

## Активная работа «Холод в животе»

**Тема:** Умение справляться со стрессом и тревогой

**Подтема:** Умение справляться с тревогой

**Результаты обучения.** Ученик:

- знает основные реакции организма на тревожное состояние;
- может определить в повседневной жизни ситуации, которые вызывают тревогу, и описывает способы справиться с тревогой;
- приобрел первичный опыт выполнения расслабляющих упражнений.

**Необходимые материалы.** Рабочие листы, при необходимости CD-диск с расслабляющими упражнениями или расслабляющей музыкой, дополнительный материал для учителя.

**Проблематика урока.** Тревога подобна страху, их не всегда различают между собой. Если детские страхи носят конкретный характер и связаны с обстоятельствами, то подростковые страхи скорее связаны с личностью подростка, с его физическими и психическими особенностями, а также с тем, что он является объектом социальных оценок. Более серьезными являются случаи, когда у подростков наблюдаются чрезмерные страхи или тревожные состояния, которые не имеют под собой реальной почвы, когда они длятся продолжительное время и вызывают неприятные ощущения. Подросток с проблемой тревожности может искать облегчения своей тревоги в спиртных напитках и прочих психоактивных веществах. Поэтому проблемы с тревожностью у подростков – это фактор, содействующий злоупотреблению психоактивными веществами. С непатологической тревожностью можно справиться, применяя различные техники расслабления.

**Введение в урок.** Объясните ученикам, что в жизни встречается немало ситуаций, попав в которые люди начинают бояться, нервничать или тревожиться. Тревожность – это неприятное чувство, которое характеризуется излишними переживаниями, внутренним беспокойством и неспособностью расслабиться. Тревоге сопутствуют физические симптомы (например, потение, сильное сердцебиение, тошнота), и поэтому это нормально, что люди стремятся избегать ситуаций, вызывающих тревогу. Фактически же гораздо целесообразнее научиться справляться с тревожностью.

На сегодняшнем уроке мы постараемся понять, что означает тревожность, в каких ситуациях она может возникать и какими приемами можно воспользоваться для ее преодоления.

### Основная деятельность

1. Скажите ученикам, что на сегодняшнем уроке все будут иметь возможность выступить перед классом и высказать свое мнение о важном материале, который они изучили на уроке человековедения (или будет контрольная работа по этому материалу или на урок придет директор послушать их выступления и т. п.). Задание должно быть неожиданным для учеников. Скорее всего, это вызовет у них определенную тревогу перед выступлением. Скажите ученикам, что им дается одна

минута для подготовки своего выступления. По истечении минуты скажите, что на самом деле никого к доске вызывать не будут, это был эксперимент, чтобы ученики получили представление о тех чувствах, которые могут возникнуть в неожиданной ситуации.

**ВНИМАНИЕ! Если в классе есть ученики с эмоциональными проблемами или с трудностями в поведении, то такой эксперимент проводить не рекомендуется.**

2. Спросите учеников, как они почувствовали себя, услышав такое задание (встревожились, испугались).
3. Объясните, что именно ощущает встревоженный человек: испуг, напряжение, нервозность, беспокойство, неуверенность.

Спросите учеников, заметили ли они, что происходит с их телом, когда они в напряжении или нервничают. Затем напишите на доске (или покажите на слайде из дополнительного материала для учителя) физические признаки состояния тревоги.

Встревоженность вызывает в нашем организме ряд физических изменений:

- в животе холодеет,
- сердце начинает биться быстрее,
- ладони потеют,
- мышцы напрягаются,
- речь становится обрывочной,
- во рту пересыхает,
- трудно удерживать руки на месте,
- трудно сосредоточиться,
- зрачки расширяются и т. д.

4. Попросите учеников подумать о какой-либо ситуации в своей жизни, когда они ощущали нервозность или тревогу. Раздайте ученикам рабочие листы и попросите выполнить первое задание.
5. После выполнения первого задания попросите учеников дать обратную связь. На основе этого напишите на доске список тех ситуаций, которые вызывают у учеников тревогу.
6. Попросите выполнить задание №2 на рабочем листе. Обратите внимание учеников на то, что различные ситуации могут вызывать тревогу различным образом.
7. Разъясните, что с тревогой можно справиться, если применять расслабляющие и снимающие напряжение упражнения. Убедитесь, что у вас есть достаточно времени (не менее 10 – 12 минут), и проведите упражнение на расслабление.
8. В качестве введения в упражнение скажите, что человек не может быть одновременно и встревоженным, и расслабленным. Когда вы научитесь применять расслабляющие упражнения, то сможете лучше справляться с напряженными ситуациями, потому что когда расслаблены мышцы, успокаивается также и разум. Выключите свет и начните выполнять расслабляющие упражнения. При желании воспользуйтесь CD-диском с наглядной демонстрацией упражнений (см. перечень использованных источников). Можете также попросить, чтобы ученики измерили свой пульс до и после выполнения упражнений. Сравните полученные результаты.

## I Упражнение на расслабление

Дайте ученикам следующие инструкции:

- Сядь спокойно, прими удобную позу, облокотись на спинку стула. Ноги касаются пола.
  - Закрой глаза.
  - Расслабь все мышцы туловища, начиная от больших пальцев ног и далее по всему телу по направлению вверх. Расслабь пальцы ног, стопы, икры, мышцы бедер, брюшного пресса, нижней и верхней части спины. Затем – мышцы грудной клетки, плеч, головы и лица. Можешь слегка встряхнуть плечами.
  - Попробуй вообразить себе, что ты находишься в каком-то спокойном месте (лежишь, допустим, в одиночку на летнем солнечном прибрежном песке или прогуливаешься по лесу). Представь себе, что и кого ты видишь, какого это все цвета, какие ты слышишь вокруг звуки, какие запахи чувствуешь. Что ты ощущаешь под ногами? Чувствуешь ли ты дуновение ветра? Теплый ли ветер или холодный? Ты полностью расслаблен и спокоен в том месте, где тебе нравится находиться. Все твои тревоги улетучились.
  - Теперь представь себе, что ты вернулся в классную комнату. Ты успокоился и расслабился.
  - Медленно открой глаза. Упражнение закончено.
9. Скажите ученикам, что с ситуациями, вызывающими тревогу (например, выступление перед публикой), возможно начать справляться все лучше и лучше, если предварительно проигрывать эти ситуации в мыслях. Разъясните эту технику (техника №2 с рабочего листа).
- Вообрази себе мысленно обстоятельства, которые могли бы вызвать в тебе чувство тревоги. Например, тебе нужно пригласить кого-то встретиться или предстоит выступить перед публикой, однако ты все равно остаешься совершенно спокойным и уверенным в себе.
  - Проговори мысленно слова и предложения, которые тебе предстоит произнести, обдумай поступки, которые тебе предстоит совершить. Попробуй представить себе, с чем в данной обстановке тебе, возможно, придется столкнуться, и как ты себя тогда поведешь.
  - Повторяй данное упражнение несколько раз, до тех пор, пока не почувствуешь, что ты думаешь о предстоящих трудностях совершенно спокойно и с уверенностью в себе.
10. Объясните ученикам, что глубокое дыхание (техника №3 с рабочего листа) также помогает расслабиться и избавиться от ощущения холода в животе перед сложными ситуациями или во время них. Разъясните эту технику и попросите учеников поупражняться в глубоком дыхании.
- Глубоко вдохни. Твоя диафрагма поднимется, живот немного выпятится вперед. Делая вдох, посчитай про себя до четырех.
  - Задержи дыхание, снова посчитав до четырех.
  - Сделай спокойный выдох, опять посчитав до четырех.
  - Перед тем, как снова набрать воздух, посчитай до четырех еще раз.
  - Повтори это упражнение 4-5 раз.

Подчеркните, что упражняться в преодолении сложных ситуаций следует начинать с таких обстоятельств, которые вызывают меньше тревоги, а затем продвигаться вперед, чтобы в конце концов начать справляться даже с самыми сложными ситуациями.

**Основная идея.** Подчеркните, что человек, находящийся в состоянии тревоги, испытывает ужас, напряжение, нервозность, беспокойство и неуверенность. Поскольку тревога – это некомфортное чувство, то совершенно нормально, что люди стремятся избегать ситуаций, вызывающих тревогу. Фактически же гораздо целесообразнее научиться справляться с тревожностью. Для этого имеется целый ряд хороших упражнений.

**Возможности интеграции.** Работа предлагает возможности интеграции с физическим воспитанием (напряжение, расслабление, растяжение различных групп мышц) и музыкой (прослушивание расслабляющей музыки).



#### Использованная литература

1. Botvin, G J 2009. Life Skills Training. Teacher`s Manual, 1. Princeton Health Press.
2. Botvin, G J 2012. Life Skills Training. Student Guide 1. Princeton Health Press.
3. Moilanen, I 2006. Ärevushäired. – Laste-ja noortepsühhiaatria (toim Moilanen, I, Räsänen, E, Tamminen, T, Almqvist, F, Piha, J, Kumpulaine, K). AS Medicina.
4. Rahunemise tee. Viis tõhusat võtet stressi ohjamiseks. MTÜ Psühholoogiline Kriisiabi Oonüks, 2011 (CD, mis sisaldab rahustavaid hingamisharjutusi, lihaseid lõõgastavaid harjutusi ning kaks kujutlusmatka – metsas ja mere ääres).
5. Ranta, K 2008. Ärevus ja ärevushäired. – Kuidas aidata psüühikaprobleemidega noorukit (toim Laukkanen, E, Marttunen, M, Miettinen, S, Pietikäinen, M). AS Medicina.

## Рабочий лист

**Задание 1.** Подумай о событии или ситуации в своей жизни, когда ты нервничал или чувствовал тревогу. Напиши на пунктирной линии, что это была за ситуация, и отметь в таблице крестиком, какие изменения происходили в твоём теле.

.....

.....

|                         |                                      |
|-------------------------|--------------------------------------|
| в животе похолодело     | во рту пересохло                     |
| сердце забилося быстрее | трудно было удерживать руки на месте |
| ладони вспотели         | было трудно сосредоточиться          |
| мышцы напряглись        | речь стала обрывочной                |

**Задание 2.** Оцени, насколько ты нервничаешь или тревожишься в следующих ситуациях. Поставь крестик в соответствующую колонку. Можешь также и сам добавить вызывающие тревогу ситуации.

| Описание ситуации                               | Повышенная тревога | Средняя тревога | Слабая тревога |
|---|--------------------|-----------------|----------------|
| Выполнение контрольной работы на уроке.         |                    |                 |                |
| Ответ или выступление с докладом перед классом. |                    |                 |                |
| Встреча с новыми людьми.                        |                    |                 |                |
| Начало беседы с незнакомыми людьми.             |                    |                 |                |
| Высказывание кому-то комплимента.               |                    |                 |                |
| Высказывание кому-то, что он тебе нравится.     |                    |                 |                |
| Приглашение кого-то встретиться.                |                    |                 |                |
| Обращение к кому-то с просьбой об услуге.       |                    |                 |                |
| Выступление на спортивных соревнованиях.        |                    |                 |                |
| Выступление перед публикой.                     |                    |                 |                |
| Отказ тому, кто предлагает тебе сигареты.       |                    |                 |                |
| Отказ тому, кто предлагает тебе сидр.           |                    |                 |                |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
| Необходимость сказать продавцу в магазине, что он неправильно дал тебе сдачу. |  |  |  |
| Потеря дороги в незнакомом месте.   |  |  |  |
|   |  |  |  |
|   |  |  |  |

**Задание 3.** Ниже приведены некоторые упражнения, которые помогают достичь спокойного состояния и преодолеть тревогу.

### I Упражнение на расслабление

- Сядь спокойно, прими удобную позу, облокотись на спинку стула. Ноги стоят на полу.
- Закрой глаза.
- Медленно расслабь все мышцы туловища, начиная от больших пальцев ног и далее по всему телу по направлению вверх. Расслабь пальцы ног, стопы, икры, мышцы бедер, брюшного пресса, нижней и верхней части спины. Затем – мышцы грудной клетки, плеч, головы и лица. Можешь слегка встряхнуть плечами.
- Попробуй вообразить себе, что ты находишься в каком-то спокойном месте (лежишь, допустим, в одиночку на летнем солнечном прибрежном песке или прогуливаешься по лесу). Представь себе, что и кого ты видишь, какого цвета, какие ты слышишь вокруг звуки, какие запахи чувствуешь. Что ты ощущаешь под ногами? Чувствуешь ли ты дуновение ветра? Теплый ли ветер или холодный? Ты полностью расслаблен; там, где ты сейчас находишься, тебе хорошо и спокойно. Все твои тревоги улетучились.
- Мысленно находясь в данном месте, представь себе все это как можно яснее и отчетливее.
- Делай такое упражнение так часто, как необходимо. Выполнять его следует, как минимум, один раз в день, выделив для этого примерно десять минут.



## II «Проигрывание» ситуации про себя

- Вообрази себе мысленно обстоятельства, которые могли бы вызвать в тебе чувство тревоги. Например, тебе нужно пригласить кого-то встретиться или предстоит выступить перед публикой, однако ты все равно остаешься совершенно спокойным и уверенным в себе.
- Проговори мысленно слова и предложения, которые тебе предстоит произнести, обдумай поступки, которые тебе предстоит совершить. Попробуй представить себе, с чем в данной обстановке тебе, возможно, придется столкнуться, и как ты себя тогда поведешь.
- Повторяй данное упражнение несколько раз, до тех пор, пока не почувствуешь, что ты думаешь о предстоящих трудностях совершенно спокойно и с уверенностью в себе.



## III Глубокое дыхание

- Глубоко вдохни. Твоя диафрагма поднимется, живот немного выпятится вперед. Делая вдох, посчитай про себя до четырех.
- Задержи дыхание, снова посчитав до четырех.
- Сделай спокойный выдох, опять посчитав до четырех.
- Перед тем, как снова набрать воздух, посчитай до четырех еще раз.
- Повтори это упражнение 4-5 раз.