Коррекция тревожности у подростков

Пояснительная записка

Травматическая ситуация, вытесненная в прошлом, подчиняясь влиянию какого-либо стимула из вне, может вернуться в любой момент, накладывая свой отпечаток на жизнедеятельность человека в настоящем, и заставляя страдать, как его, так и его окружение. Проблема развития стрессового расстройства актуальна не только для индивидов-носителей, но и для общества в целом. В качестве диагностических критериев исследователями выделяются факторы риска развития стрессового растройства, которые можно разделить на 3 категории: социально-средовые, индивидуально психологические (личностные особенности, особенности характера и темперамента), а так же биологические факторы, включающие физиологические реакции и генетическую предрасположенность.

В Международной классификации описаны следующие признаки травматического стресса:

1. Травматическое событие переживается вновь и вновь. Это может происходить в следующих формах:

- повторяющиеся и насильственной врывающиеся в сознание воспоминания о событии,

-повторяющиеся кошмарные сны о событии.

-действия или чувства, соответствующие переживаемым во время травмы (сюда относятся галлюцинации, иллюзии).

-интенсивные негативные переживания при столкновении с напоминанием о травматическом событии.

-физиологическая активность при столкновении с чем-то, напоминающим травматическое событие.

2. Избегание всего, что может быть связано с травмой.

3. Вытеснение элементов травмирующего события.

4. Снижение интереса к вещам, которые раньше занимали.

5. Чувство отчужденности, ощущение одиночества.

6. Эмоциональная притупленность.

7.Неверие в будущее, т.е. возникновение короткой жизненной перспективы.

Занятия направлены на работу с подростками, имеющими высокие показатели тревожности.

Цикл занятий включает 7 направлений, каждое из которых состоит из группы упражнений. Рассчитано на 7 встреч.

Направление работы	Упражнения, задания	Время, дата
Приемы саморегуляции	«Успокаивающее дыхание» «Зевок», «Очистительное дыхание», «Очистительное дыхание со звуком «Ха» »	
Релаксация	«Я снежная баба», «Мы свечки на торте»	
Визуализация	«Мой огонек», «Разговор с собой», «Солнце», «Мой лес» «Светящийся шар»	
Арт-терапия	«Чистый лист», «Мой дом», «Незаконченные предложения»	
Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться	«Напряжение-расслабление», «Огонь-лед», «Принятие себя»,	
Работа с метафорой	«О моряках и пресной воде»,	

Упражнения на снятие тревожности и беспокойства	«Голубая энергия», «Заброшенный сад», «Я по городу шагаю»	

Упражнения

1. **Приемы саморегуляции**

1. **«Успокаивающее дыхание».**

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

1.2. «Зевок».

По оценке специалистов зевок позволяет почти мгновенно обогатить кровь кислородом и освободиться от избытка углекислоты. Напрягающиеся в процессе зевка мышцы шеи, лица, ротовой полости ускоряют кровоток в сосудах головного мозга. Зевок, улучшая кровоснабжение легких, выталкивая кровь из печени, повышает тонус организма, создает импульс положительных эмоций. Говорят, что в Японии работники электротехнической промышленности организованно зевают через каждые 30 минут.

Для упражнения нужно закрыть глаза, как можно шире открыть рот, напрячь ротовую полость, как бы произнеся низкое «у-у-у». В это время необходимо как можно ярче представить, что во рту образуется полость, дно которой опускается вниз. Зевок выполняется с одновременным потягиванием всего тела. Повышение эффективности зева способствует улыбка, усиливающая расслабление мышц лица и формирующая положительный эмоциональный импульс. После зевка наступает расслабление мышц лица, глотки, гортани, появляется чувство покоя.

1.3. «Очистительное дыхание».

Выполняется в любом удобном положении - стоя, сидя, лежа. Способствует быстрому снятию утомления, очищает кровь от токсинов, повышает сопротивляемость организма.

После полного вдоха выдох осуществляется небольшими порциями сквозь узкую щель между губами, внешне напоминая попытки погасить пламя свечи. Каждая последующая порция должна быть меньше предыдущей. На первых порах число повторений не должно превышать трех, а в дальнейшем можно довести до десяти.

1.4. Очистительное дыхание со звуком «Ха»

обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь- горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

2. **Релаксация**

2.1 Я снежная баба.

Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом - другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».

2.2 Свечки на торте.

«Давайте притворимся, что **мы свечки на торте.** Цвет вы можете выбрать тот, который вам больше нравится. Поначалу мы стоим высокие и прямые. Мы выглядим совсем как деревянные солдатики. Тела наши крепки, как свечки. А теперь солнце припекает все сильнее. Вы начинаете плавиться. Сначала падает голова... Теперь плечи... руки... Воск, из которого вы сделаны, тает медленно. Ваши ноги оседают... и медленно... медленно... вы становитесь лужицей воска на полу. А теперь поднимается холодный ветер и дует на вас: Ф-ф-у... Ф-ф-у... Ф-ф-у-у-у",—и вы снова становитесь стройными и прямыми».

3. Визуализация

3.1 «Мой огонёк»

Ты выходишь из этого дома и идёшь по улице. Ты никуда не торопишься, просто идёшь. Тебя никто не ждёт. Ты просто гуляешь. Замечаешь снежные сугробы вокруг дороги. Снег серебрится в лучах фонарей. Ты останавливаешься и любуешься снегом. Потом поднимаешь глаза, видишь дома, освещённые окна. В окнах горит тёплый свет. В каждом окне – маленький мир. Уютный дом. Теперь представь себе, что где-то внутри тебя горит такой же маленький тёплый свет. Он даёт тебе уют и тёплый покой. Что бы ни происходило с тобой, какие бы бури и волнения ты не переживал, он горит ясным, тёплым, спокойным светом. Представь его в виде язычка пламени. Ты можешь осторожно взять его в руки. Вот он перед тобой. Ты бережно держишь его в руках. Полюбуйся его ровным, мягким светом. Поблагодари за тепло и мир, которые он даёт (Пауза). Теперь бережно положи его. Он всегда будет с тобой.

3.2 «Разговор с собой».

Представь, что ты идёшь по тропинке, спускаешься к реке. Ты идёшь вдоль реки. Вода тихо струится, переливается. Ты смотришь на воду – и вдруг мир вокруг тебя изменяется. Я не знаю, как – но ты знаешь это. Ты смотришь на берег и видишь вдали маленького мальчика. Он играет один. Он

кажется тебе очень близким. Ты подходишь и видишь, что он – это ты. Только меньше. Маленький, беспечный, беззаботный. Он глядит на этот мир большими изумлёнными глазами. Он ещё многого не знает. Подойди ближе к нему. Сейчас ты можешь прикоснуться к нему. Просто молча посидеть рядом. И можешь сказать ему какие-то очень важные, нужные слова. (Пауза) Теперь ты можешь впустить его внутрь себя или можешь отпустить его. Только помни, что в тебе всегда есть частичка этого маленького существа.

3.3 «Солнце»

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

Открываем глаза.

3.4 «Светящийся шар»

«Встаньте, сядьте или лягте — поза несущественна. Закройте глаза. Сделайте два глубоких вдоха, каждый раз, шумно выдыхая воздух. Теперь представьте себе, что прямо у вас над головой висит светящийся шар. Он не соприкасается с вашей головой, а плавает в воздухе над ней. Шар круглый и сияющий, полный света и энергии. Теперь вообразите, что лучи света от шара направлены на ваше тело. Шар испускает лучи постоянно. В нем избыток энергии. Эти лучи, эти потоки света проникают в ваш организм через вашу голову. Они проникают легко, без труда. Представьте себе, что каждый луч направляется в какую-то часть вашего тела. Представьте, что один из лучей проходит через вашу голову, шею, плечо в левую руку, опускаясь к пальцам, к кончикам пальцев, и излучается из них в пол. Другой луч проникает в вашу правую руку и излучается из нее. Еще один луч проходит по спине, другой—по груди и животу, следующие — по бокам. Один из лучей идет в вашу левую ногу, другой — в правую. Ваши внутренние органы омываются лучами света, пока вы не почувствуете, что вам достаточно. Вы чувствуете, как лучи проходят по всем вашим органам, эти лучи теплые и приятные. Как только вы насытитесь ими, медленно откройте глаза».

4. Арт-терапия

4.1 «Чистый лист».

Лист бумаги разбивается подростком на столько квадратов, сколько главных событий в своей жизни он может вспомнить. В каждом квадратике выполняется рисунок, соответствующий этому событию. Участник сам выбирает, чем ему рисовать. После этого предлагается рассказать о некоторых событиях, произошедших в жизни.

4.3Техника незаконченных предложений.

Завершение незаконченных предложений — отличный способ стимулировать участников к декларативным заключениям о самих себе, побуждать их вступать в контакт со своими желаниями, потребностями, разочарованиями, мыслями и чувствами.

Ведущий предлагает незаконченные предложения:

«Я веселюсь, когда…»

«Мне особенно грустно, когда… »

«Я чувствую себя лучше, когда....»

«Что меня бесит, это....»

«Мое любимое занятие...»

«Звук выстрелов вызывает у меня....»

Иногда можно попросить подростков написать **целую страницу предложений**, начинающихся словами «Я — это» или «Я хочу».

5. Упражнения на снятие внутренних зажимов, умение общаться

5.1 «Напряжение – расслабление»

На первом занятии участники знакомятся с простейшими мышечными зажимами. Участникам предлагается встать прямо и сосредоточить внимание на правой руке, напрягая ее до предела. Через несколько секунд напряжение сбросить, руку расслабить. Проделать аналогичную процедуру поочередно с левой рукой, правой и левой ногами, поясницей, шеей.

5.2 «Огонь-лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнение той и другой.

5.3 «Принятие себя»

Для этого упражнения потребуется лист бумаги и ручка. Нужно разделить лист на две половинки. Слева, в колонку "Мои недостатки", записать все то, что считаете своими недостатками именно сегодня, сейчас. На эту работу отводится пять минут. Затем напротив каждого недостатка запишите по одному своему достоинству, т.е. то, что можно противопоставить, чем вы и окружающие вас люди довольны уже сегодня, что принимают в вас. Запишите их в колонке "Мои достоинства". На второй этап работы отводится пять минут.

Мои недостатки	Мои достоинства
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

После этого проводится обсуждение.

6. Работа с метафорой

6.1 О моряках и пресной воде

Однажды корабль, везший ценный груз, попал в шторм и потерял направление. Приборы были испорчены, и в течение долгих дней он блуждал по морю. Скоро закончились запасы питьевой воды, и матросы страдали от жажды. И вот, когда все уже потеряли надежду на спасение, на горизонте показался парус. С мачты потерявшего курс корабля был подан сигнал: ”Мы умираем от жажды, пришлите нам пресной воды!” Тотчас с встречного корабля был подан ответный сигнал: “Опустите ведро на том месте, где находитесь”. Команда корабля, терпящего бедствие, знала, что вокруг только воды соленого моря, и снова подала сигнал: “Воды, пришлите нам воды!” И снова получили ответ: “Опустите ведро там, где вы находитесь!” Капитан наконец внял совету и приказал опустить ведро за борт. Когда его подняли, оно было наполнено пресной, кристально чистой

водой. Оказалось, что в этом месте было сильное течение из устья реки Амазонки.

7. Упражнения на снятие тревожности и беспокойства

7.1 «Заброшенный сад»

Инструкция: Я хочу показать, как вы можете самостоятельно восстановить свои силы после трудной работы.

Пожалуйста, закройте глаза. Несколько раз глубоко вдохните и выдохните.

Представьте себе, что вы бродите по какому-то большому помещению. Вы видите высокие стены, целиком заросшие плющом. В стене вы замечете старую деревянную дверь. Поддавшись внезапному порыву, вы открываете створки и входите внутрь...

Вы обнаруживаете, что оказались в старом саду. По-видимому, раньше этот сад был цветущим, аккуратным и очень ухоженным. Но сейчас он совсем одичал.

Деревья и кусты необузданно разрослись во все стороны, сорняков столько, что дорожки и клумбы стали едва различимы.

Вы начинаете наводить порядок в окружающей вас части сада. Возможно, вы будете косить траву, выпалывать сорняки, обрезать сучья пересаживать растения, поливать их, вносить удобрения. Делайте всё что, как вам кажется, надо сделать, чтобы привести сад в порядок...

А когда вы устанете, и вам будет нужен источник вдохновения для продолжения работы, остановитесь и посмотрите на ту часть сада, которую вы уже привели в порядок, и сравните ее с участками сада, которых - ваша рука еще касалась... (3 минуты.)

Теперь скажите саду «до свидания» и со свежими силами возвращайтесь сюда.

7.2 «Я по городу шагаю»

направлено на снятие тревожности, восстановление навыков общения: люди хаотично двигаются по комнате, по команде начинают делать шаг либо навстречу человеку, стоящему рядом с ним, либо уходят на шаг в сторону и отворачиваются, либо делают шаг к человеку, но топают при этом ногой. Обсуждение: каких действий было больше; что при этом чувствовали, что было трудно, а что легко сделать.

7.3 «Голубая энергия».

Цели

Светящийся голубой цвет способствует свободному дыханию, освобождению от напряжения и беспокойства. После этой медитации наступит состояние приятного расслабления и появится чувство душевной ясности.

Инструкция

У каждого из нас есть внутренний потенциал, позволяющий работать и решать проблемы творчески и с высокой степенью концентрации, принимая во внимание других людей. Но мы должны заботиться о том, чтобы наш источник энергии мог постоянно наполняться. Я покажу вам любопытный метод, с помощью которого вы сможете это делать.

Сядьте поудобнее и закройте глаза, сделайте три глубоких вдоха и выдоха... Представьте себе, что вы вдруг встретили самого себя и можете рассмотреть свое тело со стороны. Рассмотрите каждую его часть от головы до ступней... Рассмотрите свои ноги и руки, ступни и колени, бедра, позвоночник, плечи и голову... Если вы представили ясную картину своего тела, позвольте этой картине растаять и исчезнуть...

А теперь снова вызовите эту картину и в этот раз представьте, что ваше тело выточено из блестящего кристалла. Представьте, что вам на голову упали две капли голубой энергии. Вы видите самый прекрасный, струящийся голубой цвет, который вы когда-либо могли видеть. Пусть эта струящаяся субстанция проникает сквозь ваше тело капля за каплей, образуя тонкий канал, по которому свет течет через голову до живота, а от живота до

ступней, наполняя этой энергией часть за частью ваше тело: до лодыжек, до колен, до бедер, до живота, до сердца, до горла, — пока не наполнятся руки и кисти и, наконец, вся голова. Представьте, что даже каждая ваша ресница стала кристально прозрачной трубкой, которая наполнена голубой энергией...

Наблюдайте за тем, как вы до конца заполнитесь этой голубой светящейся энергией. А теперь представьте себе, что все смутные мысли, все плохие переживания или тяжелые отношения растворились в голубой текучести, как облака черных чернил...

Смотрите, как голубизна на мгновение теряет свой свет и становится темной, а потом представьте, что сильная голубизна поглощает черные облака, пока они не исчезают полностью...

Заметьте, голубизна стала светлее, насыщеннее и ярче, чем раньше. Если вы чувствуете, что полностью насытились этой голубой энергией, можете возвращаться. Потянитесь, сделайте глубокий выдох и откройте глаза, почувствуйте себя отдохнувшими и освеженными...

Подведение итогов

Какого рода трудности делают вас бодрее? С какого рода неприятностями вы должны обращаться осторожнее.