Мета: зниження в підлітків рівня тривожності до стану норми

Об'єкт корекції: емоційна сфера дітей підліткового віку.

Предмет корекції:шкільна тривожність у дітей підліткового віку.

**Завдання**

1. Зниження тривожності та замкнутості школярів.

2. Формування адекватної самооцінки в підлітків.

3. Формування в учнів віри у свої сили й можливості.

4. Надання допомоги у вираженні і реальних відчуттів.

5. Розвиток уміння контролювати рівень тривожності.

6. Підготовка вчителів і батьків до виконання ними завдань корекції.

**Методи корекції:** ігротерапія, проективний малюнок, психогімнастика, методи поведінкової корекції.

**Засоби корекції:** ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.

**Форма роботи:**змішана.

**Загальний час:**2 місяці.

**Частота зустрічей**: 1 раз на тиждень.

**Тривалість зустрічей:**90 хв.(1,5 год.)

Корекційна програма включає 4 етапи:

1.Діагностичний

2.Настановчий

3.Корекційний

4.Етап оцінки ефективності корекційного впливу.

**Зміст програми**

тривожність корекція підлітковий школяр

I етап - підготовчий( діагностична стадія) 3 заняття.

Для діагностування рівня тривожності необхідно використовувати такі методики: шкала “Проявления тревожности” Дж. Тейлора, методика діагностики рівня шкільної тривожності Б.Н Філліпса, “ Исследование тревожности “ опросник Ч. Спилбергера и шкала тревоги.

**Заняття 1**

Мета заняття: створення атмосфери психологічної безпеки. Знайомство з групою.

Вправа 1. « Здрастуйте, я радий познайомитися».

Хід вправи: протягом 3 хвилин кожен учень вибирає собі ім'я, на картці - візитці пише фломастером і закріплює на самому видному місці. Потім протягом 10 хвилин кожний по колу повинен сказати фразу:” Здрастуйте, я радий з вами познайомитися!”. Далі потрібно сказати своє ім'я й кілька слів про себе. Під час знайомства необхідно підкреслити свою індивідуальність, щоб про вас запам'ятали.

Тривалість: 40 хв.

**Заняття 2**

Мета заняття: продіагностувати особливості розвитку підлітків; виявити параметри, що потребують корекції; формування загальної програми психокорекції.

Вправа 1. Проведення психодіагностичних методик. Проходження методик вимірювання рівня тривожності за Дж. Тейлором та визначення тривожності за опитувальником Ч. Спілбергера.

Вправа 2. Проведення методики діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса та шкали тривоги.

Тривалість: 40 хв.

**Заняття 3**

Мета заняття: діагностика емоційних зв'язків, взаємних симпатій між членами групи.

Вправа 1. Проведення методики “Соціометрія”.

Тривалість: 10 хв.

II етап - настановча стадія (2 заняття).

Мета: викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з психологом, внести зміни у своє життя; зняти стан тривоги, страху, скутості; підвищити впевненість у собі й розкутість.

**Заняття 4**

Мета заняття: заняття присвячене знайомству школярів між собою. І навіть якщо підлітки знайомі -- це можливість по-новому глянути один на одного.

Вправа 1. “Не подобається - подобається”.

Хід вправи: психолог просить підлітка поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання:

1) Що мені не подобається у школі;

2) Що мені не подобається вдома;

3) Що мені не подобається взагалі в житті.

Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша:

1) Що мені подобається у школі;

2) Що мені подобається вдома;

3) Що мені подобається взагалі в житті.

Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім про те, що подобається. Важливо дотримуватись послідовності: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті.

Тривалість: 40 хв.

Вправа 2. “Слухаємо себе”.

Хід вправи: школярам пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющуючи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.

Тривалість: 40 хв.

Вправа 3.”Хоровод”

Хід гри: учасники встають у коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі й посміхаються.

Тривалість: 10 хв.

**Заняття 5**

Мета заняття: розвиток уваги до поводження іншого й здатності до одержання зворотного зв'язку.

Вправа 1. Гра - тренінг “Митниця”

Хід гри: психолог: “Пропоную попрактикуватися в спостережливості, уважному аналізі поводження іншої людини, умінні зрозуміти його щиросердечний стан. Отже, наша група - пасажири, що йдуть на рейс літака. Один з них - контрабандист. Він намагається вивезти із країни унікальний ювелірний виріб (у якості «предмета контрабанди» використається реальний маленький предмет - шпилька) «Отже, хто хоче бути митником?”

Хто взяв на себе цю роль, виходить. Один з учасників групи, за бажанням, ховає в себе шпильку, після чого впускають “митника”. Повз нього по одному проходять “пасажири”, він намагається визначити, хто з них провозить контрабанду. Щоб полегшити завдання, йому представляють дві або три спроби. Після того, як у ролі “митника” побували двоє - троє учасників, ведучий просить їх розповісти, на що вони орієнтувалися, визначаючи “контрабандиста”.

Тривалість: 40 хв.

Вправа 2. Гра “Асоціації”.

Хід гри: Ведучий (учасники групи викликаються на цю роль добровільно) виходить, інші учасники групи загадують когось із тих, що залишилися. Учень по асоціаціях повинен відгадати того, хто загаданий групою. Перед початком гри ведучий пояснює, що всі питання учню повинні бути однотипні, - на що або на кого схожий той, кого загадали:

на який час доби;

на яку пору року;

на яку погоду;

на який день тижня;

на які кольори веселки й т. д.

Варто особливо нагадати, що завдання потрібно виконувати так, щоб не зачепити самолюбство, не образити того, хто був заданий.

Тривалість: 40 хв.

Вправа 3. “Подаруй усмішку”.

Хід вправи: усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожний учень повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось приємного, усміхається. Той у свою чергу усміхається своєму сусідові і т.д.

Тривалість: 10 хв.

III етап - корекційна стадія

(5 занять)

Мета: навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження, розвитку фантазії.

**Заняття 6**

Мета заняття: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.

Вправа 1. Малювання на тему:” Мої страхи”.

Хід вправи: психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги школяра. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школярам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.

Тривалість: 30 хв.

Вправа 2. Гра “Продовжити”.

Хід гри: “Дітям пропонується список речень, які треба закінчити з погляду того, які, на їхню думку, їх бачать навколишні:

Мені добре, коли…

Мені смутно, коли…

Я серджуся, коли…

Я боюся, коли…

Я почуваю себе сміливим, коли…

Потім по колу діти зараховують свої речення, і ведеться обговорення, виходячи з відповідей, у яких ситуаціях діти частіше почувають себе добре, їм смутно й т. д.”

Тривалість: 40 хв.

Вправа 3. Гра “Подяка без слів”

Хід гри: учасники розбиваються на пари за бажанням. Пари виходять у центр кола, спочатку один, а потім іншої намагаються без допомоги слів виразити почуття подяки. Потім пари діляться враженнями, про тім:

що почував, виконуючи цю вправу;

щиро або награно виглядало зображення подяки партнером.

Тривалість: 20 хв.

**Заняття 7**

Мета заняття: створення позитивного емоційного тла; зняття напруження й утоми; перевірка уваги, вироблення стилю поведінки й інтонацій упевненої в собі людини.

Вправа 1. Гра «їстівне -- неїстівне».

Хід гри: усі учасники групи стають у ряд обличчям до ведучого на певній відстані від нього. Ведучий кожному учасникові по черзі називає предмет і кидає невеликий м'яч або м'яку іграшку. Якщо названий предмет їстівний -- учасник повинен упіймати м'яч, якщо неїстівний -- відбити. За кожну правильну дію учасник пересувається на один крок до ведучого. Виграє той, хто швидше за всіх дійде до ведучого, він і проводить наступну гру.

Тривалість: 45 хв.

Вправа 2. “Примірювання ролей”.

Хід вправи: кожен учасник групи примірює по дві ролі невпевненої й упевненої в собі людини в одній із пропонованих ситуацій, що задають учасникам:

друг продовжує з вами розмовляти, а ви хочете піти. Ви кажете...

продавець розмовляє з приятелькою, а вам потрібно зробити покупку. Ви кажете...

ваше замовлення виконане з дефектами. Ви звертаєтеся до майстра...

ви хочете виправити погану оцінку. Ви звертаєтеся до вчи теля...

ваш сусід забруднив чорнилом (крейдою) ваше сидіння. Ви підходите й кажете...

ваш товариш поставив вас у незручне становище перед чужими людьми. Ви заявляєте йому...

люди, що сидять позаду вас у кінотеатрі, заважають вам голосною розмовою. Ви звертаєтеся до них...

Тривалість: 45 хв.

**Заняття 8**

Мета заняття: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.

Вправа 1. Рухлива гра «Море хвилюється».

Хід гри: група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» школярі повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково аналізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір.

Тривалість: 45 хв.

Вправа 2. Гра:”Хоровод”

Хід гри: Учасники встають у коло, беруться за руки, дивляться один одному в очі й посміхаються.

Тривалість: 10 хв.

Вправа 3. Гра” Частини мого «Я»”

Матеріали: Папір, фломастери.

Хід гри: психолог пропонує дітям згадати, якими вони були в різних випадках, залежно від обставин (часом настільки несхожі на себе самих, начебто це різні люди) провести , внутрішній діалог із собою й спробувати намалювати ці різні риси свого «Я». Це можна зробити так, як вийде, бути може, символічно.

Після виконання завдання учасники в тому числі, психолог , по черзі показуючи свої малюнки групі, розповідають, що на них зображено. Підлітки обмінюються враженнями, чи важко було виконати завдання, чи важко розповісти, що зобразили. Психолог збирає малюнки з умовою, що вони не будуть показані нікому з учнів або вчителів.

Тривалість: 35 хв.

**Заняття 9**

Мета заняття: визначення ієрархії групових взаємин і рівня самооцінки; розвиток стриманості, самоконтролю.

Вправа 1. Гра ”Жучок”.

Хід гри: школярі вишикувалися, утворивши невелике півколо. У центрі, спиною до інших учасників, стоїть ведучий, обхопивши руками свої плечі і виставивши одну руку долонею в бік учасників. Хтось із учнів торкається долоні ведучого, який повертається й намагається відгадати (за невербальними ознаками: міміка обличчя, рухи, жести тощо), хто доторкнувся до його руки. Якщо ведучий вгадав, той, хто торкався його руки, стає ведучим. Психолог звертає увагу школярів і ведучого на невербальні ознаки, що можуть видати людину, яка доторкнулася до руки ведучого. Людина може бути надто напруженою або, навпаки, робити вигляд, що їй все байдуже.

Тривалість: 45 хв.

Вправа 2. “Продовж речення”.

Хід вправи: Підліткам пропонується продовжити речення першими-ліпшими фразами, що спадають на думку. На аркуші паперу школярі записують тільки продовження наступних фраз:

1) Більше за все я боюся...

2) Мене засмучує...

3) Я серджуся, коли...

З відповідей можна судити про здатності школяра до рефлексії власних переживань. Відповідь «не знаю» свідчить про недостатній розвиток цієї здатності або, можливо, про високу її значущість, або про проблему, яку викликає страх.

Тривалість: 45 хв.

**Заняття 10**

Мета заняття: самоаналіз якостей людини та самовиховання; розслаблення, зняття скутості і тривожності.

Вправа 1. “

Непотрібне продихайте”

Хід вправи: психолог: „За поганим настроєм, непевністю, безпідставною тривогою та страхами ховаються, як правило, невидимі зовні напруження гортані, глотки, діафрагми та черевного пресу. Ви не можете зняти це прямим розслабленням м'язів, але тут можуть допомогти спеціальні дихальні вправи. Щоб продихати страх, тривогу та інші емоції, виконайте «собаче дихання» (швидке й поверхневе, горлом, через рот). Кілька хвилин такого дихання - і непотрібні емоції зникають. Іноді цього не вистачає, тоді потрібно додати вібрацій на вдиху. Зробіть кілька повних вдихів і видихів, потім затримайте повітря на вдиху та зробіть до десяти рухів діафрагмою. Відбувається масаж внутрішніх органів і спадає напруження там, де іншим шляхом домогтися розслаблення не вдається”.

Тривалість: 45 хв.

Вправа 2.” Допоможи виправитися”

Хід вправи: напишіть на аркуші принаймні три якості, які варто було б виправити. Тепер кожному учасникові групи скажимо, які якості в ньому нам не дуже подобаються і які хотілося б, щоб виправили. А тепер порівняємо результати та обговоримо їх.

Тривалість: 45 хв.

IV етап - оцінка ефективності корекційного впливу.

Мета: дослідити і виявити рівень тривожності підлітків після проходження програми психологічної корекції тривожності.

Для оцінки ефективності психокорекційної програми, можна використати такі методики:

1) Методика самооцінки тривожності, ригідності та екстравертивності за Д. Моудсли;

2) Шкала тривоги Шихана.

**Заняття 11**

Вправа 1.Проведення психодіагностичних методик. Учні проходять методику самооцінки тривожності, ригідності та екстравертивності за Д. Моудсли та методику «Шкала тривоги Шихана».

Тривалість - 90 хв.

**Заняття 12**

Вправа 1. «Зворотній зв'язок»

Учні та психолог сідають у коло і обговорюють враження, пропозиції, недоліки усіх зустрічей, занять та вправ.

**Список використаних джерел**

1. Артюхова Т. Ю. Психологические механизмы коррекции состояния тревожности личности: дис. ... канд. психол. наук:19.00.01/ Т.Ю.Артюхова. - Новосибирск, 2000. - 197 c.

2. Клепач Ю. В. Психологическая природа и психокоррекция тревожности у старшеклассников: дис. ... канд. психол.наук: 19.00.07/ Юлия Владимировна Клепач. - Воронеж, 2002. - 230 c.

3. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми/ Е. К. Лютова, Г.Б. Монина. - М.: Генезис, 2000. - 192 с.

4. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика/ Анна Михайловна Прихожан. - М., 2000. - 304 с.

5. Халік О.О. Особливості переживання тривожності у практичних психологів початківців/ Олена Олександрівна Халік // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2008. - №26 (50). - С. 380

386.

6. Шабанова Т. Л. Тревожность и способы ее регуляции в профессиональной деятельности учителя: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07/ Татьяна Леонидовна Шабанова. - Н. Новгород, 1998. - 209 c.

Размещено на Allbest.ru

Програма корекції тривожності у підлітків

Мета: зниження в підлітків рівня  тривожності до ста¬ну норми з контролем результату й закріпленням позитивного ефекту до кінця корекційної програми та через 6 місяців.
Завдання:
1. Зниження тривожності та скутості підлітків.
2. Формування в учнів віри у свої сили й можливості.
3. Розширення можливостей учнів, формування в них необхідних знань, умінь і навичок для підвищення результативності навчальної діяльності та зниження рівня тривожності.
4. Формування адекватної самооцінки в підлітків.
5. Формування розуміння мобілізуючої ролі певного рівня три¬вожності у вирішенні проблем і складних життєвих ситуацій.
6. Розвиток уміння контролювати рівень тривожності.
7. Підготовка викладачів і батьків до виконання ними завдань корекції.
Предмет корекції: емоційна сфера підлітків.
Методи корекції: ігротерапія, проективний малюнок, психо-гімнастика, методи поведінкової корекції.
Засоби корекції: ігри, вправи, бесіди, прийоми неігрового типу, спрямовані на зниження рівня тривожності.
Очікувані результати: зниження рівня тривожності, підвищення самооцінки, розвиток комунікативних здібностей.
Етапи корекції:
I. Діагностичний.
II. Настановний.
III. Корекційний.
IV. Етап оцінки ефективності корекційного впливу.
І. Діагностичний етап
Мета: діагностика особливостей розвитку підлітків; виявлення параметрів, що потребують корекції; формування загальної програми психокорекції.
Корекційна робота з підлітками проводиться  психологом  з метою зниження рівня тривожності в учнів і кращої їхньої адаптації до умов навчання. Даний етап при¬пускає індивідуальні заняття з підлітками для того, щоб іще більше не підвищувати рівень тривожності й дати можливість учневі  звикнути до спілкування з психологом.
Заняття 1
Заняття присвячене знайомству з групою і проведенню тестуван¬ня на виявлення підлітків із підвищеним рівнем шкільної тривожності. Для цього використовується Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філліпса. На цьому занятті також доцільно провести соціометричне дослідження для визначення статусу кожного учня в групі.
Заняття 2
Заняття присвячене індивідуальному знайомству з підлітками, рівень  тривожності яких вищий від норми. Заняття передбачає завоювання довіри учнів, усунення скутості у спілкуванні й остраху говорити про себе. Для визначення емоційного стану пропонують виконати малюнок (кольоровими олівцями) без якоїсь певної тематики, тобто намалювати те, що хочеться в даний момент.
Наприкінці заняття учневі пропонують завдання на визначення його самооцінки (Експериментальне дослідження самооцінки особистості).
Заняття З
Заняття передбачає індивідуальну бесіду з метою не тільки виявлення основних факторів, що сприяють підвищеній тривожності підлітка, а й можливості їхнього усвідомлення учнем, а також, щоб поговорити про наболіле й виговоритися. Бесіда до¬поможе також визначити коло тих людей (однокласники, бать¬ки, вчителі), що викликають почуття тривоги, для наступної ро¬боти з учнями.
Вправа «Не подобається — подобається»
Психолог просить підлітка поділити чистий аркуш паперу на дві половини й записати відповіді на запитання:
1) що мені не подобається  в училищі;
2) що мені не подобається вдома;
3) що мені не подобається взагалі в житті.
Відповіді на ці запитання учень записує в лівій частині аркуша. Після цього пропонують серію позитивних запитань, відповіді на які записуються в правій частині аркуша:
1) що мені подобається в училищі;
2) що мені подобається вдома;
3) що мені подобається взагалі в житті.
Підлітки розповідають спочатку про те, що їм не подобається, потім — про те, що їм подобається у школі, вдома й у житті. Важливо дотримуватися послідовності відповідей: спочатку негативні, потім позитивні, показавши, що не так уже й погано все в житті.
Далі школяреві пропонують тест Виявлення типу темпераменту (Айзенк).
**Заняття 4**Дане заняття заключне на етапі діагностики.
Спочатку підліткові пропонується Методика діагностики міжособистісних відносин Т.Лірі для виявлення типу відносин, що переважає у малих групах. Потім проводиться бесіда, мета якої — підготу¬вати школяра психологічно до роботи у групі, заспокоїти його хвилювання, надати впевненості в собі й віри в те, що групові заняття допоможуть подолати труднощі розуміння, спілкування, непевності, побороти тривогу і страх.
II. Настановний етап
**Мета:** викликати бажання взаємодіяти та співпрацювати з пси¬хологом, внести зміни у своє життя; зняти стан тривоги, страху, скутості; підвищити впевненість у собі й розкутість.
Настановний етап припускає зняття стресу, напруженості та скутості в підлітка шляхом розслаблення, тобто опанування учнем методів релаксації. Цей етап важливий також тим, що повинен установити повну й абсолютну довіру школяра до психолога, закріпити віру в те, що позитивні зміни в житті можливі й до них потрібно прагнути. І наступний важливий підсумок даного етапу — встановлення довіри та взаєморозуміння між членами групи, зняття емоційної напруженості підлітків.
Заняття 5
Заняття присвячене знайомству учнів між собою. І навіть якщо підлітки знайомі — це можливість по-новому глянути один на одного. Підлітки сідають у коло. Психолог пояснює учням, що вони разом будуть зустрічатися на спеціальних заняттях, які не схожі на уроки. На заняттях будуть грати, малювати, ділитися своїми проблемами й радощами, вчитися розуміти один одного, допомагати й підтримувати.
Учасники групи ознайомлюються з правилами групової взаємодії:
1. Участь у вправах, іграх та інших видах діяльності — добровільна.
2. Слухати товаришів потрібно мовчки, не перебивати й не коментувати.
3. Критикувати вчинок, а не людину, причому в дуже м'якій формі, бажано з конкретною порадою даному учасникові групи.
4. Говорити тільки те, що думаєш і відчуваєш сам, а не пере¬фразувати думки інших.
5. Не обговорювати поза групою те, що відбувається в ній.
1. Гра «Знайомство»
Мета: можливість вийти з власного «Я», подивитися на себе по-іншому й у перспективі стати іншим.
Кожному учасникові групи пропонують назвати себе власним або вигаданим ім'ям, і тільки назване ім'я фігуруватиме у спілкуванні. Вибір імені говорить про те, як підліток сприймає своє Я.
2. Малювання на тему «Моє ім 'я»
Мета: невербальне символічне вираження змісту обраного імені.
Після того, як усі учасники групи назвали свої імена, підліткам пропонують подумати й намалювати малюнок «Моє ім'я», що у вигляді символів або образів відображав би зміст обраного імені. Після виконання малюнка проводиться обговорення робіт.
3. Рухлива гра «Море хвилюється»
Мета: визначення емоційного стану й передача його невербальними засобами; краще знайомство з учасниками групи; створення позитивного емоційного фону; корекція нетерплячості.
Група обирає ведучого, який повертається спиною до інших і вимовляє слова: «Море хвилюється раз». На рахунок «три» учні повинні завмерти в незвичайній позі. Ведучий по черзі підходить до кожного учасника гри, включає його й намагається відгадати, кого й у якому емоційному стані він зобразив. Потім кожен гравець сам пояснює, що він хотів зобразити. При цьому група обов'язково ана¬лізує виразні невербальні засоби передачі образу (міміка, погляд, жести, положення тулуба, стиснуті кулаки тощо), оцінює наскільки вдалим був цей вибір. Гра вчить розрізняти й читати емоційний стан інших людей, адекватно передавати свій стан. Гра також коригує нетерплячість, виховує стриманість. Керівникові групи варто звер¬нути увагу на те, страшних, агресивних чудовиськ чи слабких, зля¬каних тварин зображували учасники групи.
4. Вправа «Слухаємо себе»
Мета: розвиток здатності до релаксації, уміння слухати себе й визначати свій настрій; уміння діагностувати емоційне самопочуття учасників групи.
Учасникам тркнінгу пропонують сісти в зручній позі, заплющити очі, розслабитися й прислухатися до себе, ніби зазирнути в себе, й подумати: що кожний відчуває, який у нього настрій. Через кілька хвилин усі учасники групи по черзі розповідають, не розплющую¬чи очей, про те, як вони почуваються і який у них настрій. Вправа дає змогу діагностувати емоційне самопочуття підлітків, сприйняття ними форм і методів роботи групи.
5. Вправа «Подаруй усмішку»
**Мета:** навчитися знімати скутість обличчя за допомогою усмішки, підтримувати усмішкою, бажати добра навколишнім; створити і підтримувати позитивний емоційний фон; усувати страхи.
Психологові варто пояснити підліткам значення усмішки у житті та самопочутті людини. Напруження м'язів не тільки відображає, а й формує поганий настрій, утому, негативні емоції. Мають бути напруженими тільки ті м'язи, що необхідні, всі інші повинні бути розслабленими. Цілком розслаблена людина стирає всі негативні емоції. Усміхайтеся! За серйозного виразу обличчя напружені 17 м'язів, в усмішці — 7. Фізіологічний сміх — це вібрація й масаж, що знімають напруження. Усмішка покращить настрій вам і навко¬лишнім, для усмішки шукайте приводу, провокуйте усмішку.
Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен підліток повертається до свого сусіда праворуч або ліворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу посміхається наступному сусідові і т.д.
Керівник групи цікавиться враженнями школярів від заняття, дякує групі за роботу й запрошує на наступну зустріч.
Заняття 6
1. Релаксаційний комплекс «Контраст»
**Мета:** навчання методів релаксації, зняття відчуття тривоги, хвилювання, емоційного напруження.
Найпростіший спосіб відпочити полягає в тому, що спочатку напружують і втомлюють м'язи, потім різко розслаблюються.

1 частина комплексу

Зобразіть нудьгуючих людей: руки покладіть на коліна, кисті вільно опустіть, корпус нахилений уперед, голова опущена. Заплющте очі. Вдихніть носом вільно та неглибоко. Видихніть, звер¬таючи увагу на свої відчуття від проходження повітря на видиху. Вдих, видих — пауза. Подихайте так, роблячи акцент на видихові.

Зосереджуємо увагу на ногах. Підніміть пальці й напружте м'язи ніг. Тільки ніг! Напружте м'язи ніг— іще й іще— зніміть напруження. Напруження на вдиху, релакс на видихові.

Переходимо до мускулатури тулуба. Напружте м'язи стегон і тазу— вдих, при цьому живіт утягується й опускаються ребра. Тримайте в напрузі м'язи до втоми. Під час видиху розслабтеся. Повторіть.

Переходимо до мускулатури плечового пояса. Підніміть плечі якнайвище, напружте їх, тільки плечі, — відпочиньте на видиху. Напруження, релакс.

Закиньте голову назад до почуття напруги — на видиху опустіть голову на груди. Ще раз.

Тепер — руки. Стисніть кисті в кулаки. Відпочиньте. Напружте м'язи рук. Розслабтеся.

Заплющте очі, стисніть губи, стисніть зуби — розгладьте ваше обличчя.

2 частина комплексу

Тепер уся ваша мускулатура розслаблена, очі заплющені. Уважно внутрішнім поглядом перегляньте всі групи м'язів. Ваші ноги, тулуб, плечі, руки, обличчя — усі м'язи тіла приємно розслаблені.

Ви відпочиваєте.

Ви відчуваєте приємне відчуття спокою.

Ви спокійні, абсолютно спокійні.

У вас гарний настрій.

Ви спокійні й упевнені у собі.

Побудьте в цьому приємному стані спокою.

3 частина комплексу

Ви добре відпочили. Настав час відновити активність мускулатури. Дихайте, зосередившись на вдиху. Вдих — видих. Я буду рахувати від 10 до 0, і з кожною цифрою почуття свіжості й бадьорості стане охоплювати вас усе більше й більше.

Піднімаючи носки, напружте м'язи ніг на вдиху. Видих. Порухайте ногами. Ви відчуваєте сили у ногах. Десять.

З невеликим зусиллям напружте м'язи стегон і тазу. Хвиля свіжості охопила весь ваш тулуб. Прогніться. Дев'ять.

Із задоволенням знизайте плечима. Ще раз. У плечах — відчуття бадьорості й свіжості. Знизайте плечима ще. Вісім.

Зробіть кілька рухів головою вгору-вниз, ліворуч-праворуч. Приємне відчуття м'язів тіла, що рухаються. Сім.

Порухайте руками, злегка стисніть кисті в кулаки. Шість.

Напружте губи, зуби. Оживіть м'язи обличчя. П'ять.

Усе ваше тіло відчуває потребу в русі. Ви бадьорі й повні сил. Зробіть розминальні рухи всіма частинами тіла. Чотири.

Усе ваше тіло наповнене свіжістю. Три.

Підведіться, станьте навшпиньки. Два.

Потягніться руками уверх. Один.

Усміхніться, розплющте очі. Нуль.

Як ви почуваєтеся? Поділімося враженнями.

2. Жестові етюди
Мета: навчитися кращого розуміння учасників групи, передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, тренування спостережливості; розвитку фантазії.
Насамперед, керівник група пояснює підліткам, що жест — це важливий знак спілкування. Він допомагає точніше зрозуміти мовця. Кожен учасник групи одержує завдання передати жестами, без допомоги міміки й мови, певну ситуацію.
Так, один учасник групи показує жестами закінчену ситуацію, включаючи в неї інших членів групи (наприклад, відкриває кран, миє руки, набирає воду в долоні й передає її по колу, закриває кран, отримує залишки води з іншого кінця, струшує руки). Інші учасники групи показують свої ситуації.
Наступне завдання — показати колір жестом. Кожен учасник по черзі зображує свій улюблений колір жестами, а всі інші відгадують. При цьому не можна показувати на предмети подібного кольору.
3. Бесіда «Наші страхи»
Психолог запитує в учнів, які емоції для них неприємні. Підлітки перелічують негативні емоції і якщо не називають страх, психолог нагадує учням про нього. Коротко обговорюють¬ся особливості емоційного стану, фізіологічні відчуття, що ви-никають під час страху (пришвидшення серцебиття, мурашки по тілу тощо). Усі разом згадують фразеологізми, пов'язані з по¬чуттям страху.
4. Малювання на тему «Мій страх»
Після бесіди психолог просить дітей подумати, чого вони більше за все бояться, й намалювати свій страх. Це може бути абстрактний малюнок або зображення конкретного об'єкта страху, тривоги учня. Коли виконання малюнків довершене, підлітки по черзі коротко пояснюють, чого вони бояться й що вони зобразили. Після цього керівник групи пропонує школя¬рам розірвати аркуш із малюнком на дрібні шматочки і говорить про те, що тепер кожен із них переміг свій страх, що їхнього страху більше не існує, тому що розірвані аркуші потраплять у кошик зі сміттям, будуть спалені й від страхів нічого не залишиться.
5. Вправа «Слухаємо себе»
6. Вправа «Подаруй усмішку»