МАОУ «Бутовская СОШ № 2»

* *Занятие для учащихся 13-17 лет.*
* *Составитель: педагог-психолог Руденко Татьяна Александровна*

Тема: «Дрожу, как осиновый лист» - преодоление тревожности

**Цели и задачи:**

**-** создание благоприятных условий для работы в группе;

- определить выраженность тревожности в структуре личности подростка;

**-** помочь ребенку овладеть навыками самоконтроля;

- способствовать снижению напряжения, дать ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги;

- снижение субъективной значимости проблемной ситуации для подростка, достижение им внутреннего спокойствия и адекватного отношения к существующей проблеме.

- регуляция эмоциональной сферы;

- мышечное расслабление, снятие эмоционального напряжения;

**1. Ритуал приветствия.**

* Упражнение «Подари улыбку другу».

**2. Разминка.**

* **Упражнение «Я испытываю тревогу, когда…»:**

Ребята, по очереди, передавая символ слова (игрушку сердечко) закончите предложение: «Я испытываю тревогу, когда…»

### - Что вы чувствуете в тот момент, когда вам тревожно? (Варианты ответов детей: *учащенное сердцебиение, потливость, дрожь, затруднение дыхания, ощущение комка в горле, дискомфорт в груди, тошнота, чувство головокружения, приливы жара или ознобы, онемение или ощущение покалывания, мышечное напряжение, чувство нервозности, затруднения в сосредоточении внимания или «пустота в голове» из-за тревоги или беспокойства, постоянная раздражительность, затрудненное засыпание из-за беспокойства).*

**3. Основное содержание, работа по теме:**

### Беседа:

Благодарю за ваши ответы. С **тревогой** знаком каждый из нас. Это смутное, неприятное эмоциональное состояние, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных предчувствий, напряжения и  беспокойства. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". У некоторых людей тревога становится хронической, постоянной и  начинает появляться не только в стрессовых ситуациях, но и без видимых причин. Тогда тревога начинает мешать ему в его повседневной жизни.

**- Нужно ли избавляться от тревожного состояния? *(ответы детей).***

Сегодня на нашем занятии, через упражнения мы будем пытаться повысить качество жизни и познакомимся с техниками по снижению тревоги. Но для начала проведем тест, который поможет вам определить выраженность тревожности в структуре вашей личности.

* **Тест: Шкала тревожности Спилбергера-Ханина для определения личностной и ситуативной тревожности**

***Шкала ситуативной тревожности***

**Инструкция:** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и обведите цифру в соответствующей графе справа в зависимости от  того, как вы себя чувствуете в данный момент. Над вопросами долго не  задумывайтесь, поскольку правильных и неправильных ответов нет.

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Шкала личной тревожности***

**Инструкция.** Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните цифру в соответствующей графе справа в зависимости от  того, как вы себя чувствуете обычно. Над вопросами долго не думайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет.

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **21** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **22** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **23** | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **24** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **25** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **26** | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **28** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **29** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **31** | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **32** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **33** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **34** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **35** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **36** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **37** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **38** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **39** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **40** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Обработка результатов***

Обработка результатов включает следующие этапы:

* Определение показателей ситуативной и личностной тревожности с помощью ключа.
* На основе оценки уровня тревожности составление рекомендаций для коррекции поведения испытуемого.
* Вычисление среднегруппового показателя ситуативной тревожности (СТ) и  личностной тревожности (ЛТ) и их сравнительный анализ в зависимости, например, от половой принадлежности испытуемых.

Ключ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **СТ** | **Ответы** | | | | **ЛТ** | **Ответы** | | | |
| **№№** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** | **№№** | ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| ***Ситуативная тревожность*** | | | | | ***Личностная тревожность*** | | | | |
| **1** | 4 | 3 | 2 | 1 | **21** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **2** | 4 | 3 | 2 | 1 | **22** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | 1 | 2 | 3 | 4 | **23** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | 1 | 2 | 3 | 4 | **24** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | 4 | 3 | 2 | 1 | **25** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | 1 | 2 | 3 | 4 | **26** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **7** | 1 | 2 | 3 | 4 | **27** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **8** | 4 | 3 | 2 | 1 | **28** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | 1 | 2 | 3 | 4 | **29** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | 4 | 3 | 2 | 1 | **30** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **11** | 4 | 3 | 2 | 1 | **31** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | 1 | 2 | 3 | 4 | **32** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | 1 | 2 | 3 | 4 | **33** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | 1 | 2 | 3 | 4 | **34** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | 4 | 3 | 2 | 1 | **35** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | 4 | 3 | 2 | 1 | **36** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **17** | 1 | 2 | 3 | 4 | **37** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | 1 | 2 | 3 | 4 | **38** | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | 4 | 3 | 2 | 1 | **39** | 4 | 3 | 2 | 1 |
| **20** | 4 | 3 | 2 | 1 | **40** | 1 | 2 | 3 | 4 |

***Интерпретация результатов***

При анализе результатов надо иметь в виду, что общий итоговый показатель по  каждой из подшкал может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. При этом, чем выше итоговый показатель, тем выше уровень тревожности (ситуативной или личностной).

При интерпретации показателей можно использовать следующие ориентировочные оценки тревожности:

* до 30 баллов – низкая тревожность,
* 31 — 44 балла — умеренная тревожность;
* 45 и более — высокая тревожность.

Очень высокая тревожность (> 46) прямо может быть связана с наличием [невротического конфликта](http://www.psycholog-consultant.ru/situation/emotions/index.php), эмоциональными сры­вами и с [психосоматическими заболеваниями](http://www.psycholog-consultant.ru/situation/psychosomatic/index.php).

Низкая тревожность (<12), наоборот, характеризует состояние как [депрессивное](http://www.psycholog-consultant.ru/situation/psychiatric/232/index.php), неактивное, с низким уровнем мотиваций. Иногда очень низкая тревожность в показателях теста является результатом активного вытеснения личностью высокой тревоги с целью показать себя в «лучшем свете».

\*\*\*

- Ребята, наверняка многие из вас, когда либо, испытывали страх и волнение, во время ответа у доски, при защите проекта, выступления или изложение каких-то фактов перед всеми, т.е. были центром внимания перед аудиторией.

- Как же преодолеть волнение и тревогу перед выступлением или ответом у доски?

- Начнем с самого главного: сначала необходимо понять, отчего возникает излишнее волнение перед слушателями (одноклассниками, учителями и т.д.).

- Сейчас, попробуйте подумать и определить основную причину своего волнения (*Я буду зачитывать примерные варианты, вызывающие тревогу, а вы примеряйте их на себя и подбирайте подходящий вариант для вас):*

\* недостаток знаний (недостаточное владение информацией), которые вы излагаете;

\* ваши индивидуальные особенности: застенчивость, робость, повышенная тревожность, неуверенность в себе;

\* недоверие к слушателям, думая, что им будет не интересен ваш доклад;

\* личный опыт провала, когда была ошибка при ответе, и кто-то высмеивал ваше выступление или ответ;

\* чрезмерное погружение в свои переживания, при этом, забывая обо всем.

Подумайте, и попробуйте определить причину вашего волнения.

* **Упражнение «Как понять самого себя»**

- Ребята, упражнение направлено на активизацию самопознания того, каким образом у вас возникает состояние напряженности в аудитории, когда вы отвечаете.

«Представьте как можно отчетливей одну из таких ситуаций. Закройте глаза, и пусть перед вашим внутренним взором всплывут детали этой ситуации – обстановка классной комнаты или актового зала и лица слушателей.

Представьте, что вы направляетесь к месту выступления. По мере того, как вы идете, что вы начинаете ощущать? Двигайтесь в своих внутренних образах медленно, не упускайте при этом ни одной тонкости своих ощущений. Постарайтесь как можно полнее и реальнее почувствовать изменение своего состояния.

Какие образы у вас возникают?

С кем из присутствующих связано ваше волнение?

- Может быть, со слушателями (одноклассниками, учителем)? И при этом, возникают мысли следующего типа: *«Они смотрят на меня», «Они будут меня критиковать, задавать сложные вопросы», «Они не будут слушать» и т.д.*

- А может быть, с самим собой? При этом, могут возникать такие мысли, как: *«я так боюсь сказать что-то не так», «боюсь быть непринятыми слушателями», «я плохо выгляжу», «боюсь критики и несогласия с моей точкой зрения» и т.д.*

- И так, ребята, вы определили для себя, где «проживает» ваше волнение и напряжение?

* Ну, а теперь, познакомимся с **общими и конкретными советами по преодолению волнения и тревоги:**

- за день до выступления устройте себе генеральную репетицию без свидетелей: пройдите к тому месту, на котором вы будете находиться, читая доклад, посмотрите в пустой зал (класс), отработайте свою позу, голос, придумайте вступление (как вы обратитесь к залу) и концовку вашего выступления.

- за несколько часов до лекции дома, сидя в кресле с закрытыми глазами, мысленно проиграйте свое выступление (спланируйте сценарий). При этом, очень важно дать себе установку, что выступление пройдет успешно! Попробуйте представить, как собираются слушатели, как вы проходите к месту выступления, как начинаете…

- при ответе или выступлении выберите доброжелательного слушателя и говорите как бы только для него (главное – научиться смотреть ему в глаза);

- как только почувствуете, что между вами и вашим доброжелательным слушателем возник контакт, переведите глаза на его соседа, установите глазной контакт с ним;

- старайтесь научиться смотреть на слушателей, открыто и дружелюбно;

- научитесь также открыто улыбаться аудитории;

- перед выступлением поговорите с тем человеком, который может вас поддержать и вселить в вас уверенность;

- выступая, можно представить себя актером (актрисой): какую роль вы хотите сыграть, какой «образ – себя» хотите продемонстрировать публике?

\* «Образ – Я» складывается из следующих деталей поведения:

- внешнего вида (одежда, выражение лица, тональность голоса, манера себя вести);

- передача эмоциональной окраски: живое позитивное выступление или монотонное чтение материала;

- фразы (приветствие, настрой слушателей), с которых вы начинаете свою речь.

* **Упражнение «Проблема»**

1. Займите удобную позу, закройте глаза. Постарайтесь представить следующие образы-картинки.  
  
2. Подумайте о своей проблеме, которая в последнее время волнует и мучает вас больше всего. Кратко сформулируйте эту проблему для себя в двух-трех словах.  
  
3. Представьте лицо человека, с которым вы недавно обсуждали свою проблему. Вспомните, о чем он говорил и что вы ему отвечали. Воспроизведите в своем воображении обстановку комнаты, время и содержание беседы.  
  
4. При помощи своего воображения постарайтесь увидеть ситуацию со стороны, как будто вы стали внешним наблюдателем. Например, вы видите себя и своего собеседника отраженными в зеркале. Включите в эту «картинку» ваших ближайших соседей, знакомых или родственников. Какие проблемы и нерешенные вопросы есть у них? Что их мучает, и какие препятствия им приходится преодолевать в жизни? Представьте дом, в котором вы живете, и людей, которые живут вместе с вами.

5. Когда ваша «картинка» расширится и станет для вас отчетливой, включите в нее ваше представление о городе, в котором вы живете, подумайте также обо всей стране, ее огромных пространствах и людях, населяющих города, села, деревни. Расширяя свое воображение, представьте теперь всю нашу Землю с ее материками, океанами и миллиардами живущих на ней людей.

6. Двигайтесь дальше к расширению «картинки»: подумайте о нашей Солнечной системе — огромном пылающем Солнце и планетах, вращающихся вокруг него. Постарайтесь почувствовать бесконечность Галактики и ее равнодушное «спокойствие» и даже безразличие к существованию каких-то маленьких человеческих существ, населяющих Землю...

7. Продолжая удерживать в своем воображении это переживание необъятной глубины Космоса, снова подумайте о своей проблеме. Постарайтесь сформулировать ее в двух-трех словах.

*После выполнения данного упражнения участники группы делятся своими впечатлениями.*

* **Игра «Мусорное ведро».**

В данном упражнении напишите, что или кто вас тревожит. А теперь, сомните или разорвите этот листок на мелкие кусочки и выбросите в мусорное ведро.

*\* \*\* Вывод:*

Ребята, ВАЖНО помнить, что определенный [уровень тревожности](http://www.psycholog-consultant.ru/situation/psychiatric/231/index.php) — естественная и  обязательная особенность активной деятельной личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и  самовоспитания. С*имптомы тревожности - это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.*

1. **Релаксация.**

* **Упражнение «Горящая свеча».**

*Расслабляющее свойство выхода используется при дыхании с горящей свечей. На столе стоит зажженная свеча, дети садятся перед ней таким образом, чтобы пламя находилось на расстоянии 15-20 см от губ участников.*

- Ребята округлите губы и медленно выдыхайте на пламя свечи. Не тушите огонь, но отклоняйте его осторожной, медленной и сильной струей воздуха. Постарайтесь дуть так, чтобы угол наклона пламени был одинаковым с начала выхода до его полного завершения. Выполняйте это упражнение в течение 5 минут. Таким способом вы обучитесь ровному, продолжительному расслабляющему выходу, который будет «выносить» из вас и сжигать в пламени свечи весь накопившийся ментальный «мусор», высвобождать от всего, что мешает вам быть свободным и спокойным.

1. **Рефлексия**.

* **Подведем итоги**

Сформулируйте впечатления о прошедшем занятии:

- Что понравилось на занятии?

- Что было трудно делать?

- С чем уходите, и что с собой берете?

1. **Ритуал окончания занятия.**

* **Упражнение «Подари улыбку другу»:**

Ребята, вставайте в круг, возьмитесь за руки, слегка сожмите их. Улыбнитесь друг другу и подарите тепло ваших рук, милую улыбку и частичку своей доброй души своим друзьям. Произнесем друг другу: «Спасибо, до встречи».

Занятие окончено.

**В конце занятия, психолог раздает участникам группы памятки с рекомендуемыми упражнениями для школьников, в момент тревожного состояния:**

**- «Настройка на определенное эмоциональное состояние».**  Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

**- «Приятное воспоминание».** Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

**- «Использование роли».** В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

**- «Контроль голоса и жестов».**  Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».

**- «Дыхание».** 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.

**- «Мысленная тренировка».** Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

***Шкала ситуативной тревожности***

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **1** | Я спокоен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **2** | Мне ничто не угрожает | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **3** | Я нахожусь в напряжении | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **4** | Я внутренне скован | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **5** | Я чувствую себя свободно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **6** | Я расстроен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **7** | Меня волнуют возможные неудачи | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **8** | Я ощущаю душевный покой | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **9** | Я встревожен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **10** | Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **11** | Я уверен в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **12** | Я нервничаю | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **13** | Я не нахожу себе места | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **14** | Я взвинчен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **15** | Я не чувствую скованности, напряжения | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **16** | Я доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **17** | Я озабочен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **18** | Я слишком возбужден и мне не по себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **19** | Мне радостно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **20** | Мне приятно | 1 | 2 | 3 | 4 |

***\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_***

***Шкала личной тревожности***

**Суждения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **пп** | **Суждение** | **Никогда** | **Почти никогда** | **Часто** | **Почти всегда** |
| **21** | У меня бывает приподнятое настроение | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **22** | Я бываю раздражительным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **23** | Я легко расстраиваюсь | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **24** | Я хотел бы быть таким же удачливым, как и другие | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **25** | Я сильно переживаю неприятности и долго не могу о них забыть | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **26** | Я чувствую прилив сил и желание работать | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **27** | Я спокоен, хладнокровен и собран | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **28** | Меня тревожат возможные трудности | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **29** | Я слишком переживаю из-за пустяков | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **30** | Я бываю вполне счастлив | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **31** | Я все принимаю близко к сердцу | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **32** | Мне не хватает уверенности в себе | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **33** | Я чувствую себя беззащитным | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **34** | Я стараюсь избегать критических ситуаций и трудностей | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **35** | У меня бывает хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **36** | Я бываю доволен | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **37** | Всякие пустяки отвлекают и волнуют меня | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **38** | Бывает, что я чувствую себя неудачником | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **39** | Я уравновешенный человек | 1 | 2 | 3 | 4 |
| **40** | Меня охватывает беспокойство, когда я думаю о своих делах и заботах | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Рекомендуемые упражнения в момент тревожного состояния:**

**- «Настройка на определенное эмоциональное состояние».**  Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

**- «Приятное воспоминание».** Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

**- «Использование роли».** В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

**- «Контроль голоса и жестов».**  Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».

**- «Дыхание».** 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.

**- «Мысленная тренировка».** Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рекомендуемые упражнения в момент тревожного состояния:**

**- «Настройка на определенное эмоциональное состояние».**  Мысленно, связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом и т.д., которые помогут погасить тревогу. Данные образы постараться удерживать в сознании, пока эмоциональное состояние не стабилизируется.

**- «Приятное воспоминание».** Представить себе ситуацию, в которой испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

**- «Использование роли».** В трудной ситуации, необходимо представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе».

**- «Контроль голоса и жестов».**  Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Необходима тренировка перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».

**- «Дыхание».** 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.

**- «Мысленная тренировка».** Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.