

Занятие с элементами тренинга “Тревога и пути ее устранения”

автор: Машкина Наталия Анатольевна

педагог-психолог, ОГАПОУ Шебекинский агротехнический ремесленный техникум

Занятие с элементами тренинга по снижению тревожности.

Цель занятия: Формирование представления о том, что такое тревога, как она проявляется, какие имеет разновидности, какое влияние оказывает на психологическое и физическое состояние человека и как бороться с тревогой.

Целевая группа: педагоги-психологи, социальные педагоги.

Время проведения: 20 минут (время, определенное программой МО)

Добрый день!

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.

Сегодня на нашем занятии мы рассмотрим механизм действия тревожных состояний и проведем несколько упражнений, которые могут помочь снизить тревогу, стресс.

Упражнение «Билатеральная стимуляция»-поочередная стимуляция психики через попеременное двухстороннее раздражение (паттерн лево-право)

Для этого упражнения каждому участнику потребуется , скрестив на груди руки , осторожно постукивать себя по предплечьям, как бы возвращаясь в реальное время, одновременно ощущая каждое прикосновение левой и правой рук. Это тактильная билатеральная стимуляция приводит к реакциям и состояниям, которые можно использовать для целей положительного психотерапевтического воздействия.

«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

Для уменьшения тревоги очень эффективны любые физические движения и упражнения, вы можете сами предложить некоторые из них, а мы все вместе повторим их.

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? Чем полезны оказались новые навыки и упражнения? Актуальна ли тема нашего тренинга?

Занятие окончено.

В конце занятия психолог раздает участникам группы памятки с рекомендуемыми упражнениями, 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.
- **«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.