

## **Психологические тренинги по снижению уровня тревожности.**

У каждого ребенка имеются свои школьные и социальные проблемы и трудности, но подростков объединяет то, что в этом возрасте на первый план выходят проблемы общения и самопознания.

В работе с подростками мы отдаем предпочтение групповой форме проведения психологических занятий.

Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, однако известно, что у ребят существует потребность в благоприятном, доверительном общении со взрослыми.

Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками, закрепление отрицательного опыта, это в свою очередь ведет к повышению неуверенности в себе и формированию личностной тревожности.

Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не умеют и не желают признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Занятия направлены на коррекцию эмоционально-личностной сферы детей, развитие навыков адекватного общения со сверстниками и взрослыми. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях учащиеся получают знания о том, как общаться, поупражняются в применении различных способов поведения, овладеют навыками эффективного общения.

Большое внимание на занятиях уделяется обсуждению различных ситуаций, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию.

На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому психолог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения.

Ведущий является одним из образцов поведения, которое он демонстрирует ученикам.

Примеры некоторых психологических тренингов.

### **1. Игра «Разрывание бумаги».**

Не объясняя правил, педагог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Педагог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на ребенка. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Педагог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.

### **2. Игра «Спрятанные проблемы».**

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме,

«положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

### **3. Игра «Воздушный шарик»**

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

### **4. Игра «Школьная тревожность»**

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

### **5. Игра «Рифмуем имена»**

Участникам необходимо сочинить двустишие на свое имя, которое начинается словами: «Меня зовут...» Пример:

- Меня зовут Никита, меня любят москиты!
- Меня зовут Нина, я пришла из магазина!
- Меня зовут Саша, у меня сторела каша!
- Меня зовут Настя, от меня всем здрасьте!
- Меня зовут Рита, в огороде все полито!