

**Государственное бюджетное профессиональное
образовательное учреждение
«Златоустовский индустриальный колледж им. П.П. Аносова»**



**Программа коррекционно- развивающих занятий, направленных на
устранения негативного воздействия тревожности на адаптационный
процесс
«С тревожностью на ТЫ»**

Составила:
Педагог-психолог
Набиулина Т.С.

Тревога — это смутное, неприятное эмоциональное состояние, характеризующееся ожиданием неблагоприятного развития событий, наличием дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства. Тревога отличается от страха тем, что состояние тревоги обычно беспредметно, в то время как страх предполагает наличие вызывающего его объекта, человека, события или ситуации.

Тревожность — это склонность человека к переживанию состояния тревоги. Чаще всего тревожность человека связана с ожиданием социальных последствий его успеха или неудачи. Тревога и тревожность тесно связаны со стрессом. С одной стороны, эмоции тревожного ряда являются симптомами стресса. С другой стороны, исходный уровень тревожности определяет индивидуальную чувствительность к стрессу. Как и стресс в целом, состояние тревоги не может быть названо однозначно плохим или хорошим. Иногда тревога является естественной, адекватной, полезной. Каждый человек чувствует тревогу, беспокойство или напряжение в определенных ситуациях, особенно, если он должен сделать что-то необычное или подготовиться к этому. Например, выступление перед аудиторией с речью или сдача экзамена. Человек может испытывать беспокойство, идя по неосвещенной улице ночью или когда он заблудился в чужом городе. Этот вид тревоги нормален и даже полезен, так как побуждает подготовить выступление, изучить материал перед экзаменом, задуматься о том, действительно ли нужно выходить на улицу ночью в полном одиночестве. В других случаях тревога является неестественной, патологической, неадекватной, вредной. Она становится хронической, постоянной и начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога не только не помогает человеку, но, наоборот, начинает мешать ему в его повседневной деятельности.

Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. В силу ряда возрастных особенностей подростничество часто называют «возрастом тревог». Среди возможных причин возникновения тревожности могут выступать: физиологические особенности (особенности нервной системы — повышенная чувствительность или сензитивность), индивидуальные особенности, взаимоотношения со сверстниками и с родителями, проблемы в школе. Но первое место в этом списке занимает неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями. Формированию неблагоприятного усиления тревожности способствует повышенная родительская требовательность при недостаточном учете возможностей ребенка. Тревожный ребенок постоянно находится в состоянии повышенной тревожности, он ощущает, что «не дотягивает»

до требований родителей, не совсем такой, каким его хотели бы видеть. Тревожность может формироваться еще и потому, что наряду с завышенными требованиями к ребенку он может оказаться в ситуации повышенного оберегания, чрезмерной заботы, предосторожностей. Проявления тревожности в различных ситуациях не одинаковы. В одних случаях люди склонны вести себя тревожно всегда и везде, в других они обнаруживают свою тревожность лишь время от времени, в зависимости от складывающихся обстоятельств. Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Есть категория людей, тревожность которых очень высокая, которая представляет реальную угрозу для самооценки и даже жизнедеятельности.

Вот что ощущает человек во время тревожности физиологически:

- усиление сердцебиения;
- учащение дыхания;
- увеличение минутного объема циркуляции крови;
- возрастание общей возбудимости;
- снижение порога чувствительности.

На психологическом уровне тревожность ощущается как:

- напряжение;
- озабоченность;
- нервозность;
- чувство неопределенности;
- чувство грозящей опасности, неудачи;
- невозможность принять решения и др.

Тревожность проявляется:

- В беспомощности
- В неуверенности в себе
- В преувеличении значимости ситуаций и ощущение бессилия перед ними.
- В целом тревожность является проявлением неблагополучия личности.

Справится с тревожностью самому сложно, нужна помощь и поддержка. Необходимо разобраться со своей самооценкой, поработать над преодолением внутренних конфликтов. Есть специальные методы, которые человек может освоить самостоятельно и применять их довольно успешно. Очень важный момент в работе над тревожностью — научиться ставить цели и уметь прислушиваться и оценивать свои чувства.

Программа развивающих занятий.

Цель: развитие эмоциональной устойчивости.

Задачи:

- 1) Формирование установки на осознание и анализ собственных эмоциональных реакций в конфликтных и фрустрационных ситуациях.
- 2) Изучение роли Я-концепции в образовании эмоциональной реакции и ее влияние на протекание конфликта; развитие позитивного самовосприятия.
- 3) Овладение навыком регуляции эмоционального напряжения.
- 4) Ознакомление с техниками релаксации.
- 5) Повышение самооценки

Программа рассчитана на 10 занятий продолжительностью один час.

В завершении занятий участникам выдаются брошюры с упражнениями на расслабление, снятие напряжения и примерами аутотренинга.

1 Занятие

Цели:

- создание благоприятных условий для работы группы.
- продумывание и принятие правил работы группы.
- создание положительной атмосферы, положительных эмоций.
- формирование установки на самоанализ.
- осознание участниками собственной эмоциональной реакции в конфликтных фрустрационных ситуациях.
- - ознакомление участников с техниками релаксации.

Ход занятия:

1. ЗНАКОМСТВО (по кругу называем свое имя и на начальную букву имени — черту своего характера.)
2. ПРАВИЛА ТРЕНИНГОВЫХ ГРУПП
3. «МНЕ НЕ ХВАТАЕТ УВЕРЕННОСТИ, КОГДА Я...» (проговаривание ситуаций, в которых человеку не хватает уверенности в себе)
4. «УВЕРЕННЫЙ ЧЕЛОВЕК ЭТО ТОТ, КТО...» (определение понятия уверенности для каждого участника группы).
5. «Я УМЕЮ, А ТЫ...» (ведущий предлагает всем по кругу говорить о том, что они умеют. Это может быть любое действие, например, дышать или играть в футбол, можно назвать умения, которые называл другой человек. Нельзя только называть одно и то же свое умение. Тот, кто ничего не назвал

выходит из круга. Кто останется, тот и победил.)

6. РЕЛАКСАЦИЯ.

Подведение итогов. Обсуждение в группе.

2 Занятие.

Цели:

- развитие навыка выражения своих чувств, не причиняя вреда ни себе, ни окружающим.

– развитие навыка поиска достойного выхода из ситуаций, которые влекут негативные эмоциональные переживания.

– умение определять проблему

– создание положительной атмосферы, положительных эмоций.

– отработка навыков оценки ситуации

– ознакомление участников с техниками релаксации.

Ход занятия:

ЗДРАВСТВУЙТЕ (по кругу «Здравствуйте те, кто...» и называют те действия, которые выполняли в течении дня.)

1. **СЛОВА** (участники по очереди берут из колоды карточки, на которых записаны значимые для них слова. Затем они придумывают, что значат для них эти слова. Например: «страх — это когда я остаюсь один» и т. п. (страх, паника, напряжение, беспокойство, тревога)

2. **ОЦЕНКА СИТУАЦИИ** (участники называют по 1-2 стрессовых или проблемных события, когда-либо перенесенных ими. Полученный перечень записывается. Далее проводится первичная, вторичная оценки и переоценка этих событий каждым участником, используя элементы ролевой игры, наглядности, визуализации)

3. **МЕДИТАЦИЯ**

4. **РЕЛАКСАЦИЯ**

Подведение итогов занятия. Обсуждение в группе.

3 Занятие.

Цели:

– формирование установки на самоанализ.

– осознание участниками собственной эмоциональной реакции в конфликтных фрустрационных ситуациях.

– создание положительной атмосферы, положительных эмоций.

- формирование установки на самопознание.
- ознакомление участников тренинга с техниками релаксации.

Ход занятия:

1.ЗДРАВСТВУЙТЕ. (по кругу, каждый участник определяет какого цвета у него настроение)

2. МНЕ ПОМОГАЕТ... (каждый участник называет то качество, которое помогает ему общаться с окружающими)

3. МНЕ МЕШАЕТ... (каждый участник называет то качество, которое мешает ему общаться с окружающими)

4. ПРЕОДОЛЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ (Участники выстраиваются в линейку на стульях. Инструкция: "Представьте, что Вы стоите на краю пропасти и Вам надо преодолеть сложные препятствия. Препятствия представляют собой участники команды. Преодолевающий должен мобилизовать всю свою фантазию, чтобы каждое из "препятствий" было преодолено. Варианты препятствий могут быть совершенно различными: моральные, физические, эмоциональные, интеллектуальные, и т.д. и требующие различных и нестандартных подходов к решению проблемы преодоления препятствия. Одно условие - не наносить друг другу физического или морального ущерба. Каждый из участников команды обязательно должен быть и "препятствием" и "преодолевающим". Очень эмоциональная игра. В её процессе поощряется открытое проявление эмоций. Ведущий внимательно следит за соблюдением правил. В конце игры проводится тщательное обсуждение.)

5.ЦВЕТОК ЧУВСТВ (каждый участник Выбирает заготовленный заранее лист в форме лепестка и пишет на нем свои чувства и переживания в настоящий момент. Затем все лепестки выкладываются в центре в форме цветка.)

6. РЕЛАКСАЦИЯ.

Подведение итогов. Обсуждение в группе.

4 Занятие.

Цели:

- осознание особенностей самовосприятия.
- ознакомление участников тренинга с техниками релаксации.
- повышение самооценки
- создание положительной атмосферы, положительных эмоций.

Ход занятия:

1. ЗДРАВСТВУЙТЕ (называем по кругу сначала свое любимое время года,

затем свой любимый цветок)

2.ПОРТРЕТ МОЕГО ХОРОШЕГО Я (Для каждого участника заранее готовится лист бумаги, оформленный, как рамка для фотографий. Каждый участник записывает на этом листе свои положительные качества.)

3. КОРОЛЬ - КРОШКА (В одну сторону комнаты пройти как король, в обратную сторону идем как беспомощный малыш)

4.МОЙ УВЕРЕННЫЙ ЗНАКОМЫЙ (ведущий предлагает вспомнить человека, с которым лично знакомы участники тренинга или были знакомы раньше и который на сегодняшний день служит образцом уверенного в себе человека. Когда всем удастся вспомнить такого человека, каждый по очереди называет качества, особенности поведения, которые дают основания считать его уверенным.)

5. РЕЛАКСАЦИЯ

Подведение итогов. Обсуждение в группе.

5 Занятие.

Цели:

- развитие позитивного самовосприятия.
- усиление «Я».
- снятие мышечных зажимов
- повышение самооценки
- создание положительного настроения
- овладение некоторыми техниками релаксации.

Ход занятия

1. ЗДРАВСТВУЙТЕ (представляемся по имени отчеству, представляемся как директор крупного предприятия.)

2. ДОБРАЯ КОРОБОЧКА (Для игры заранее готовятся билетки, на которых написаны ободряющие высказывания, адресованные участникам. В процессе игры каждый участник вытягивает из коробочки билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание)

3. СТОП (участники свободно разбредаются по комнате. Выбрав удобный момент ведущий командует «Стоп!» по этой команде каждый застывает в той позе, в которой его застал сигнал. После этого, не нарушая зафиксированных поз, участники выявляют и снимают у себя мышечные зажимы.)

4. Я ХОРОШИЙ (Для игры заранее готовятся билетки, на которых написаны ободряющие высказывания, адресованные участникам. В процессе игры каждый участник вытягивает из коробочки билетик и решает, кому подходит то или иное высказывание)

5. ЗЕРКАЛО (В парах один человек повторяет движения другого. Вариант - вся группа повторяет движения одного.)

6. МЕДИТАЦИЯ

Подведение итогов. Обсуждение в группе.

6 Занятие.

Цели:

- развитие позитивного самовосприятия.
- усиление «Я».
- создание положительной атмосферы, положительных эмоций.
- обучение способам убеждения
- обучение приемам снятия мышечных зажимов
- - ознакомление с техниками релаксации.
- умение сказать НЕТ

Ход занятия:

1.ЗДРАВСТВУЙТЕ (здороваемся за руку, локтями, коленками.)

2. СНЯТИЕ ЗАЖИМОВ (ведущий предлагает участникам принять какую-нибудь заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах и суставах возникают локальные напряжения — зажимы. Задача- максимально точно определить область возникшего зажима и, сконцентрировав в этой области расслабление снять зажим)

3.ВОЛК И СЕМЕРО КОЗЛЯТ (Участникам раздаются бумажки, треть из которых с надписью «волк», треть - «коза», треть «козленок». «Козлята» идут в свой «дом», а «волки и «козы» (не показывая своих бумажек) по очереди пытаются их убедить что они «козы» и что им надо открыть дверь. «Козлята» решают пускать или нет. Если пустили «волка», то он забирает 1-2 «козлят», если «козу» не пустили, то 1-2 «козленка» «умирают» от голода.)

4.ГОРЯЧИЙ СТУЛ (Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения.)

5. МЕДИТАЦИЯ.

Подведение итогов. Обсуждение результатов занятия в группе.

7 Занятие.

Цели:

- развитие эмоциональной выразительности.

- повышение самооценки
- развитие позитивного самовосприятия.
- усиление «Я».
- создание положительной атмосферы, положительных эмоций.
- ознакомление с техниками релаксации.

Ход занятия:

1. ЗДРАВСТВУЙТЕ (мое настроение сегодня пахнет...)

2. ДА-НЕТ (Ведущий произносит утверждение (например - «Я люблю смотреть футбол»). Все вытягивают руку и если согласны, поднимают большой палец вверх, если не согласны - вниз. Характер утверждений становится более серьезным (прим. - «Мне иногда бывает одиноко»). Утверждения может произносить любой участник группы.)

3. ГОРЯЧИЙ СТУЛ (Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения.)

4. СВЕЧА (Во время этого упражнения используется свечка. Её необходимо зажечь и предложить внимательно посмотреть на нее до тех пор, пока каждый не разглядит в пламени то, что может помочь в трудной ситуации именно ему. Затем участники рассказывают, что им удалось увидеть в пламени свечи.)

5. РЕЛАКСАЦИЯ.

Подведение итогов. Обсуждение результатов занятия в группе.

8 Занятие.

Цели:

- овладение навыком регуляции эмоционального напряжения.
- осознание, нахождение и снятие мышечных зажимов.
- развитие эмоциональной выразительности.
- повышение самооценки
- развитие позитивного самовосприятия.

Ход работы:

1. ЗДРАВСТВУЙТЕ (по кругу называем свое любимое животное.)

2. ВЫРАЖЕНИЕ ЧУВСТВ (Участники вытягивают по очереди бумажки с названиями чувств и молча мимически выражают это чувство. Передвигаясь произвольно находят партнеров. Выражающих аналогичные чувства,

собираются в группы. По знаку ведущего выясняют насколько однородные группы образовались).

3. ГОРЯЧИЙ СТУЛ (Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения).

4. МОИ ОСОБЕННОСТИ И ПРЕИМУЩЕСТВА (Рисунок на чистом листе на данную тему или рисунок, или надписи на бланках (например, на листе нарисованы пустые шарики, звездочки и т.д., которые надо заполнить информацией о себе на заданную тему). По желанию можно показать рисунок группе и рассказать о нем. Рисунки желательно оставить участникам и предложить им обращаться к нему в дальнейшем, что-то дополнять.)

5. СТОП (участники свободно разбредаются по комнате. Выбрав удобный момент ведущий командует «Стоп!» по этой команде каждый застывает в той позе, в которой его застал сигнал. После этого, не нарушая зафиксированных поз, участники выявляют и снимают у себя мышечные зажимы.)

6. РЕЛАКСАЦИЯ.

Подведение итогов. Обсуждение результатов занятия в группе.

9 Занятие.

Цели:

- овладение навыком регуляции эмоционального напряжения.
- овладение навыком осознания, нахождения и снятия мышечных зажимов.
- осознание общности проблем и возможности взаимоподдержки
- повышение самооценки
- развитие позитивного самовосприятия.

Ход работы:

1. ЗДРАВСТВУЙТЕ (Я люблю, когда...)
2. ГОРЯЧИЙ СТУЛ (Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения)

3. КЛУБОК (Каждый из участников держа в руках клубок говорит о том, как его лично коснулась обсуждаемая проблема. Затем наматывает на палец нитку и отдает клубок следующему, кто хочет говорить. Готовую «паутинку» можно распутать, а можно скомкать. Ведущему следует задать тон серьезного разговора. Упражнения эмоциональное, могут возникнуть глубокие

переживания)

4. ГРАНИЦА (Участники по очереди подходят друг к другу, можно разными способами. Тот, к кому подходят должен сказать «Стоп», когда, на его взгляд, партнер подойдет слишком близко.)

5.МЕДИТАЦИЯ НА СЧАСТЬЕ (Ведущий просит всех закрыть глаза и представить себя совершенно счастливыми. Пусть участники мысленно оглянутся вокруг и постараются увидеть, кто находится рядом с ним, где все это происходит. Затем участники рисуют себя такими, какими они себя увидели.)

Подведение итогов занятия. Обсуждение результатов занятия в группе.

10 Занятие.

Цели:

- овладение навыком регуляции эмоционального напряжения.
- позитивная обратная связь
- осознание возможности взаимоподдержки
- повышение самооценки
- развитие позитивного самовосприятия.

Ход работы:

1. ЗДРАВСТВУЙТЕ (Я самый...)

2.ГОРЯЧИЙ СТУЛ (Один из участников по желанию садится в центр круга, остальные говорят ему с чем (или кем) он у них ассоциируется, какие чувства вызывает. Затем обсуждаются переживания всех участников во время упражнения)

3. ДОВЕРЯЮЩЕЕ ПАДЕНИЕ (Один из участников падает на сцепленные руки остальных с более высокой позиции, спиной. Задача группы - его не уронить, важно обеспечить «поймку» падающего)

4. МОИ АССОЦИАЦИИ (ведущий предлагает придумать ассоциации к понятию УВЕРЕННОСТЬ, СПОКОЙСТВИЕ, НАДЕЖНОСТЬ, БЕЗОПАСНОСТЬ.)

5. ЛАДОШКА (Каждый обводит на листе бумаги контур ладони. В центре пишет свое имя, в каждом пальце что-то, что нравится в себе самом. Затем лист передают соседу справа, он в течение 30 секунд пишет на листе (снаружи ладони) что-то, что нравится в человеке, хозяине ладони. Так через весь круг. Хозяину лист возвращается в перевернутом виде.)

6.МЕДИТАЦИЯ

Подведение итогов занятия, обсуждение результатов занятия.