глаз и таким же решительным вытаращиванием глаз хорошо тонизирует мышцы лица и успокаивает нервную систему.

Рычим подобно зверям.

Представим что наш страх – гармошка, играющая в груди. Выдох до предела – гармошка сжата. Вдыхая мысленно растягиваем ее до предела. Прodelываем несколько раз.

Громкий звук «ШШШ... ЩЩЩ...», издаваемый в течение полуминуты, снимает любой страх и тревогу, как минимум, на ближайшие полчаса. Подтвердит любая змея.

Зевание – глубинный древний инстинкт. И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.

Страх, в момент чихания, блокируется чисто физиологически. А поэтому, наряду с искусственной зевотой, можно вызывать у себя искусственное чихание и снимать, тем самым проявления страха.

Сильно, активно, оскаливаемся, показываем зубы. Вы кто — кот или волк? Я, например — волк. Вам – виднее! Вот и оскаливайтесь так, каким зверем вы себя представляете. Главное, что это должен быть оскал хищника.

Можно сочетать с рычанием. А коты, скорее не рычат, а шипят, когда скалятся.

Чтобы справиться с волнением, примите максимально открытую позу: слегка расставьте ноги, опустите руки вниз и немного их разведите, потянитесь макушкой в небо и УЛЫБНИТЕСЬ! Не зря во время волнения мы начинаем глупо хихикать. Организм пытается вывести нас из зажатого состояния за счет мышц лица. Улыбка, даже вымученная и неестественная, для вас все равно работает. Ведите себя так, как будто вы можете позволить себе не торопиться.

Перед ответственным моментом представьте самый худший сценарий, по которому он может пойти. Тогда вы убедитесь, что даже в самом неудачном случае ничего страшного не произойдет. Чтобы обрести спокойствие в обычной жизненной ситуации, которая по каким-либо причинам вызывает в вас трепет, осознайте, что вы находитесь в безопасности и над вами не нависает смертельная угроза. Если вы и так непроизвольно постоянно думаете о неблагоприятном исходе дела, представляете, как не справились с работой, не смогли добиться своего, значит, волнение приходит вместе с негативным настроением на поражение. Не думайте об исходе вообще или настраивайтесь только на положительный результат.

Принцип преодоления симптомов страха и волнения состоит в том, чтобы искусственно воспроизвести их.

Зачем дожидаться, когда эти симптомы придут и начнут мешать вам делать свое дело? Лучше намеренно, и как можно более точно и интенсивно, вызвать эти симптомы у себя искусственно. Мы вызываем все те симптомы, которые мы обычно испытываем, ощущая волнение или страх в какой-то конкретной ситуации, искусственно и сознательно усиливаем эти симптомы. А затем усиливаем симптомы до абсурдного запредельного состояния. Если у вас дрожат руки, трясите ими яростно так, как будто они сейчас отвалятся...

Доктор Франкль говорил своим пациентам:

«Не спите ночью? – Прекрасно. Старайтесь не спать! Старайтесь изо всех сил, бодрствуйте! Боритесь с мельчайшей крупичей сна! Добросовестно, честно боритесь, как делает это ребенок, когда ему интересно еще пободрствовать, поиграть, позабавиться, хотя уже наступило скучное время спать. Посмотрим, что из этого выйдет, сумеете ли вы одолеть сон».

### **Упражнение: «Рассерженные шарики»**

Подросткам предлагается выбрать шары и надуть их. При надувании можно предложить и вдохнуть в шар вместе с воздухом свою злость, обиду, гнев. Участникам группы предлагается по очереди выпустить часть воздуха и шарика, при этом акцентируется, как важно научиться безопасно выпускать свой гнев и агрессию, без причинения вреда другим и себе.

Вопросы для обсуждения в кругу.

Какие чувства вы испытывали, когда надували шарики со своей злостью или обидой?

Изменилось ли ваше состояние, когда вы выпустили часть воздуха вместе с негативными эмоциями из своих шариков? Почему?

### **Рефлексия:**

Что было самым сложным в сегодняшней групповой работе?

Что у вас получилось лучше всего на занятии?

Какие встречались барьеры и трудности?

Назовите одним словом ваше состояние после занятия?