

РЕКОМЕНДАЦИИ ПОДРОСТКУ:

Важным моментом в работе по профилактике и преодолению ситуативной тревожности у подростков является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком двигательной свободы, пластики движений. Существует множество приемов работы с учащимися:

1. «Настройка на определенное эмоциональное состояние». Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

2. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

3. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей).

4. «Контроль голоса и жестов». Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка». Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно - мышечного напряжения.

5. «Дыхание». Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд. Эти и другие приемы являются достаточно эффективными, прежде всего, для учащихся, испытывающих так называемую «ситуативную тревогу». Таким образом, работу по ситуативной тревожности следует осуществлять на уровне всех структурных компонентов ситуативной тревожности.

Главная цель такой работы - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

6. «Положительный Я-образ». Придаст уверенность в себе. Нарисуйте круг, в центре круга свое имя. От круга проведи лучи. На лучах запишите свои самые лучшие качества. Посмотрите на получившийся рисунок. Какой вы молодец!

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И СНИЖЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ

Вот несколько упражнений, чтобы избавиться от тревожности. Педагог может практиковать их время от времени на уроках и внеурочных занятиях, рассказать о них родителям.

Храбрец

Игра в Храбреца помогает преодолеть волнение, тревожность. Лучше подобрать героя мультфильма, сказки, истории, компьютерной игры, который интересен самому ребенку. В этом упражнении ученик поочередно исполняет две роли — Испуганного ученика и Храбреца. Сначала учитель предлагает ребенку рассказать о своих переживаниях в роли Испуганного ученика. Затем школьник садится на другое место и говорит от имени Храбреца. Таким образом строится диалог между персонажами, в котором, как правило, сам ребенок убеждает себя в том, что нет повода, необходимости волноваться. Учитель корректирует ситуацию, направляет разговор в нужное русло, следит, чтобы беседа закончилась репликой Храбреца.

В конце упражнения взрослый спрашивает ребенка, каким он считает Храбреца. Важно акцентировать внимание на положительных характеристиках («смелый», «отважный», «ничего не боится»). Затем учитель просит ребенка повторить: «Я смелый, отважный, ничего не боюсь». Эти утверждения нужно повторить 3-5 раз. После чего учитель подводит итог: «Я верю, что ты — настоящий Храбрец, только это пока не часто проявляется».

Нарисуем страх

Это упражнение поможет ребенку изменить свое отношение к тревожащим его ситуациям.

Учитель предлагает ученику нарисовать его Страх. Важно, чтобы на бумаге получилось изображение чудовища, в котором отражается «Все самое-самое страшное», затем в рисунок добавляются смешные, забавные детали (можно совместно учителем и учеником или только учеником). Рисуя их, ребенок сможет посмеяться над своим собственным страхом. Нужно, чтобы изображение перестало вызывать негативные эмоции, а стало смешным, нелепым.

На втором этапе упражнения чудовище нужно уничтожить. Лучше всего закрасить весь рисунок сплошным цветом (но предпочтительнее не темными, а светлыми красками). Затем учитель предлагает ученику порвать и выбросить получившуюся картинку, попрощавшись со своим Страхом.

Страна спокойствия

Сопровождать выполнение упражнения можно спокойной, приятной музыкой или рассматриванием картин. Педагог просит ученика пофантазировать вместе с ним, написать историю о Стране спокойствия. Это может быть как сочинение только ребенка, так и ребенка совместно со взрослым. В ней нужно подробно описать, как выглядит Страна спокойствия, что в ней есть. Какая там природа, какие живут персонажи, чем они занимаются. Что у них происходит приятного и интересного, смешного. Какие там школьники, как они учатся, чем интересуются.

Такое упражнение отвлечет ребенка от волнующих его мыслей, поможет избавиться от тревожности, настроит на спокойное настроение, легкое общение, а также поможет в развитии его воображения, творческих способностей.

Два плюса. Это скорее, не упражнение, а психологический прием. Когда учитель слышит, что ребенок выразил негативную оценку своей учебы, он должен привести два аргумента положительного характера (два «плюса»), касающихся этой ситуации. Важно, чтобы аргументы были конкретными, правдивыми.