

## **Занятие 2 для обучающихся 8 класса по программе «Укрепление психического здоровья обучающихся и профилактика зависимости от психоактивных веществ «ФормулаXXI» на тему « Навыки саморегуляции».**

**Цель занятия:** Формирование навыков преодоления тревожности и формирование адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу, обучение «здоровым» способам преодоления тревожности; обучение мышечному расслаблению

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

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

– Что такое тревожность?

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 тревожность. Стресс**

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх.

Вслед за ними, как правило, следует **собранный, сосредоточенный, концентрация**. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

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

## 2. Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы.

1. Учащается работа сердца;
2. Повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

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

## 3. Работа «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

*Дети указывают ситуации, когда испытывали напряжение.*

### Рефлексия.

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (*Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.*) (Демонстрация иллюстраций.)



### *Рисунок 1. «Когда я тревожусь...»*

**Вывод** – Постоянное пребывание в таком режиме 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.

#### **4. Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...»**

– Укажите, пожалуйста, в бланках, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете

#### **Рефлексия.**

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

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

*Подростки указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Разделяем 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?

**Вывод** – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось прежним. (*Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри*)

## **II. Практический блок.**

1/–Выполним упражнение. Назовем один из листков «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 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».

– 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...»

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



**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.

**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**

#### **А) Успокойтесь.**

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.

**Б) Попробуйте 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.**

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

### **4. Обучение навыкам саморегуляции**

#### ***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 почувствовать 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.

## **III. Заключение. Выводы.**

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

**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.

Электронные ресурсы :<http://www.uroki.net>