

**Методична розробка**  
**профілактичного заняття для здобувачів освіти на тему:**  
**«ПРО ЩО МОВЧИТЬ ТРИВОГА? ТРИВОГА ЯК РЕСУРС»**

**Мета:**

- познайомити учасників заняття, створити умови для ефективної роботи;
- розвиток в учасників заняття навичок подолання тривожності, занепокоєння, хвилювання у різних ситуаціях;
- розвиток почуття впевненості в собі, вироблення навичок ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

**Методи та технології реалізації:** вправи на розслаблення, руханка, релаксаційні вправи, творчі вправи.

**Матеріали та обладнання:** аркуші формату А4, ножиці, ручки, кольорові олівці, стікери, фломастери, дошка, плакат очікувань «Пісочний годинник», крейда.

**Структура заняття**

№ з/п	Види роботи	Орієнтовна тривалість
1	Вступне слово	1 хв
2	Вправа «Подивись на моє обличчя»	3 хв
3	Прийняття правил роботи групи	5 хв
4	Вправа «Очікування»	5 хв
5	Вправа «Тривога в моїй уяві»	10 хв
6	Вправа «Вибір за нами»	10 хв
7	Руханка «Рукостискання»	5 хв
8	Вправа «Поговори і посміхнись своїй тривозі»	10 хв
9	Рефлексія	10 хв

**Хід заняття****1. Вступне слово (1 хв).**

**Психолог:** Ми живемо зараз в непрості часи. Пандемія, війна, відсутність будь-якої стабільності. Події, що зараз відбуваються – ще раз підкреслюють, що надіятись можемо лише на свої внутрішні цінності. Велика кількість людей зараз страждає тривожними розладами, панічними атаками, хтось заїдає тривогу ліками, хтось їжею, хтось алкоголем чи наркотиками.

Пропоную сьогодні подивитись на тривогу під дещо іншим кутом.

**2. Вправа «Подивись на моє обличчя» (3 хв).**

**Мета:** сприяти розвитку почуття впевненості в собі; виробленню навичок ефективної взаємодії, вміння презентувати себе, ділитися своїми почуттями.

**Хід вправи**

Станьте так, щоб всі одне одного бачили. Спробуйте лише мімікою обличчя привернути до себе увагу тих, хто вас оточує.

**Рефлексія**

- Кому вдалося виконати вправу?



- Які способи він використовував?
- Яких висновків ви дійшли?

### 3. Прийняття правил роботи групи (5 хв).

**Мета:** визначити правила роботи в групі, показати необхідність вироблення і дотримання певних правил для продуктивної роботи групи під час занять.

Щоб комфортніше нам працювалося на занятті пропонуємо дотримуватись наступних правил:

- бути активним;
  - говорити від свого імені;
  - бути щирим;
  - не критикувати;
- Всі згодні з правилами роботи групи?

### 4. Вправа «Очікування» (5 хв).

**Мета:** визначити сподівання й очікування учасників щодо заняття.

#### Хід вправи

**Психолог:** Наш тренінг розрахований на те, щоб торкнутися теми, яка на сьогоднішній день є актуальною. Ми продовжимо спілкуватися про тривогу під дещо іншим кутом.

Ведучий роздає учасникам стікери. Учасники на стікерах пишуть свої очікування від тренінгу та, проговорюючи їх, по черзі прикріплюють до верхньої частини «Пісочного годинника».

### 5. Вправа «Тривога в моїй уяві» (10 хв).

**Мета:** розвинути навички отримувати позитивну енергію через уяву тривоги.

#### Хід вправи

**Психолог:** Сядьте зручно. Уявіть собі, що ваша тривога могла б говорити, що вона мала б певний вигляд, форму, а можливо, вона прийшла б до вас, як якась людина чи істота. Як би вона виглядала? Якщо вдалось зустрітись з образом вашої тривоги, то спробуйте відчути, що з вами відбувається. Адже вона вже не в середині вас, вона окремо від вас, тому ви розумієте, що відчувати саме тривогу не можете. Тепер ви відчуваєте себе в безпосередньому контакті з нею, її образом. Почніть з того чи поряд з нею у вас енергія збільшується чи зменшується? Більшість людей відмічають, що кількість енергії збільшується. І що людина неготова щось робити з цією енергією, тому це змушує людей її пригнічувати, наприклад, за допомогою ліків, їжі тощо.

Якщо ваше несвідоме генерує таку велику кількість енергії, то ймовірно – воно хоче щоб ви зробили нарешті якісь певні кроки, нарешті наважились на те, на що до цього у вас не вистачало ресурсу чи досвіду.

Запросіть до столу чи на прогулянку свою тривогу. Зробіть її своїм союзником.

### 6. Вправа «Вибір за нами» (10 хв).

**Мета:** розвинути в учасників заняття механізмів подолання тривожності, занепокоєння, хвилювання у різних ситуаціях.

#### Хід вправи

**Психолог:** При посиленому відчутті тривоги чи панічної атаки: «Уявіть собі, що подорожуєте, поступово вивчаєте світ, він стає для вас наче зрозумілим. І в якийсь момент, ви підходите до межі великого дрімучого лісу. Що швидше за все ви відчуватимете? – швидше за все це буде тривога. Наче назад повертатись вже немає сенсу, а тут йти в невідому темноту якось не особливо хочеться. Ліс вбачається темним, незвіданим, хто чи що там може бути – невідомо. Може бути, що там небезпечно і тоді тривога може бути вашим захисником, провідником з великою кількістю енергії, а можливо й таке, що за малим відрізком темноти – новий світлий неймовірної краси світ, і тоді тривога може стати тим другом, вчителем для його вивчення та адаптації в ньому».



*Висновок.* Вибір завжди за нами – позбуватись, втікати від чогось нового та незрозумілого чи навпаки, йти йому назустріч, розвиватись, ставати кращою версією себе.

### 7. Руханка «Рукоستيكання» (5 хв).

**Мета:** активізувати увагу учасників заняття, зняти психологічну напругу та втому в групі.

#### Хід вправи

Учасники стають у коло. Ведучий пропонує їм обмінятися один з одним рукоستيكанням. Слід силою рукоستيكання виказати свої почуття.

### 8. Вправа «Поговори і посміхнись своїй тривозі» (10 хв).

1) Поговори з тривогою

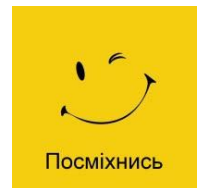
**Мета:** розвивати навички звільнення від тривожних думок та емоцій через дихальні техніки розслаблення.

#### Хід вправи

**Психолог:** Сядьте зручно та розслабте тіло. Закрийте очі. Уявіть свою тривогу. Повільно вдихніть повітря, на видиху починайте «гудіти». Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті впродовж 2–3 тижнів. Вислів «так–так–так» промовляти з різною інтонацією. Повторювати 7–8 раз. Практикувати на самоті протягом 2–3 тижнів.

2) Посміхнись тривозі

**Мета:** розвивати в учасників заняття навичку досягнення внутрішнього спокою.



#### Хід вправи

Сядьте зручно. Заплющіть очі. Сконцентруйте увагу на своїй тривозі. Обличчя розслаблене. Куточки губ розтягуються в повільній посмішці. Тіло заповнюється внутрішнім спокоєм та блаженством. Хвилину посидіти спокійно, повільно дихаючи. Повернутися в кімнату.

- Чи була для вас цікавою ця інформація?
- Чи допомогла звільнитися від тривожних думок та емоцій?

### 9. Рефлексія (10 хв).

**Мета:** закріпити сформовані на занятті знання та навички, здійснити самоаналіз участі у занятті, підвести підсумки проведеної роботи, висловити свою думку.

- Що найбільше запам'яталося?
- Що сподобалося?
- Чи здійснилися очікування? У кого здійснилися, той переміщує стікер по черзі до нижньої частини «Пісочного годинника».

Прощання.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Скворчевська О.В. Ігрові методики роботи з учнями 5-9 класів. Х.: Вид. група «Основа»: «Тріада+», 2007.192 с.
2. URL: <https://is.gd/8bbak6> (дата звернення: 05.10.2022).
3. URL: <https://is.gd/b6MBWz> (дата звернення: 07.10.2022).
4. URL: <https://is.gd/TwQvcf> (дата звернення: 08.10.2022).
5. URL: <https://is.gd/Y1vJVG> (дата звернення: 10.10.2022).
6. URL: <https://nadiya.in.ua/yak-vporatysia-zi-strakhom> (дата звернення: 11.10.2022).
7. URL: <https://is.gd/Vrytva> (дата звернення: 11.10.2022).
8. URL: [http://www.econom-lyceum1.edukit.mk.ua/slovo\\_psihologa/profilaktika\\_stresu/](http://www.econom-lyceum1.edukit.mk.ua/slovo_psihologa/profilaktika_stresu/) (дата звернення: 11.10.2022).
9. URL: <https://naurok.com.ua/profilaktika-stresu-pedagogiv-161376.html> (дата звернення: 10.10.2022).
11. URL: <https://is.gd/8NP3Pc/> (дата звернення: 11.10.2022).
12. URL: <https://is.gd/jHUJSz> (дата звернення: 11.10.2022).

**Рецензент:** Нагаєвська І., методист НМК ПТО у Житомирській області