

Алла Синежук,
практичний психолог
Державний навчальний заклад
«Малинський професійний ліцей»

Методична розробка профілактичного заняття для здобувачів освіти на тему: «Як подолати тривожність та занепокоєння?»

Мета:

- познайомити учасників заняття, створити умови для ефективної роботи;
- розвиток в учасників заняття навичок подолання тривожності, занепокоєння, хвилювання у різних ситуаціях;
- розвиток почуття власної гідності; впевненості в собі;
- розвиток навичок ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

Методи та технології реалізації: інформаційне повідомлення, вправи на розслаблення, руханка, релаксаційні, дихальні вправи.

Матеріали та обладнання: аркуші формату А4, ножиці, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, пісочний годинник, крейда.

Структура заняття

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Подивись на мене»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Вправа «Футболка з написом»	10 хв
6	Інформаційне повідомлення «Тривога як природне відчуття»	2 хв
7	Вправа «Розслаблююче дихання»	5 хв
8	Вправа «Розслабитися, візуалізуючи»	5 хв
9	Руханка «Неправда»	5 хв
10	Вправа «Розслаблення м'язів»	5 хв
11	Вправа «Розслаблення, рахуючи»	5 хв
12	Вправа «Розслаблення, перериваючи тривожне мислення»	5 хв
13	Вправа «Метелик»	5 хв
14	Рефлексія	10 хв

Хід заняття

1. Вступне слово (1хв).

Психолог: *Україна живе у стані постійного стресу і невизначеності. Кожен день через новини про трагедії і перемоги, додається неспокій або радість, отримані нами емоції схожі на гойдалку. Тривога, переживання та стрес — нормальна та зрозуміла реакція на бойові дії. Ми не можемо займатися тим, до чого ми звикли, і не знаємо, коли життя повернеться до «довоєнного». Невизначеність і неможливість контролювати своє життя, постійні переживання за власне життя крокують поруч із комендантським часом, оголошеннями повітряної тривоги, пошуком укриття, страхом за рідних і близьких.*

Це все може призвести до розладів сну, проблем із концентрацією, депресивного та тривожного розладів, панічних атак. Сьогодні поговоримо про тривогу та стратегії, які допоможуть вам впоратися з відчуттям тривоги.

2. Вправа «Подивись на мене» (3 хв).

Мета: сприяти розвитку навичок ефективної взаємодії та впевненості в собі; сприяти покращенню вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

Хід вправи

Психолог: Станьте так, щоб всі одне одного бачили. Спробуйте будь-якими способами, крім фізичних дій (дотиків і т. п.) привернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

Рефлексія:

- Кому вдалося виконати вправу?
- Які способи він використовував?
- Яких висновків ви дійшли?

3. Прийняття правил роботи групи (5 хв).

Мета: визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Хід вправи

Учасникам пропонується виробити та записати на аркуші правила для ефективної та злагодженої роботи в групі.

Орієнтовні правила:

- Активність всіх учасників.
- Говорити про себе і від себе.
- Слухати уважно.
- Говорити по черзі.

В ході заняття, за необхідністю, правила можуть змінюватися, удосконалюватися, додаватися, тощо.

4. Вправа «Очікування» (5 хв).

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

Хід вправи

Психолог: Наше заняття розраховане на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про стрес, про вплив стресів на наше життя, здоров'я; про вміння керувати своєю поведінкою, емоціями у стресових ситуаціях; знайомитися із методами управління стресом та попрактикуємося в цьому вмінні (роздає учасникам стікери). Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

5. Вправа «Футболка з написом» (10 хв).

Мета: активізувати механізми пізнавальної діяльності: процеси самопізнання, самосприйняття, самовираження; розуміння своїх емоцій «тут і тепер».

Хід вправи

Існує три види знань про людину:

- 1) як людина презентує себе оточенню, які ролі виконує;
- 2) те, що людина знає про себе і не хоче, щоб про це знали інші;
- 3) те, що інші бачать у ній, а вона в собі цього не помічає.

Але при цьому в кожній людині є ще потенціал якостей, дивовижних здібностей, які могли б розвинути у нових, несподіваних ситуаціях. Сама по собі творчість має лікувальний ефект, тому що вона повертає людині контроль за своїм життям хоча б на кілька годин. Зараз ми спробуємо розкрити для себе ці якості.



Приготуйте аркуші, кольорові олівці, ручки, фломастери, ножиці. Виготовлятимемо паперові футболки. Той або інший напис на футболці може багато що сказати про людину. Яким ви хочете представити себе людям?



Спробуємо себе у ролі дизайнерів. Виріжте свою футболку, розфарбуйте та придумайте свій напис (чого чекаю від інших, улюблене заняття, прагнення, відчуття, життєве кредо, найважливіший моральний принцип і т. д.). Кожен зачитує свій напис.

Рефлексія

- Про що, на вашу думку, говорить напис на футболці?
- Чи завжди думка групи збігається з тим, що має на увазі конкретна людина?

6. Інформаційне повідомлення «Тривога як природне відчуття» (2 хв).

Мета: надати інформацію про важливість тривоги для людини як природного відчуття; розкрити функції, даної негативно забарвленої емоції (невизначеність, очікування негативних подій та попередження нас про небезпеку і мобілізація до відповідних дій).

Психолог: Тривога завжди з'являється невчасно. Майбутнє може бути непередбачуваним, навіть у короткостроковій перспективі, тому турбуватися про несподівані проблеми – нормально. Так людина подумки готується до важливих ситуацій, прораховує наперед імовірність несприятливого результату. Але загострюючись, подібні емоції можуть перерости у сильне занепокоєння і заважати раціонально аналізувати ситуацію.

Для тривоги характерна емоційна й фізична напруга. Тому у хронічних випадках звичайне занепокоєння перетворюється на нескінченну гонитву за відчуттям комфорту й безпеки. Неможливо (і не потрібно) захищати себе від усього негативу, але людина, яка постійно відчуває тривожність, схильна уникати відповідальності або навіть найпростіших складнощів. Це призводить до труднощів у спілкуванні з людьми, у відносинах, на роботі, в навчанні. Я допоможу розробити стратегію, яка допоможе вам впоратися з відчуттям тривоги.

Тривога – нормальне і природне відчуття, яке в певний момент свого життя відчуває кожна людина. Проте, інколи надмірна тривога може стати на заваді здоровому й щасливому життю. І подолати підвищену тривожність виявляється не так просто. У таких випадках розслабитися і відчути полегшення допоможуть досить прості вправи, які можна виконувати будь-де і будь-коли. Головна мета – швидко розслабитися і заспокоїтися.

7. Вправа «Розслаблююче дихання» (5 хв).

Мета: розвивати навички контролювати дихання під час тривожного нападу.

Хід вправи

Під час нападу тривоги прискорюються пульс та дихання, може виникнути надмірне потовиділення, а інколи навіть запаморочення. У такі моменти контролювання дихання може допомогти розслабити і тіло, і розум.

Вправу краще виконувати у спокійному місці. Покласти одну руку на груди, а іншу – на живіт. При глибокому вдиху живіт повинен рухатися більше, ніж груди. Слід повільно вдихати через ніс та видихати ротом. Необхідно повторити вправу щонайменше 10 разів, або до тих пір, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується.

8. Вправа «Розслабитися, візуалізуючи» (5 хв).

Мета: навчитися техніці медитації – візуалізації для розслаблення психіки.

Хід вправи

Напевне, кожній людині знайомий вислів «знайти своє щасливе місце». Створення уявної картини місця, яке змушує відчувати себе розслаблено, насправді може заспокоїти мозок і тіло. І коли людина починає відчувати тривогу, необхідно сісти у затишному місці та подумати про своє ідеальне місце для відпочинку.



Сядьте зручно. Закрийте очі. Уявіть місце (реальне чи уявне), яке є для вас щасливим, мирним та безпечним. Подумайте про всі дрібні деталі, наприклад, як там пахне, яка там пора року чи час доби. Уявіть себе в цьому «щасливому місці» та повільно й регулярно дихайте носом і видихайте ротом, поки не настане відчуття спокою. Відвідувати «щасливе місце» можна щоразу, коли з'являється тривога.

9. Руханка «Неправда» (5 хв).

Мета: зняття психологічної напруги та втоми в групі, налаштування на подальшу роботу, створення позитивного настрою.

Хід вправи

Учасники стають у коло. Починає гру ведучий, який зрозуміло для інших імітує рухами виконання якої-небудь роботи (копає, грає на музичному інструменті тощо). Учасник, який стоїть праворуч, запитує: «Що ти робиш?». Ведучому потрібно відповісти що-небудь, але зовсім не те, що насправді він робить, продовжуючи виконувати свої рухи. Наприклад, показує рухами, що грає на скрипці, а відповідає: «Зриваю яблука». Тим часом його сусід, отримавши відповідь, починає виконувати рухи, які імітують словесну відповідь, тобто «неправду». Тепер уже його запитуватиме сусід праворуч, і тут теж треба сказати «неправду». Всі продовжують виконувати свої рухи, доки коло не замкнеться.

10. Вправа «Розслаблення м'язів» (5 хв).

Мета: навчити здобувачів освіти прийомів м'язової релаксації при виникненні тривоги.

Хід вправи

Коли людина відчуває занепокоєння, вона може помітити напруження у м'язах. Це м'язовий стрес, який може ускладнити боротьбу з тривогою. Знімаючи м'язове напруження, звичайно можна знизити рівень тривоги.

Сядьте зручно, закрийте очі та зосередьтеся на диханні. Повільно вдихніть через ніс та видихніть ротом. Стисніть руку у кулак і затримайте руку у такому положенні на декілька секунд. Далі повільно відкрийте пальці. Після цієї вправи можна помітити, як відчуття напруги залишає руку і згодом рука стане розслабленою. Продовжуйте напружувати і розслабляти різні групи м'язів у тілі. Залежно від власних бажань, можна напружувати м'язи у різному порядку або рухаючись вгору чи вниз.

11. Вправа «Розслаблення, рахуючи» (5 хв).

Мета: навчитися прийомам м'язової релаксації при виникненні тривоги, за допомогою рахунку.

Хід вправи

Психолог: Рахунок – це простий спосіб зняти тривогу. Закрийте очі та повільно порахуйте до 10. При необхідності вправу слід повторити і порахувати до 20 або навіть більше. Продовжувати рахувати можна, поки не з'явиться відчуття, що тривога зменшується. Часто полегшення настає швидко, але іноді це може зайняти деякий час. Слід залишатися спокійними і терплячими.

12. Вправа «Розслаблення, перериваючи тривожне мислення» (5 хв).

Мета: навчитися переривати тривожне мислення через використання прийомів розслаблення.

Хід вправи

Досить важко чітко думати, відчуваючи тривогу. Іноді тривожне мислення може змусити людину повірити у думки, які не відповідають дійсності, або змусити її робити те,

що погіршує тривогу. Корисно розірвати ланку тривожних думок, щоб дати собі можливість чітко мислити і належним чином реагувати на свої думки:

- заспівайте пісню про своє занепокоєння смішним голосом;
- подумайте про щось приємне і зосередьтеся на ньому, а не на тривозі (це може бути думка про кохану людину, «щасливе місце» або навіть приємну подію сьогоднішнього дня);
- можна послухати музику або почитати книгу.

Головне – усвідомлювати, що перемикаючи свою увагу з тривоги на виконання завдання, тривога відступає.

13. Вправа «Метелик» (5 хв).

Мета: навчитися заспокоюватися при високому рівні тривожності.

Хід вправи

Психолог: Потріть великими пальцями фаланги і подушечки пальців на руках. Повільно розімніть кожен палець. Потім помасажуйте область на долоні під великим пальцем. Це допоможе швидко заспокоїтися. Складіть руки «метеликом» на грудях і покладіть руки на ключиці. Легенько постукайте себе долонями по ключицях. Вібрація від ударів нагадує серцебиття і буде заспокоювати вас.



14. Рефлексія (10 хв).

Мета: закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, висловити свою думку.

Які емоції супроводжували вас під час заняття?

- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той перемішує стікер.

Прощання. І нехай вашим девізом буде вислів: «Відчуй себе сьогодні тим, ким хочеш стати завтра».

Пам'ятайте, це нормально — відчувати занепокоєння і паніку, коли світ навколо вас нестабільний.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007.192 с.
2. URL: <https://is.gd/8bbak6> (дата звернення: 05.10.2022).
3. URL: <https://is.gd/b6MBWz> (дата звернення: 07.10.2022).
4. URL: <https://is.gd/TwQvcf> (дата звернення: 08.10.2022).
5. URL: <https://is.gd/Y1vJVG> (дата звернення: 10.10.2022).
6. URL: <https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom> (дата звернення: 11.10.2022).
7. URL: <https://is.gd/Vrytva> (дата звернення: 11.10.2022).
8. URL: http://www.econom-lyceum1.edukit.mk.ua/slovo_psihologa/profilaktika_stresu/ (дата звернення: 11.10.2022).
9. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-stresu-pedagogiv-161376.html> (дата звернення: 10.10.2022).
11. URL: <https://is.gd/8NP3Pc/> (дата звернення: 11.10.2022).
12. URL: <https://is.gd/jHUJSz> (дата звернення: 11.10.2022).

Рецензент: Нагаєвська І., методист НМК ПТО у Житомирській області

