



ОГБПОУ «ТГПК»

Томский государственный педагогический колледж

Методика проведения тренинговых занятий «В поисках толерантности»

Возрастная группа участников: студенты 2-3 курсов

Продолжительность одного занятия – 45 минут. (Всего 3 занятия)

Формы работы: игровые упражнения, дискуссии, рисование, ролевые ситуации и др.

Задачи:

- познакомить обучающихся учащихся с понятиями: “толерантность”, «интолерантность», их значением и актуальностью формирования как нравственного качества личности;
- дать возможность участникам занятия оценить степень своей толерантности – расширение информационного поля относительно данного понятия;
- развитие черт толерантной личности, способностей подростков понимать важнейшие принципы толерантности и применять их в повседневной жизни; способности адекватно и полно познавать себя и других людей; предупреждать конфликты и разрешать их ненасильственными средствами;
- воспитание чутких и ответственных граждан, открытых восприятию других культур, способных ценить свободу, уважать человеческое достоинство и индивидуальность.

Перед началом тренингового занятия принимаются следующие правила:

- уважительное отношение друг к другу и уважение к говорящему,
- обращение по именам,
- общение по принципу «здесь и теперь»,
- искренность в общении,
- конфиденциальность,
- правило «стоп»,

- недопустимость непосредственных оценок человека.

ЗАНЯТИЕ №1

Первый этап. Мотивационно-информационный.

Цель: - определить уровень знаний участников тренинга по проблеме толерантности. Ввести понятия «толерантность», «интолерантность», «экстремизм», «эмпатия», «расизм», «ксенофобия»;

- создать основу для более глубокого содержания работы и дискуссии.

У всех участников прикреплены бейджи с именами.

Упражнение 1 «Ассоциации» (время выполнения 15 минут).

Цель:

- определить исходное отношение группы к проблеме;
- дать определение понятий по теме;
- формировать умение ведения диалога по обсуждаемой проблеме.

Материал: ручки; листы бумаги на каждого участника.

Задание: «Напишите на листе 1-2 слова, приходящие вам на ум, в момент, когда вы слышите слова: «экстремизм», «толерантность», «эмигранты», «нетерпимость», «равноправие», «расизм», «дискриминация», «ксенофобия», «эмпатия».

Участники тренинга на листе бумаги записывают свои ассоциации к названным словам. После всего названные ассоциации обсуждаются, выясняются причины возникновения подобных ассоциаций.

Теоретическая часть. Знакомство с основными понятиями. Раздать Памятки с основными понятиями (Приложение 1):

«толерантность» - означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения. Толерантность делает нас терпимее, эмпатичнее друг к другу, где каждый свободен придерживаться собственных взглядов и убеждений и признает также это право за другим. Признает, что люди на Земле различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению, ценностями, религией и обладают правом сохранять свою индивидуальность. Не могут навязываться взгляды одних другим людям. На всех языках каждое из определений «толерантность» имеет схожее определение. Так, по-английски это снисходительность, по-китайски это великодушие, по-русски – умение терпеть, быть снисходительным, великодушным.

«интолерантность» - это непринятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (иными) людьми. Проявляется это через конфликтное, агрессивное поведение.

«экстремизм» - экстремизм (франц. *extremisme*, от лат. *extremus* – крайний) – приверженность к крайним взглядам и мерам.

«расизм» - совокупность убеждений, в основе которой лежит «превосходство одной расовой группы над другими».

«эмпатия» - эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого человека, отклик на чувства другого, а также как сопереживание – переживание человеком тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой.

«ксенофобия» - Ксенофобия (от греч. «чужой» и «страх») – навязчивый страх перед другими людьми, а также ненависть, нетерпимость к кому-либо или чему-либо чужому, незнакомому, непривычному. Восприятие чужого как непонятного, непостижимого, а поэтому опасного и враждебного.

Ведущий: Приходилось ли вам сталкиваться с проявлениями нетерпимости по отношению к себе, другим? (Далее проводится анализ ситуаций, о которых рассказывают студенты).

Ведущий рассказывает «Притча об аксакале»: в одном селении умирал старый, уважаемый аксакал. Пришли к нему люди попрощаться и говорят: «Скажи нам, мудрый старец, как удалось тебе создать такой порядок в семье, при котором все невестки, зятья, дочери, сыновья, дети жили в мире и согласии?». Старик не мог говорить уже и поэтому долго что-то писал на листе бумаги. И когда листок выпал из рук умирающего, все очень удивились - на нем 100 раз было написано одно слово!

– Может быть, вы, догадались какое? (Слушаются ответы детей). На листке 100 раз было написано слово «ТЕРПИМОСТЬ!»

Упражнение 2 «Чем мы похожи» (время выполнения 20 минут).

Цель: увидеть, насколько мы разные, индивидуальные личности, но нас можно объединить вместе, несмотря на многочисленные различия

Материал: разноцветные ленты по 40-50см. красного, синего, желтого, коричневого цветов по числу участников; коробка для лент.

Учащиеся вытаскивают из коробки по очереди по одной цветной ленте. Те, кому достались ленты одного цвета, объединяются в группы по 4-5 человек. Ведущий предлагает соединить узлами вместе «свой» цвет в группе, но при этом каждый должен найти причину, по которой он принадлежит именно этой группе (одинаковое хобби, цвет волос, увлечения, возраст, взгляды и т.д.). Мини-группа слушает и решает принять участника в группу или нет. Постепенно во всех мини-группах с разными цветами ленточек образуется общая нить, которая объединяет разных людей на основе общего

признака. Когда у всех нити в малых группах завязаны между собой, начинается следующий этап игры.

Один делегированный представитель из малой группы подходит в центр комнаты и называет любой общий признак этой группы, произнося:

«Мы похожи между собой потому, что...например – мы спортсмены или мы коммуникабельные, мы лояльно относимся к людям и т.д. Каждая последующая группа также после принятия своих членов группы выбирает одного участника для ее представления для всех в кругу.

Постепенно участники завязывают разноцветные длинные ленты в один большой общий круг. Ведущий предлагает сделать участникам вывод: «Все мы разные, индивидуальные личности, с различными взглядами и принципами, с различными увлечениями и характером, привычками, но нас можно объединить вместе, несмотря на многочисленные различия».

Упражнение 3 «Картофель» (время выполнения 5-7 минут).

Цель: проиллюстрировать уникальность всего существующего

Материал: блюдо с картофелем по числу участников.

Ведущий. Часто бывает так, что мы воспринимаем какую-нибудь группу, например, этническую, как целое и не задумываемся над тем, что каждый ее представитель - уникальный и неповторимый. Например, нам может казаться, что у всех китайцев одинаковое лицо, что все немцы-педанты, а все финны – молчуны. Но если мы познакомимся ближе с их культурой, ближе с конкретным человеком, узнаем больше о нем, то его индивидуальность станет очевидной для нас. Давайте попробуем проиллюстрировать уникальность всего существующего на практике. Вряд ли кто из вас считает, что картофель обладает индивидуальностью.

Задание: Возьмите каждый по одной картофелине, хорошо ее рассмотрите, «особые приметы» запомните. (Затем картофель снова перемешивается на блюде и каждый должен найти именно свой картофель по особым приметам, объясняя свой выбор).

Упражнение 4 «Сделай правильный выбор» (время выполнения 10 минут)

Цель: расширять понятие «толерантный» человек.

Материал: для учащихся написаны на отдельных листах основные черты и отличия толерантного человека от интолерантного.

Ведущий: Предлагаю каждому сделать свой выбор и собрать портрет «толерантного» - «интолерантного» человека. (Раздать памятки «Основные черты отличия толерантного человека от интолерантного») Приложение 2.

После окончания выполнения задания, участники зачитывают свои «портреты». Идет обсуждение правильности выборов и их краткое обоснование.

Далее ведущий делает вывод, что толерантный путь – это путь человека, который хорошо знает себя, комфортно чувствует себя в окружающей среде, понимает других людей, всегда готов прийти на помощь, с доброжелательным отношением к иным культурам, взглядам и традициям. А интолерантный путь – это путь человека, который думает о своей исключительности, с низким уровнем воспитанности, чувством дискомфорта существования в социальной среде, желанием власти, неприятия иных культур, взглядов и традиций.

ЗАНЯТИЕ №2

Второй этап. Формирующий.

Цель: дать возможность подросткам оценить степень своей толерантности; предложить учащимся модель конструктивного общения с людьми, которые объективно или субъективно воспринимаются как “чужие”;

создать условия для формирования терпимости к различиям между людьми (индивидуальным, различиям по полу, возрасту, социальному положению, национальности, расе, мировоззрению).

Упражнение 1 «Белая ворона» (время выполнения 7-10 минут).

Цель: осознание чувств, эмоций другого человека путем невербальной коммуникации.

Материал: музыка, карточки для игры по числу участников.

Правила: Участники сидят в кругу на стульях. Ведущий предлагает вытащить по 1 карточке каждому. На одной будет написано «Белая ворона». Участник, получивший «белую ворону», обязан сохранить это в секрете и не подавать вида, что он не такой как все. Все участники стараются быть внимательными. Смотрят друг на друга и пытаются определить «белую ворону». Каждый называет одного участника, считающего, что он «белая ворона».

Рефлексия упражнения.

Ведущий задает вопросы:

- Что чувствовал участник «белая ворона»?
- Каково быть не похожим на остальных?
- По каким признакам вы определяли «белую ворону»?
- Что значит выражение «белая ворона»?

Упражнение 2 «Мои качества» (время выполнения 5 минут)

Цель: идентифицировать в себе качества толерантного человека, быть честным перед собой, называя свои качества интолерантного человека.

Ведущий: Вы уже познакомились с качествами толерантного и интолерантного человека. Запишите на карточках несколько своих качеств толерантности и от каких качеств интолерантности вам хочется избавиться. Первые мы озвучим, вторые оставим для личной работы.

Обсуждение упражнения: Какой вы можете сделать вывод, слушая какие качества толерантного человека есть у вас и ваших одноклассников? (Все мы разные, но нас объединяют некоторые качества толерантного человека).

Упражнение 3 «Иные» (время выполнения 20-25 минут)

Цель: формировать уважение индивидуальности другого человека, учиться жить, не ущемляя как свои интересы, так и интересы других людей.

Материал: фотографии людей трех человеческих рас. (Приложение 3)

Ведущий: Наверное, из уроков биологии, географии вы знаете, что человечество разделяется на три основные расовые группы: монголоидную (узкие глаза, уплощенное и широкое лицо, сильно выступающие скулы, кожа с желтоватым оттенком, темные прямые волосы); негроидную (полные губы, курчавые темные, жесткие волосы, темная кожа); европеоидную (светлая кожа, мягкие волосы, широко открытые глаза, выступающий нос) и др. И это только внешние различия, а еще религия, географическое положение, традиции, одежда, питание, взгляды и многое другое.

Предлагаю поиграть в игру «иные», и для этого нужно каждому участнику вытянуть фотографию представителя одной из рас.

Фотографии никому не показываются. Участники, двигаясь свободно по помещению с фотографией, задают только один вопрос одному участнику для нахождения «своих». Например, «Ты любишь жару?», «Тебе нравится степь?» и др. Нужно постараться не остаться «изгоем», т.е. без «своих». Постепенно все распределяются на три «группы-расы». Участники, ошибочно определившие «свою расу» остаются в центре круга - они «изгой».

Далее идет обсуждение. Все участники открывают свои фотографии в группах, объединенных по расовым признакам.

Рефлексия упражнения. Ведущий задает вопросы.

- Как себя чувствовали в роли «изгоя»?
- По каким признакам вы определились и объединились в группы?
- Тяжело ли быть не похожим, «иным»?
- Как вы теперь при встрече отнесетесь к «иному», отличному от вас человеку?

Ведущий подводит итог:

– Да, мы все разные, но мы должны уважать индивидуальность другого человека, потому, что мы все ЛЮДИ, и каждый из нас не повторим. Нужно научиться жить, не ущемляя как свои интересы, так и интересы других людей.

Упражнение 4 «Планета толерантности» (время выполнения 20 минут)

Цель: формирование навыков коллективной работы: уметь договариваться, принимать мнение других, не навязывать своего мнения.

Материал: цветные карандаши, фломастеры, лист ватмана, столы для общей работы в центре помещения, музыка (подбирается ведущим на своё усмотрение).

Коллективная работа. Участникам необходимо подумать и всем вместе решить, как изобразить «планету толерантности». После окончания работы, идет ее обоснование.

- Почему ее можно считать такой планетой?
- Какие признаки, принципы ее отличают от «интолерантной планеты»?
- Легко ли было договориться и принять общее решение как ее нарисовать?

Заключительное слово ведущего о необходимости толерантного отношения к окружающим нас людям, напоминание о различных определениях толерантности и о присутствии этого слова во всех языках.

Упражнение-игра 5 «Разговор сквозь стекло»

Цель: развитие чувства взаимопонимания между людьми.

Дети разбиваются на пары.

Ведущий: *Представьте* себе, что перед вами стеклянная комната. Один из вас сидит внутри этой комнаты. Партнерам ничего не слышно. Вам необходимо жестами, мимикой объяснить своему партнеру по игре, донести смысл сказанного вами. Каждый из пары игроков получает карточку с заданием для передачи информации. После истечения отведенного времени, партнер объясняет, правильно ли он понял суть информации.

Рефлексия:

- Легко ли невербальными способами договориться, объясниться с человеком?
- Помогают ли такие способы нам при общении донести лучше информацию до оппонента?

Вывод: *При обоюдном желании людей договориться, даже если они не могут общаться на понятном, одном языке, можно проявить понимание, терпимость и договориться.*

ЗАНЯТИЕ №3

Этап заключительный (аналитический)

Цель: обучение межкультурному пониманию и толерантному поведению в межэтнических отношениях. Развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушать другого человека, способности к эмпатии, сочувствию и сопереживанию. Воспитание любви к людям разных национальностей, терпимости, взаимопонимания.

Упражнение 1 «Пойми меня» (время выполнения 10-15 минут)

Цель: понять мысли и чувства собеседника, его точку зрения путем сопереживания, эмпатии.

Правила: Участники сидят в парах. Ведущий предлагает каждому по очереди кратко рассказать о ситуации, когда с ним поступили несправедливо. Партнер в паре, должен внимательно слушать и пересказать эту историю как можно точнее, а также попытаться понять и передать чувства и переживания рассказчика. Автор истории, в свою очередь, оценивает точность пересказа.

Рефлексия:

- Трудно ли понять человека, его позицию?
- Какими качествами нужно обладать человеку, для того чтобы понять другого?

Упражнение 2 «Новенький» (время выполнения 20 минут)

Цель: учиться быть эмпатичными, примерить на себя роль «новенького» в коллективе, понять его переживания, уметь оказать поддержку, сочувствие человеку, который нуждается в этом.

Правила: Все участники сидят в кругу. Посередине круга стоит один стул. Каждый сидящий в кругу может задать 1 вопрос сидящему в центре, для того, чтобы узнать о нем больше, познакомиться.

Ведущий: в нашей школе учатся дети различных национальностей (таджики, армяне, цыгане и т. д.). Все они приехали к нам жить. У всех различный менталитет, традиции, взгляды, привычки и т.д. Конечно, они хотят быть принятыми остальными, хотят подружиться. Порою это им дается нелегко. Как вы думаете почему? Что мешает их сразу понять и принять остальным? (Выслушиваются ответы участников)

Ведущий: Я предлагаю вам побыть на месте этих детей, почувствовать, то, что могут они испытывать, адаптируясь в коллективе. Для этого мы должны подумать, как построить диалог с ними? Какие вопросы можно

задавать, а от каких лучше воздержаться. По желанию один из участников садится в центр на «горячий стул», он должен отвечать на вопросы остальных участников рассказывая о себе и постараться запомнить ощущения, чувства, эмоции, которые он испытывал, когда сидел в центре круга. Задавая вопросы «новенькому», остальные постепенно устанавливают, откуда он приехал, его интересы, традиции, вкусы и др. Все то, что поможет его расположить к остальным и подружиться.

Рефлексия:

- Какие чувства вы испытывали в роли «новенького»?
- Нужно ли проявлять толерантность по отношению к новому члену коллектива, отличному в чем-то от вас?
- Трудно ли поставить себя на место другого человека и понять его переживания?
- Какие группы людей особенно нуждаются в сочувствии, поддержке и понимании?

Вывод: Относитесь к другим людям так, как бы вы хотели, чтобы относились к вам.

Упражнение 3 «А я считаю...». (Время выполнения 5-7 минут)

Цель: осознать возможность сосуществования различных мнений, учиться высказывать не только собственное мнение, но и принимать мнение другого.

Правила: Проведите посреди аудитории воображаемую черту. С одной стороны, повесьте нарисованный на бумаге плюс ("согласен"), с другой - минус ("не согласен"). Сама черта означает отсутствие мнения. Участники после зачитывания утверждений должны стать на сторону "плюса" или "минуса". Участники, которые не могут определиться, становятся посередине, но при этом они лишаются права высказаться. Основная идея в том, что утверждения не должны быть ложными или истинными, они предполагают возможность различных мнений. Примеры утверждений:

- Самый важный предмет - математика.
- Играть "в компьютер" лучше, чем смотреть телевизор.
- Самое прекрасное домашнее животное - кошка.
- Не иметь высшего образования - стыдно.
- Самая классная музыка - рэп.
- «Кока-кола» вкуснее «Фанты».
- Изучать иностранный язык легче, чем физику.

Обсуждение упражнения:

Был ли кто-нибудь прав в этих ситуациях? Были ли случаи, когда кто-то из участников оказывался в меньшинстве? Что они чувствовали? Не испытывали ли они соблазна поменять мнение под давлением большинства? На все ли вопросы, о которых люди спорят, можно ответить однозначно? Как вы относитесь к человеку, с мнением которого вы не согласны? Хорошо или плохо иметь собственное мнение?

Упражнение 4 «Разный старт». (Время выполнения 15 минут)

Цель: познакомить участников с чувствами, которые испытывает человек, попавший в чуждую ему культуру; обсудить возможные реакции человека на такую ситуацию.

Оборудование: журналы для коллажа, ножницы, клей, бумага.

Правила: Вам потребуется придумать составить коллаж фотографий из старых журналов. Разделите группу на четыре подгруппы. Раздайте материалы. Рассадите группы в разных частях класса. Подойдите к первой команде и тихо скажите задание – сделать коллаж о весне. Также тихо попросите вторую группу изобразить осень, третью - лето. Подойдите к четвертой группе и скажите: "Од авдарку мо парстахи кам". Не отвечайте ни на какие вопросы представителей последней группы. Охотно помогайте остальным участникам. В течение всего занятия члены групп не имеют права общаться друг с другом.

Через какое-то время подойдите к каждой подгруппе. Посмотрите на работу первых трех групп. Дайте несколько советов. Похвалите работу участников. Подойдите к 4-й группе. Искренне возмутитесь, что они еще ничего не сделали или сделали неправильно.

Когда первые три группы закончили работу, похвалите их.

Обсуждение.

Начните обсуждение с чувств участников четвертой группы, позвольте им выразить свои все чувства.

- Что они чувствовали, когда получили непонятное задание? Когда их ругали и игнорировали?
- Как развивались события, как менялись их ощущения в связи с этим?
- Как чувствовали себя члены остальных групп?
- Хотелось ли им возмутиться против несправедливости, или, наоборот, было приятно, когда их хвалили, а другую группу ругали?
- Почему никто не нарушил запрет на общение между группами и не помог членам четвертой группы (в этом вопросе присутствует элемент провокации)?

- Можно ли было нарушить запрет? Если кто-то все же решился помочь 4й группе, спросите, что его заставило так поступить?
- Как себя чувствуют люди, приехавшие к нам из другой страны и не понимающие правил нашей культуры и слов нашего языка?
- Как ведут себя члены общества по отношению к ним?
- Можно ли что-то изменить в нашем обществе, чтобы сделать жизнь этих людей легче?
- Кто является "четвертой группой" в реальном мире (напомните о людях, происходящих из деревни и приехавших в город, о беженцах, о людях из других республик, приехавших в наш город на работу (гастарбайтерах) и т.д.)?

Заключительное слово ведущего:

В триумфальном ритуале римских полководцев есть такие слова: «Помни, что ты - только человек». Их повторял триумфатору, специально приставленный для этой цели глашатай. Это было своеобразное предостережение против установления диктатуры и тирании. Сегодня так можно сформулировать жизненный принцип любого человека, независимо от его социального статуса, места проживания, пола, нации и возраста.

Мы не должны применять насилие, быть жестокими по отношению друг к другу. Никто не обладает абсолютной властью над другими, не имеет права поработать другого, вторгаться в его мир и насильственно его изменять. Будьте толерантными!

Спасибо за работу на тренинге, за активное участие, за то, что слышали мнения других, высказывали и не навязывали своё мнение, в общем, за то, что были толерантными.

Приложение 1

Основные понятия:

«*толерантность*» - означает уважение, принятие и правильное понимание богатого многообразия культур нашего мира, форм самовыражения. Толерантность делает нас терпимее, эмпатичнее друг к другу, где каждый свободен придерживаться собственных взглядов и убеждений и признает также это право за другим. Признает, что люди на Земле различаются по внешнему виду, положению, речи, поведению, ценностями, религией и обладают правом сохранять свою индивидуальность. Не могут навязываться взгляды одних другим людям.

На всех языках каждое из определений «толерантность» имеет схожее определение. Так, по-английски – это снисходительность, по-китайски – это

великодушные, по-русски – умение терпеть, быть снисходительным, великодушным.

«интолерантность» – это неприятие другого человека, неготовность к сосуществованию с другими (иными) людьми. Проявляется это через конфликтное, агрессивное поведение.

«экстремизм» - экстремизм (франц. *extremisme*, от лат. *extremus* — крайний) – приверженность к крайним взглядам и мерам.

«расизм» - совокупность убеждений, в основе которой лежит

«превосходство одной расовой группы над другими».

«эмпатия» - эмоциональная отзывчивость человека на переживания другого человека, отклик на чувства другого, а также как сопереживание – переживание человеком тех же эмоциональных состояний, которые испытывает другой.

«ксенофобия» - Ксенофобия (от греч. «чужой» и «страх») – навязчивый страх перед другими людьми, а также ненависть, нетерпимость к кому-либо или чему-либо чужому, незнакомому, непривычному. Восприятие чужого как непонятного, непостижимого, а поэтому опасного и враждебного.

Приложение 2

Основные черты и отличия толерантного человека от интолерантного

1. Знание самого себя	
Толерантные люди Относятся к себе критически, сами стараются разобраться в своих проблемах в своих достоинствах и недостатках.	Интолерантные люди Замечают у себя только достоинства, обвиняют других.
2. Защищенность	
Толерантный человек уверен в себе; убежден, что справится со всем. Это важное условие для формирования толерантной личности.	Опасается своего социального окружения и самого себя: во всем видит угрозу.
3. Ответственность	
Толерантный человек не	Интолерантный человек считает,

перекладывает ответственность на других, сам отвечает за свои за свои поступки.	что происходящие события от него не зависят, следовательно, снимает с себя ответственность за происходящее вокруг. Он считает, что не он причиняет зло, а ему вредят.
4. Потребность в определении	
Толерантные люди сами стремятся к работе, творчеству; сами стремятся решить свои проблемы.	Интолерантные люди отодвигают себя на второй план (только не я).
5. Способность к эмпатии (способность формировать верные суждения о других людях)	
Толерантный человек может правильно оценить и себя и интолерантного человека.	Интолерантный человек оценивает окружающих по своему образу и подобию.
6. Чувство юмора	
Толерантный человек способен посмеяться над собой.	Интолерантный человек не обладает чувством юмора, мрачен и апатичен.
Толерантный человек предпочитает жить в демократическом, свободном обществе.	Интолерантный человек предпочитает жить в авторитарном обществе с жесткой властью.

Приложение 3





Сценарий занятия «Час психолога: Умей владеть собой»

Цель занятия: Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

1. Раскрыть понятия тревожность и стресс;
2. Раскрыть понятие манипуляции, манипуляторного общения, «ловушек манипуляции» в общении, правила поведения в ситуациях манипуляции;
3. Обратить внимание обучающихся на «здоровые» способы преодоления тревожности.
4. Обучить навыкам саморегуляции.

Форма работы: Занятие с элементами тренинга.

Методы работы: беседа со студентами с использованием презентации, проведение упражнений на расслабление, обучение навыкам саморегуляции. Работа в индивидуальных бланках («Я тревожусь в ситуациях, когда...», «Если я тревожусь, я обычно...», «Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности», Рекомендации по работе с тревожными состояниями от психолога).

Целевая группа: обучающиеся I-IV курсов.

Время проведения: 45–50 минут (1 академический час).

Ход занятия

I. Организационный момент (приветствие, знакомство)

II. Сообщение темы и целей занятия.

Занятие посвящено тому, что такое тревожность и как следует преодолевать тревожные состояния. Что такое манипуляция манипуляторное

общение и как не попасть в «ловушку манипуляции». Где и когда полезны навыки саморегуляции.

III. Принятие правил работы группы.

– Для того чтобы работа нашей группы достигла своих целей, нужно, чтобы мы не отвлекались, чтобы каждый из нас мог свободно высказывать свои мысли, не опасаясь насмешек, я – как ведущий предлагаю несколько правил:

Правило говорящего. Любой, кто высказывается, имеет право на то, чтобы его дослушали до конца.

Правило поднятой руки. Оно преследует 2 цели: первая – чтобы не перебивали говорящего, вторая – чтобы не пропали умные мысли, пришедшие в голову в процессе работы.

Право ведущего. Я, как ведущий, буду следить за соблюдением принятых группой правил. Если я поднимаю руку, это дает знак на то, что в группе шумно и просьба работать тише.

IV. Информационный блок

– Ребята, как вы думаете, что такое тревожность?

Тревожность – это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

– Как выглядит тревожный человек? (демонстрация фото на слайде). Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.

– Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

1. Что такое тревожность. Стресс

– Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Стресс – в переводе с английского языка обозначает давление, натяжение, усилие.

2. Физиологическая сторона тревожности.

– Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

– Какие ситуации вызывают у людей тревожность? Вспомните ситуации, когда вы тревожились.

3. Работа в индивидуальных бланках «Я тревожусь в ситуациях, когда...»

Подростки указывают ситуации, когда испытывали напряжение.

Рефлексия.

– Итак, вы указали ситуации тревожности

Как вы думаете? к чему приводит такое состояние? (Растерянность, плач, боязнь, рассеянность и т.д.) (Демонстрация фото на слайде).

Вывод – Постоянное пребывание в таком режиме ведет к стрессу. Поэтому важно уметь преодолевать данное напряжение и помогать организму.

– А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги.

4. Работа в бланках «Если я тревожусь, я обычно...»

– Укажите, пожалуйста, в бланках, как вы преодолеваете тревожность, что для этого делаете

Рефлексия.

5. «Здоровые и нездоровые способы преодоления напряженного состояния».

– Итак, я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску.

– Какие еще способы преодоления тревожности вы можете подметить?

Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. (Сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с

друзьями – здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино, – в нездоровые...)

– Итак, у нас получилось 2 колонки.

– Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые?

– Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы?

Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния (учитель подписывает колонку, а другую колонку предлагает назвать нездоровыми способами).

– Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему?

Вывод – Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. Употребление ПАВ (психоактивных веществ – веществ, влияющих на головной мозг и вызывающих привыкание) создает иллюзию по снятию тревожности. Через небольшое количество времени человек понимает, что все осталось по-прежнему. (Психолог также объясняет, что переедание вредно для здоровья, а ругань и брань может разрушить отношения и человека изнутри)

V. Практический блок.

Работа в парах. Участникам раздаются заготовки цветков, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»

Инструкция: Первый участник произносит название первого цветка «Даже если... и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, я получил двойку, от меня ушел парень/девушка». Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я не буду расстраиваться, и впадать в депрессию, а исправлю двойку и т.д.» Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.

(в самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).

3. Что делать в ситуации напряжения.

– Итак, если мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать и потом выйти на экзамен и заикаться, повторяя, извините, я волнуюсь? Может быть просто начать плакать? Нет. Это конечно не выход. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях (см. приложение 2).

А) Успокойтесь.

«Все будет хорошо» – это четкая установка не должна никогда вас покидать.

Не бывает безвыходных ситуаций.

Б) Попробуйте восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.

Медленно сделай глубокий вдох.

Задержи дыхание и сосчитай до четырех.

Медленно выдохни.

Повтори процедуру медленный вдох – задержка дыхания – медленный выдох 4-5 раз.

В) Мышечное расслабление.

Присядьте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях.

Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает.

4. Обучение навыкам саморегуляции

Упражнение 1 «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

Вообразите, себя в трудной ситуации. Например, ответ у доски в присутствии директора.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.

Подумайте, что скажете и что сделаете.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

Упражнение 4 «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда

вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.

Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... Почувствуйте, как вам хорошо и спокойно.

Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

VI. Заключение. Выводы.

Обратная связь. Определили ли вы для себя способы преодоления тревожности?

Работа в бланках. (Приложение 1)

Укажите в бланках, какие способы вы выбираете для себя.

Рефлексия.

Признанный специалист по стрессам Ганс Селье считает, что небольшая доза стресса прибавляет нам жизненных сил и оттачивает навык справляться с неприятными ситуациями. «Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете» (высказывание вывешивается на доску) Поэтому воспринимать стресс надо позитивно и включить его в список наших помощников! Он нас делает сильнее и выносливее.

(Психолог раздает каждому лист с рекомендациями преодоления тревожного состояния (см. Приложение 2) и просит обращаться к нему, когда необходимо).