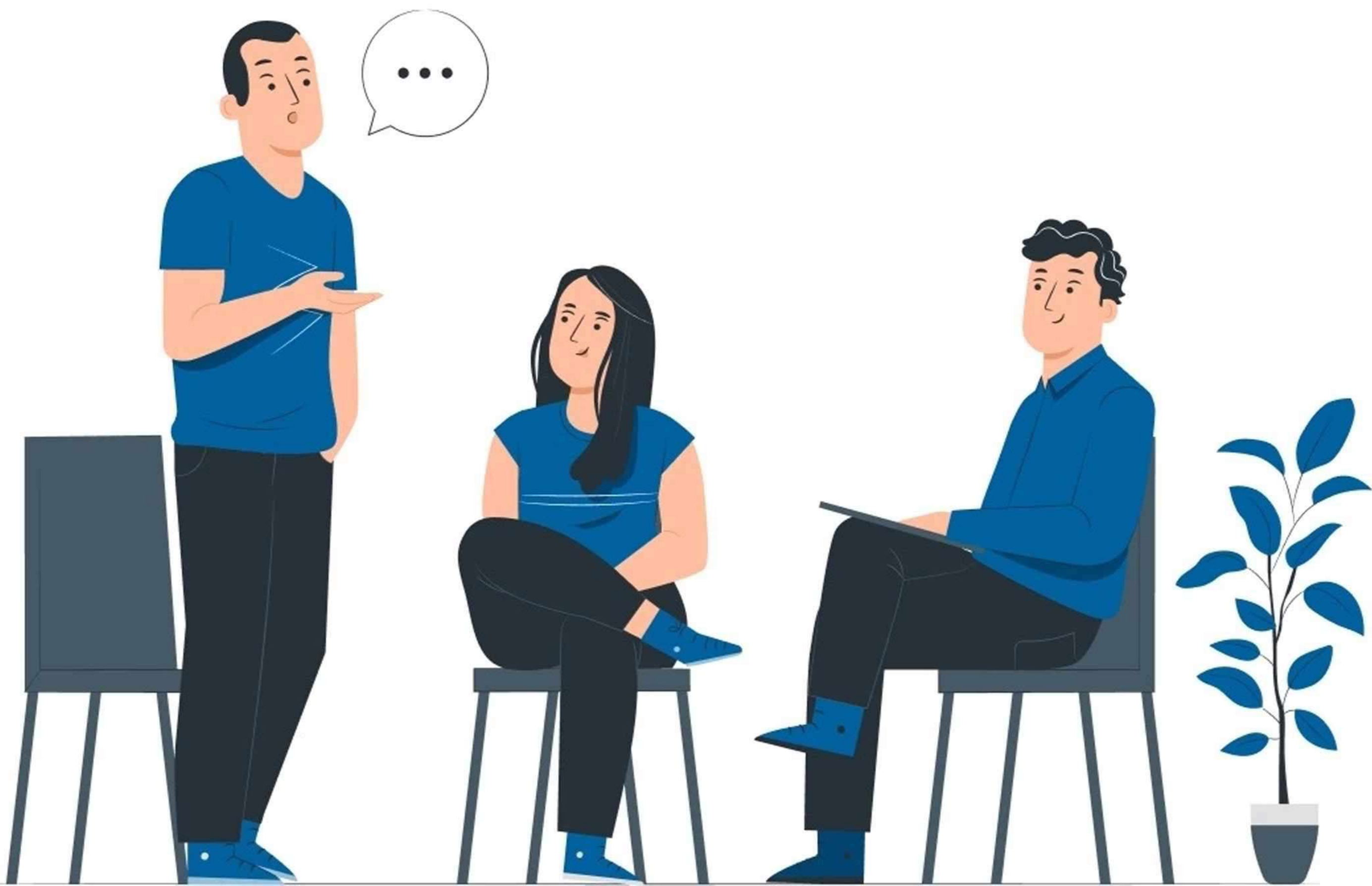




# СЦЕНАРИЙ ТРЕНИНГА ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМ СОСТОЯНИЕМ





## 1 КТО МОЖЕТ ПРОВЕСТИ ТРЕНИНГ?

Психолог. Работа осуществляется с группой обучающихся, которые могут находиться в тревожном состоянии на момент проведения тренинга



## 2 КОГО ПРИВЛЕКАТЬ К МЕРОПРИЯТИЮ?

- Обучающихся, испытывающих тревожность, находящихся в стрессе
- Обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации
- Обучающихся, которые имеют запрос на работу с тревожностью





## 1 Обсуждение правил тренинга (10 минут)

Правило свободного микрофона: говорит только один человек

Правило «я – высказывания»: говорим только от своего лица, если мы хотим дать обратную связь кому-либо из участников, начинаем её со своих ощущений.

Правило конфиденциальности: все, что было на тренинге, остаётся на тренинге

Не обсуждать слова и реакции участников в процессе проведения тренинга без согласия участников

Правило активности: тот, кто пришел на тренинг, участвует во всех мероприятиях

Условия обращения друг к другу/к ведущему во время тренинга



2

## Упражнение на знакомство «Моё состояние» (10 минут)

На этом этапе необходимо представиться, попросить каждого участника назвать своё имя и описать своё состояние одной фразой или словосочетанием, какая ассоциация возникает.

Начать с себя: «Меня зовут...  
Моё состояние похоже на...»







3

## Теоретический блок (10 минут)

В данной части тренинга модератор встречи рассказывает об особенностях тревожного состояния. **Текст речи представлен на страницах 82-83 сборника.**



Попросите участников перечислить, что на их взгляд может являться причиной тревожного состояния. То, что будут перечислять участники, скорее всего, будет им откликаться, это можно использовать в дальнейшей индивидуальной работе.





## 4

### **Теоретический блок и упражнения на саморегуляцию (30 минут)**

*Речь модератора: Саморегуляция – это управление своим физическим и психическим состоянием и поступками. Сейчас мы попробуем на себе несколько различных техник, для этого вам необходимо следовать моим инструкциям.*

#### **Пример техники:**

Если обстановка вокруг накалена, и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, практически незаметно для окружающих:

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их. Далее спускаясь вниз по телу по очереди напрягайте и расслабляйте разные части тела, включая лицо.



## 5

### Работа с эмоциями

*Каждый по очереди вытягивает листик с написанной там эмоцией или чувством. Чувства отличаются от эмоций в основном своей продолжительностью.*

*Подросткам необходимо будет изобразить то, что они вытянут, остальным - угадать, какая эмоция написана на бумажке.*







**6**

## **Упражнение «Письмо себе» (10 минут)**

Учащимся нужно взять листик и ручку, сесть в удобное место и написать письмо самому себе. Обязательное условие: письмо должно начинаться со слова «Здравствуй» (можно заменить на «Привет»). Попросите их подумать о том, за что они могут сказать спасибо себе, какие хорошие качества в них есть.

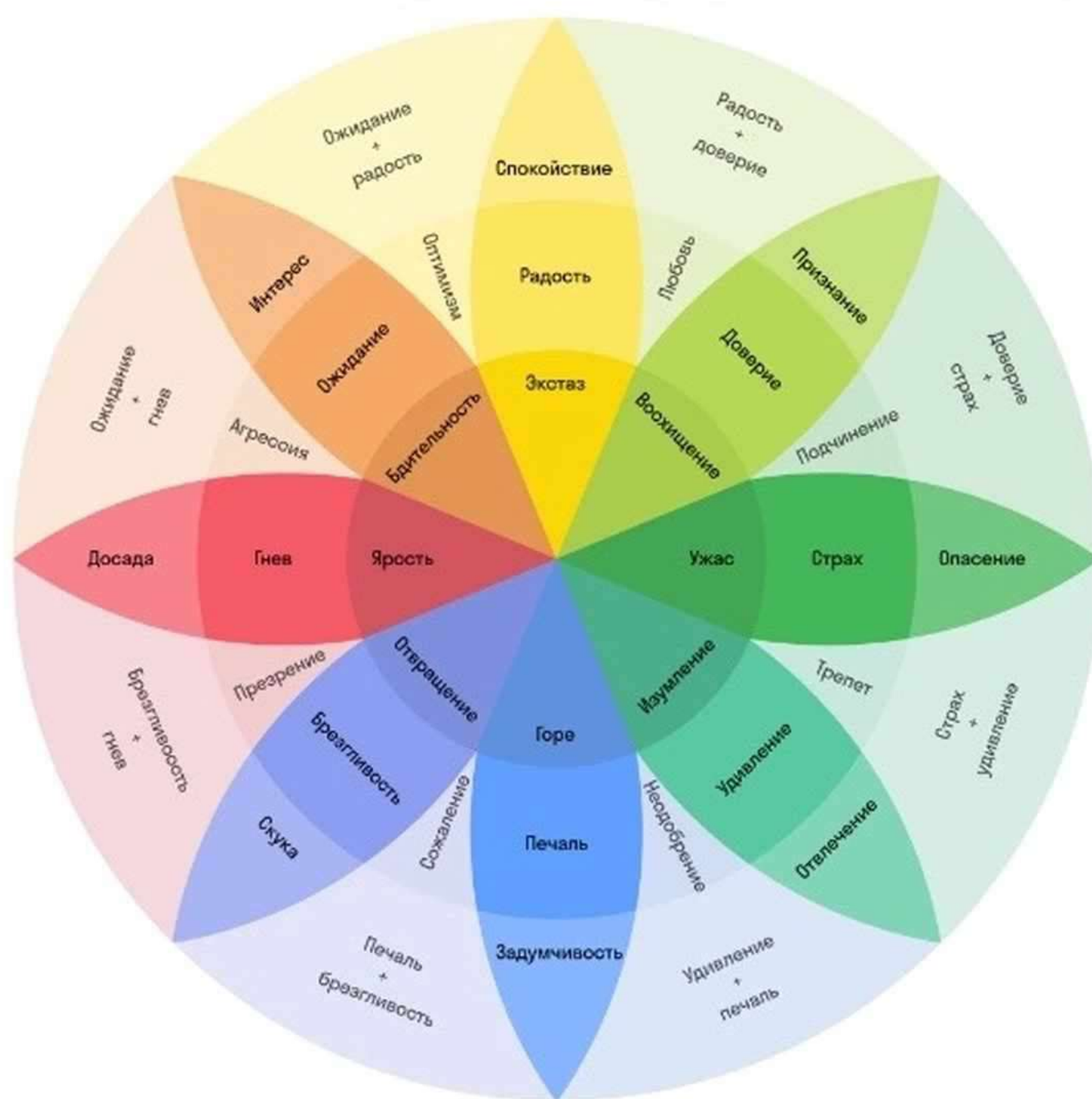
*Для этого можно использовать следующие фразы: «Я благодарен(на) за...», «Мне нравится...», «Я принимаю...», «Ты учишь меня...», «С твоей помощью я...».*





# Колесо эмоций

Американский психолог Роберт Плутчик изобразил восемь основных эмоций человека в виде колеса или цветка. Чем дальше эмоция удалена от центральной оси, тем слабее является переживание.



*С помощью колеса эмоций удастся лучше представить свои или чужие чувства, понять их, а при необходимости — скорректировать поведение при проявлении тех или иных эмоций*