

## Тренинг «Снижения чувства тревожности» преодоление тревожности

### Цели и задачи:

- создание благоприятных условий для работы в группе;
- определить выраженность тревожности в структуре личности подростка;
- помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля;
- способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги;
- снижение субъективной значимости проблемной ситуации для подростка, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме.
- регуляция эмоциональной сферы;
- мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения;

### 1. Ритуал приветствия.

- Упражнение «Подари улыбку другу».

### 2. Разминка.

- Упражнение «Я испытываю тревогу, когда...»:

Ребята, по очереди, передавая символ слова (игрушку сердечко) закончите 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).

### 3. Основное содержание, работа по теме:

#### • Беседа:

Благодарю за ваши ответы. С тревогой знаком каждый из нас. Это смутное, 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 связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". 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, через упражнения мы будем пытаться повысить качество жизни и познакомимся с техниками по снижению тревоги. Но для начала проведем тест, который поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности. •

Тест: Шкала тревожности Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности

### Шкала ситуативной тревожности

Инструкция: Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

Суждения

Суждение    Никогда    Почти никогда    Часто    Почти всегда

- 1 Я спокоен 1 2 3 4
- 2 Мне ничто не угрожает 1 2 3 4
- 3 Я нахожусь в напряжении 1 2 3 4
- 4 Я внутренне скован 1 2 3 4
- 5 Я чувствую себя свободно 1 2 3 4
- 6 Я расстроен 1 2 3 4
- 7 Меня волнуют возможные неудачи 1 2 3 4
- 8 Я ощущаю душевный покой 1 2 3 4
- 9 Я встревожен 1 2 3 4
- 10 Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения 1 2 3 4
- 11 Я уверен в себе 1 2 3 4
- 12 Я нервничаю 1 2 3 4
- 13 Я не нахожу себе места 1 2 3 4
- 14 Я взвинчен 1 2 3 4
- 15 Я не чувствую скованности, напряжения 1 2 3 4
- 16 Я доволен 1 2 3 4
- 17 Я озабочен 1 2 3 4
- 18 Я слишком возбужден и мне не по себе 1 2 3 4
- 19 Мне радостно 1 2 3 4
- 20 Мне приятно 1 2 3 4

### **Шкала личной тревожности**

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

#### **Суждения**

№

пп Суждение    Никогда    Почти никогда    Часто    Почти всегда

- 21 У меня бывает приподнятое настроение 1 2 3 4
- 22 Я бываю раздражительным 1 2 3 4
- 23 Я легко расстраиваюсь 1 2 3 4
- 24 Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие 1 2 3 4
- 25 Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть 1 2 3 4
- 26 Я чувствую прилив сил и желание работать 1 2 3 4
- 27 Я спокоен, хладнокровен и собран 1 2 3 4
- 28 Меня тревожат возможные трудности 1 2 3 4
- 29 Я слишком переживаю из-за пустяков 1 2 3 4
- 30 Я бываю вполне счастлив 1 2 3 4
- 31 Я все принимаю близко к сердцу 1 2 3 4
- 32 Мне не хватает уверенности в себе 1 2 3 4
- 33 Я чувствую себя беззащитным 1 2 3 4
- 34 Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей 1 2 3 4
- 35 У меня бывает хандра 1 2 3 4
- 36 Я бываю доволен 1 2 3 4
- 37 Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня 1 2 3 4
- 38 Бывает, что я чувствую себя неудачником 1 2 3 4
- 39 Я уравновешенный человек 1 2 3 4
- 40 Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах 1 2 3 4

## Обработка результатов

Обработка результатов включает следующие этапы:

- Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
- На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
- Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

### Ключ

СТ Ответы ЛТ Ответы

№№ 1 2 3 4 №№ 1 2 3 4

Ситуативная тревожность Личностная тревожность

1 4 3 2 1 21 4 3 2 1  
2 4 3 2 1 22 1 2 3 4  
3 1 2 3 4 23 1 2 3 4  
4 1 2 3 4 24 1 2 3 4  
5 4 3 2 1 25 1 2 3 4  
6 1 2 3 4 26 4 3 2 1  
7 1 2 3 4 27 4 3 2 1  
8 4 3 2 1 28 1 2 3 4  
9 1 2 3 4 29 1 2 3 4  
10 4 3 2 1 30 4 3 2 1  
11 4 3 2 1 31 1 2 3 4  
12 1 2 3 4 32 1 2 3 4  
13 1 2 3 4 33 1 2 3 4  
14 1 2 3 4 34 1 2 3 4  
15 4 3 2 1 35 1 2 3 4  
16 4 3 2 1 36 4 3 2 1  
17 1 2 3 4 37 1 2 3 4  
18 1 2 3 4 38 1 2 3 4  
19 4 3 2 1 39 4 3 2 1  
20 4 3 2 1 40 1 2 3 4

## Интерпретация результатов

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

- до 30 баллов – низкая тревожность,
- 31 — 44 балла — умеренная тревожность;
- 45 и более — высокая тревожность.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием невротического конфликта, эмоциональными срывами и с психосоматическими заболеваниями.

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как депрессивное, неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в

показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

\*\*\*

- Ребята, наверняка многие из вас, когда либо, испытывали страх и волнение, во время ответа у доски, при защите проекта, выступления или изложение каких-то фактов перед всеми, т.е. были центром внимания перед аудиторией.
  - Как же преодолеть волнение и тревогу перед выступлением или ответом у доски?
  - Начнем с самого главного: сначала необходимо понять, отчего возникает излишнее волнение перед слушателями (одноклассниками, учителями и т.д.).
  - Сейчас, попробуйте подумать и определить основную причину своего волнения (Я буду зачитывать примерные варианты, вызывающие тревогу, а вы примеряйте их на себя и подбирайте подходящий вариант для вас):
    - \* недостаток знаний (недостаточное владение информацией), которые вы излагаете;
    - \* ваши индивидуальные особенности: застенчивость, робость, повышенная тревожность, неуверенность в себе;
    - \* недоверие к слушателям, думая, что им будет не интересен ваш доклад;
    - \* личный опыт провала, когда была ошибка при ответе, и кто-то высмеивал ваше выступление или ответ;
    - \* чрезмерное погружение в свои переживания, при этом, забывая обо всем.
- Подумайте, и попробуйте определить причину вашего волнения.

### **Упражнение «Как понять самого себя»**

- Ребята, упражнение направлено на активизацию самопознания того, каким образом у вас возникает состояние напряженности в аудитории, когда вы отвечаете.  
«Представьте как можно отчетливей одну из таких ситуаций. Закройте глаза, и пусть перед вашим внутренним взором всплывут детали этой ситуации – обстановка классной комнаты или актового зала и лица слушателей.  
Представьте, что вы направляетесь к месту выступления. По мере того, как вы идете, что вы начинаете ощущать? Двигайтесь в своих внутренних образах медленно, не упускайте при этом ни одной тонкости своих ощущений. Постарайтесь как можно полнее и реальнее почувствовать изменение своего состояния.  
Какие образы у вас возникают? С кем из присутствующих связано ваше волнение?
- Может быть, со слушателями (одноклассниками, учителем)? И при этом, возникают мысли следующего типа: «Они смотрят на меня», «Они будут меня критиковать, задавать сложные вопросы», «Они не будут слушать» и т.д.
- А может быть, с самим собой? При этом, могут возникать такие мысли, как: «я так боюсь сказать что-то не так», «боюсь быть непринятыми слушателями», «я плохо выгляжу», «боюсь критики и несогласия с моей точкой зрения» и т.д.
- И так, ребята, вы определили для себя, где «проживает» ваше волнение и напряжение?

### **Ну, а теперь, познакомимся с общими и конкретными советами по преодолению волнения и тревоги:**

- за день до выступления устройте себе генеральную репетицию без свидетелей: пройдите к тому месту, на котором вы будете находиться, читая доклад, посмотрите в пустой зал (класс), отработайте свою позу, голос, придумайте вступление (как вы обратитесь к залу) и концовку вашего выступления.
- за несколько часов до лекции дома, сидя в кресле с закрытыми глазами, мысленно проиграйте свое выступление (спланируйте сценарий). При этом, очень важно дать себе

установку, что выступление пройдет успешно! Попробуйте представить, как собираются слушатели, как вы проходите к месту выступления, как начинаете...

- при ответе или выступлении выберите доброжелательного слушателя и говорите как бы только для него (главное – научиться смотреть ему в глаза);
  - как только почувствуете, что между вами и вашим доброжелательным слушателем возник контакт, переведите глаза на его соседа, установите глазной контакт с ним;
  - старайтесь научиться смотреть на слушателей, открыто и дружелюбно;
  - научитесь также открыто улыбаться аудитории;
  - перед выступлением поговорите с тем человеком, который может вас поддержать и вселить в вас уверенность;
  - выступая, можно представить себя актером (актрисой): какую роль вы хотите сыграть, какой «образ – себя» хотите продемонстрировать публике?
- \* «Образ – Я» складывается из следующих деталей поведения:
- внешнего вида (одежда, выражение лица, тональность голоса, манера себя вести);
  - передача эмоциональной окраски: живое позитивное выступление или монотонное чтение материала;
  - фразы (приветствие, настрой слушателей), с которых вы начинаете свою речь.

### **Упражнение «Проблема»**

1. Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить следующие образы-картинки.
2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.
3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.
4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает, и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.
5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.
6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...
7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

После выполнения данного упражнения участники группы делятся своими впечатлениями.

## **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.

### **Вывод:**

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 ответить, выступить как можно лучше.

### **I. Релаксация.**

*Упражнение «Горящая свеча».* Расслабляющее свойство выхода используется при дыхании с горящей свечей. На столе стоит зажженная свеча, дети садятся перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от губ участников.

- Ребята округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выхода до его полного завершения. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут. Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выходу, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвобождать от всего, что мешает вам быть свободным и спокойным.

### **II. Рефлексия.**

*Подведем итоги*

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?
- Что было трудно делать?
- С чем уходите, и что с собой берете?

### **III. Ритуал окончания занятия.**

*Упражнение «Подари улыбку другу»:*

Ребята, вставайте в круг, возьмитесь за руки, слегка сожмите их. Улыбнитесь друг другу и подарите тепло ваших рук, милую улыбку и частичку своей доброй души своим друзьям.

Произнесем друг другу: «Спасибо, до встречи».

### **Занятие окончено.**

В конце занятия, психолог раздает участникам группы памятки с рекомендуемыми упражнениями для школьников, 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 и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».
- «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