**Тренинговая программа по снижению уровня тревожности у подростков «Узнаю себя»**

**Составитель: Пярдко З.В.**

**1.Пояснительная записка**

## 1.1 Актуальность программы

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты.

Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью.

Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах.

Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

Актуальность данной разработки обуславливается насущной потребностью в создании специальной программы для работы с учащимися подросткового возраста и недостаточность практической разработанности этой проблемы в рамках общеобразовательного учреждения

Цель: создать условия для снижения школьной тревожности до уровня «нормы», соответствующего возраста.

Задачи программы:

* развитие у школьников умений и навыков психофизической саморегуляции (снятие мышечного и эмоционального напряжения) и навыков владения собой в критических ситуациях;
* формирование коммуникативных компетенций: умений и навыков конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;

## Научное обоснование программы.

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. Усложняющие задачи, выдвигаемые в ходе общественного развития и связанные с ними эмоциональные и физические перегрузки, последствия информационного взрыва, обострение социальных проблем, приводят к повышению влияние стрессового фактора на человеческую жизнь. Поэтому феномен тревожности становится наиболее важным проявлением развития личности.

Наиболее известным в отечественной и зарубежной литературе представляется изучение феномена тревожности с точки зрения оценки его как эмоционального состояния (К. Изард, 1980; Н.Д.Левитов, 1969; Р. Сарасон, 1975 и др.). Ряд исследователей вместе с тем с тем всё шире анализируют данный феномен и предлагают более глубокий анализ тревожности как личностного свойства (Р.Б. Кеттел, 1976; Ч. Спилбергер, 1980; К. Роджжерс, 1951).

Сегодня изучаются как общие вопросы тревожности: источники тревожности (Д.В. Аткинсон, О. Ранк), роль и специфика связей тревожности и мотивации личности (О.В.Дашкевич, А.М.Прихожан), так и более частные вопросы: возрастные особенности и тип акцентуации (Л.Н. Захарова, Б.И. Кочубей).

## 1.2 Направленность программы

Предварительные диагностические обследования, наблюдения подростков и анализ этих данных показали, что коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить:

* по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
* по отработке навыков владения собой в ситуациях, эмоционально травмирующих подростка;

Следовательно, коррекционно-развивающую направленность данной программы обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

Предложенные игры и упражнения рассчитаны на подростковый возраст и соответствуют специфике развития детей данной категории.

Работа по всем направлениям может проводиться как параллельно, так, и последовательно или постепенно, это зависит от желания и оценки ситуации ведущего (психолога, педагога).

## 1.3 Показание к применению программы.

Данную программу целесообразно использовать в работе с подростками, общеобразовательной школы или школы специального вида, у которых выявлен уровень тревожности выше нормы.

Проведение занятий, предложенных программой, не требуют специальной подготовки педагогов школы, поэтому настоящую программу могут использовать, воспитатели, классные руководители, школьные педагоги – психологи или социальные педагоги. Занятия могут проходить в классных кабинетах, актовом зале, некоторые занятия (для повышения их качества) должны проводиться в комнате психологической разгрузки. Используемое оборудование для занятий общедоступно и если требует, то минимальных материальных затрат, так как используемые материалы входят в комплект каждого школьника (например, цветная бумага, карандаши, альбомные листы и т.п.)

При этом важно, чтобы коррекция носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.

## 1.4 Обоснование содержания программы.

При структурировании занятий учтен возраст участников программы, поэтому особое внимание уделялось упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках программы у каждого подростка есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником программы, так как предложенный спектр занятий даёт возможность каждому показать свои сильные стороны. В треннинговой программе используются игровая деятельность, тренинговые упражнения, рисуночная терапия, сказкотерапия. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения подростка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Для эффективного воздействия занятий на личность учащихся необходимо соблюдать следующие условия: осторожно оценивать результат деятельности ребенка, создавать в группе климат безусловного принятия каждого ребёнка.

## 1.5 Продолжительность программы и количество занятий.

Программа рассчитана на 1 месяц (12 занятий). Рекомендованная периодичность занятий 3 раза в неделю. Группа может состоять от 7 до 12 человек, а также упражнения программы могут использоваться в индивидуальных коррекционных занятиях. Объём и содержание занятий могут быть уточнены с учетом реальных возможностей их выполнения на конкретной практике с сохранением общей направленности на коррекционную психологическую работу. При этом нужно отметить, что продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1-1,5 часа (в зависимости от выбранной формы занятия). При практическом применении программы у педагога есть возможность компоновать упражнения на удобное, ограниченное рамками учебно – воспитательного процесса время.

## 1.6 Этапы реализации программы.

I Этап - Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.

II этап - Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

III этап - Проведение занятий.

IV этап - Итоговая диагностика.

V этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

## 1.8. Диагностические методики, используемые в программе.

* Выявление уровня тревожности у подростков (по методике Кондаша)
	1. **Планируемые результаты программы**

|  |
| --- |
| ***Коммуникация*** |
| Знать | * правила конструктивного общения
 |
| Уметь | * применять на практике правила общения
* предупреждать эмоциональные конфликты
* управлять развитием коммуникативной ситуации
 |
| Иметьпредставления | * о бесконфликтном общении
 |
| ***Саморегуляция*** |
| Знать | * способы саморегуляции, самообладания
 |
| Уметь | * владеть своими чувствами
* принимать чувства другого человека
* применять способы саморегуляции на практике
* рефлексировать свое эмоциональное состояние
 |
| Иметьпредставления | * о видах чувств и их выражениях
 |

## Оценка эффективности, результативности программы.

Оценка эффективности программы производилась по данным повторной диагностике, подтверждающей положительную динамику в изменении эмоциональной сферы ребенка.

## Тематический план занятий

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Кол-во часов | Тема занятия | Датапроведения | Формапроведения |
| ***Раздел I. Снятие мышечного и эмоционального напряжения*** |
|  | 1 | Входная диагностика.Как справиться с плохим настроением |  |  |
|  | 1 | Быть собой |  |  |
|  | 1 | Сад чувств |  |  |
|  | 1 | Как любить себя |  |  |
|  | 1 | Учимся выражать чувства |  |  |
| ***Раздел II. Навыки общения, уверенного поведения*** |
|  | 1 | Три портрета |  |  |
|  | 1 | Работаем над уверенностью в себе |  |  |
|  | 1 | Уверенность в повседневной жизни |  |  |
|  | 1 | Я – Алла Пугачёва |  |  |
|  | 1 | Ворчуны |  |  |
|  | 1 |  Победители |  |  |
|  | 1 | Итоговая диагностика |  |  |

## Раздел I

***Снятие мышечного и эмоционального напряжения***

## 1.Занятие: «Как справиться с плохим настроением»

**Цель занятия**: развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

 Оборудование:

* Альбомные листы
* Цветные карандаши
* Плакат с изображенным мусорным ведром

**Содержание занятия**

**Вводная часть**

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

**Основная часть.**

-Что же такое тревога? По-хорошему, тревога — это нормальная адаптивная реакция. Она сигнализирует о том, что существуют какие-то требования среды и есть вероятность, что мы с ними не справимся. Например, вы можете испытывать тревогу во время контрольной работы, что не хватит времени на ее выполнение. Или перед экзаменом – пугает неизвестность о том, какие вопросы попадутся в КИМе. Полностью избавиться от этого чувства не получится. И на самом деле это не нужно. Тут важно соблюдать баланс: с одной стороны, отсутствие любых беспокойств, апатия снижают нашу продуктивность, с другой стороны, чрезмерная тревога может перерасти в панику, которая также будет мешать нормально функционировать. Если это состояние запустить, то оно может перерасти в «тревожное расстройство».

- Как вы думаете, чем нам может навредить патологическая тревога?

В ходе диалога подвести ребят к тому, что:

Тревога мешает человеку трезво мыслить, принимать решения и совершать полезные действия;

Повышает риск приобрести депрессивные состояния, химические зависимости (от противотревожных препаратов, алкоголя, табака и наркотических препаратов).

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

- Давайте с вами познакомимся с техниками по снижению тревожности.

Дыхательные упражнения.

С помощью данной техники можно избавиться как от уже разыгравшегося приступа тревоги, так и от надвигающейся волны беспокойства.

Существует множество дыхательных упражнений. Например:

* приложить ладони к животу и начать медленно вдыхать и выдыхать, считая до 10;
* сконцентрироваться на дыхании: глубокий вдох, а затем выдох в 2 раза длиннее вдоха (при этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции);
* несколько раз быстро втянуть воздух носом, после чего сделать продолжительный выдох ртом.

*1.Упражнение «Аукцион»*

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающих справиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

*2.Упражнение «Мусорное ведро»*

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог (учитель) помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

* Какая победа далась очень трудно?
* Что из достижений дня было добиться легче всего?
* Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

## 2.Занятие: «Быть собой»

**Цель занятия**: развивать способности понимания своего состояния и состояния других людей.

**Содержание занятия**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: « Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу».

Ухватитесь правой рукой за левое плечо и сожмите его. Поверните голову влево так, чтобы смотреть назад через плечо. Дышите глубоко и разведите плечи назад; теперь посмотрите через другое плечо, опять разводя плечи. Уроните подбородок на грудь и глубоко дышите, давая мышцам расслабиться. Повторите, держа плечо другой рукой.

**Основная часть**

1.Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.

Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества, так как я…»

2.Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

Рефлексия:

* С каким чувством писали письмо?
* Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
* Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации, окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***3.Занятие: «Сад чувств»***

**Цель занятия**: восстановить внутреннее равновесие. Оборудование:

* бумага и карандаши;
* «Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;
* Аудиокассета с записью спокойной музыки. Содержание игры:

**Вводная часть**

«Давайте поздороваемся!»

Изначально ведущий знакомит детей со способами приветствия жителей различных стран.

* Европейцы – рукопожатие;
* Китайцы - здороваются, кланяясь друг другу с вытянутыми вдоль тела руками;
* Индийцы - человек соединяет ладони, прижимает руки к груди и слегка наклоняется;
* Египтяне – приложив ладонь ко лбу, повернув ее в сторону, того с кем здороваются.

Приветствие – ведущий предлагает разделиться учащимся на 2 равные по количеству человек группы. Первая группа образует внутренний круг (неподвижный). Вторая группа образует внешний (подвижный) круг. Дети внутреннего и внешнего круга располагаются на против лицом друг к другу. Учащиеся в образовавшихся парах должны поприветствовать друг друга, так как представители той страны, которую назовет ведущий. Затем дети из внешнего круга делаю шаг вправо, тем самым сменяя партнера по приветствию. Приветственный ритуал продолжается до тех пор, пока дети внешнего круга не дойдут до первоначально занимаемого места.

**Основная часть**

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть.

Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос. (См приложение) Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза.

Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад. Рефлексия упражнения:

* Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
* Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
* Что делают твои родители, когда тревожатся?
* Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
* Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
* Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

2.Упражнение "Сдвинь камень"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.
Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая, мягкая, отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

## 4.Занятие: «Рисуем чувства»

**Цель занятия**: научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: « Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу». Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки равновесия» (улучшает мыслительную деятельность, внимание, координацию движений).

Дотроньтесь двумя пальцами до впадины у основания черепа, другую руку положите на пупок. Дышите, поднимая энергию вверх. Через минуту поменяйте руки

 **Основная часть**

 Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют…

Рефлексия упражнения:

1. Какое чувство тебе больше всего нравится?
2. Какое чувство тебе не нравится?
3. С каким чувством ты идёшь утром в школу?
4. Когда ты радуешься?
5. Когда ты злишься?

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***5.Игровое занятие: «Как любить самого себя», «Ослиная шкура»***

Цель игры: снятие напряжения в отношениях с другими., учить детей внимательно относиться к себе, уважать и принимать себя.

Оборудование:

1. Лист бумаги для каждого участника
2. Восковые мелки
3. Запись спокойной музыки

**Содержание игры:**

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха…

Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – красной раме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло…

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз… Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой… Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи…

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть… У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбается и ласково смотрит на тебя…

Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу и причешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно…

Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят и светятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немного воздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза. (При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух. Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становиться приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным.

Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоем теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

А теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза…

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

 Рефлексия:

 Почему некоторые люди любят самих себя?

 Почему некоторые люди себя не любят?

 Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о

себе?

 Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?

 Что делает тебя счастливым?

2.Игра «Ослина шкура»

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задание дается 2-3 минуты.)

А теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

Рефлексия упражнения:

1. Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
2. Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
3. Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
4. А какие недостатки?
5. Какие преимущества дает равноправие?
6. Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём?
7. А когда ослиной шкурой?

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

 **6.Занятие «Учимся выражать чувства»**

**Цель занятия**: учить выражать подростков свои чувства, внутренне разрядить ребят. Оборудование: Бумага и карандаши.

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!*»; «*Ска­жите добрые слова друг другу».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки Кука» (трансформирует отрицательные эмоции в поло­жительные, улучшает внимание, ясное восприятие речи).

Упражнение состоит из двух частей, выполняется си­дя. Сначала надо положить левую щиколотку на правое колено, затем обхватить правой рукой левую щиколот­ку, а левую руку положить на подошву левой стопы (можно положить правую щиколотку на левую ногу). Сидите так одну минуту с закрытыми глазами, глубоко дыша, язык прижат к небу. Выполняя вторую часть уп­ражнения, расплетите ноги и соедините кончики паль­цев рук, продолжая глубоко дышать еще одну минуту.

 **Основная часть**

Содержание игры:
Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

Я буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.
Ребята сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с ребятами о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют…
Рефлексия упражнения:
• Какое чувство тебе больше всего нравится?
• Какое чувство тебе не нравится?
• С каким чувством ты идёшь утром в школу?
• Когда ты радуешься?
• Когда ты злишься?
*Упражнение "Апельсин (или лимон)"*
Цель: обучение подростка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.
Ребенок лежит на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны.

Попросите ребенка представить, что к его правой руке подкатился апельсин, пусть он возьмет апельсин в руку и начнет выжимать из него сок (рука должна быть сжата в кулак и очень сильно напряжена 8-10 секунд).

«Разожми кулачок, откати апельсин (некоторые дети представляют, что они выжали сок), ручка теплая.., мягкая.., отдыхает...»

Затем апельсин подкатился к левой руке. И та же процедура выполняется с левой рукой. Желательно делать упражнения 2 раза (при этом поменять фрукты), если оно выполняется только одно; если в комплексе с другими упражнениями — достаточно одного раза (с левой и правой рукой).
**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед»

## Раздел II

***Навыки общения и уверенного поведения***

***7. Занятие: «Три портрета»***

**Цель занятия**: создание условий для оценки подростками своего уровня уверенности в себе, обучение способам снижения тревожности.

**Содержание занятия:**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу». Знакомимся с аутогенной тренировкой. Аутогенные тренировки.

Положительно влияют как на психологическое, так и на соматическое здоровье. Аутогенные тренировки помогают снять психологическое напряжение, избавляют от тревожности, повышают работоспособность и улучшают настроение.

Заняв удобную позицию, расслабившись и закрыв глаза, следует произносить следующие высказывания:

* я совершенно расслаблен и спокоен;
* все части моего тела расслаблены и наполнены теплом;
* мое сердце бьется ровно и спокойно;
* из моей головы исчезают все неприятные мысли;
* я люблю жизнь и живу в гармонии с этим миром;
* я избавляюсь от тревожности и страха;
* я уверен в себе и могу справиться с любой проблемой.

**Основная часть**

Ребятам предлагается разделиться на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уверенный человек | Неуверенный человек | Самоуверенный человек |
| спокойный | Говорит тихо | Говорит громко |
| Смотрит на собеседникаво время разговора | Не смотрит в глаза | грубит |
| Отстаивает свою точкузрения | Не умеет отказать | Командует там, где не имеет права… |
| общительный | стесняется |
| Не боится показывать,что чего – то не знает.. | Необщительный… |

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности (смотри приложение)

Рефлексия занятия:

1. Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
2. Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед»

## 8.Занятие «Работаем над уверенностью в себе»

**Цель:** привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Оборудование: карточки с ситуациями, памятки с признаками уверенного поведения.

Содержание занятия:

1. Приветствие.
2. Ролевое проигрывание ситуаций в группах

Разбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

1. Отработка навыков уверенного поведения. Психолог предлагает ситуацию, она разыгрывается желающими и анализируется всей группой.
2. Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)
3. Рефлексия занятия.

## 9. Занятие: «Уверенность в повседневной жизни»

**Цель:** познакомить с конкретными техниками уверенного поведения в ситуациях давления, ущемления прав; тренировать навыки уверенного поведения

Оборудование: листочки с текстом.

**Содержание занятия:**

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!»; «Ска­жите добрые слова друг другу».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Кача­ние головой» (улучшает мыслительную деятельность, чтение).

Для расслабления мышц шеи и плеч. Дышите глубоко, расслабьте плечи и уроните голову вперед. Позвольте го­лове медленно качаться из стороны в сторону, пока при помощи дыхания уходит напряжение, подбородок вычер­чивает слегка изогнутую линию на груди по мере рас­слабления шеи. После этого голос звучит более уверенно.

**Основная часть**

*Упражнение 1.«Черный список»*

У каждого тревожного человека существует свой набор опасений (страх лифта, боязнь не справиться с каким-либо делом и прочее). Для выполнения упражнения необходимо составить список из своих опасений, а затем напротив каждого пункта написать противоположное, позитивное высказывание.

Например: «Я не справлюсь с работой, которую мне поручат — Я уже выполнял сложные поручения, поэтому мне не стоит беспокоиться из-за этого».

Также будет полезным вспоминать свой собственный положительный опыт преодоления сложных ситуаций. А главное — воскресить те ощущения, которые ты при этом испытывала. Чем ярче будет «картинка», тем проще получится вести себя увереннее и бесстрашнее.

***Упражнение 2. «Уверенность»***

Чтобы вести себя уверенно, необходимо знать свои личные права. Эти права охраняются законом. Однако если вы хотите, чтобы уважали ваши права, постарайтесь уважать права других людей.

Работа с текстом:

Участники получают текст и работают с ним. Можно провести демонстрацию каждой техники вместе с помощником.

Знакомство со способами как отстаивать свои права:

I способ. Заигранная пластинка.

Этим способом можно отстаивать свои права, если они ущемлены. Имейте в виду, что данный способ раздражает людей.

Повторяйте своё требование снова и снова, не повышая голоса, бед гнева и раздражения. При этом можно заменять слова близкими по значению, не меняя общего смысла.

Например, вы приходите в магазин. Полчаса назад вы купили мясо и забыли его здесь.

* Я был здесь, купил мясо и забыл его у вас.
* Ну и что?
* Мне нужно мое мясо.
* Посмотрите дома, в другой сумке.
* Я уже смотрел. Я точно знаю, что забыл его здесь. Мне нужно моё мясо.
* Ничем не могу помочь.
* Мне нужно моё мясо.
* Очередь волнуется!
* Я вижу это, но мне нужно мое мясо.

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.)

Рефлексия занятия.

## 10. Занятие: «Я – Алла Пугачева»

**Цель**: отработка навыков уверенного поведения, снижение тревожности, повышение самооценки

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!*»; «*Ска­жите добрые слова друг другу».

Выполняем упражнение мозговой гимнастики «Точки пространства»: два пальца над верхней губой, а другую руку - на копчик. Держите так минуту, «вдыхая» энер­гию вверх по позвоночнику.

**Основная часть**

* Упражнение 1. «Мотивация»

Необходимо составить список, почему выгодно избавиться от тревоги.

* я смогу спокойно спать по ночам;
* я смогу посещать любые места и наслаждаться этим;
* в течение всего дня я буду чувствовать энергичность и радость;
* я смогу продуктивно работать и полноценно расслабляться;
* мои отношения с близкими улучшатся.

Было бы замечательно, если помимо очевидных первичных выгод от снятия тревоги в список были внесены и более глобальные преимущества. Допустим, возможность самостоятельно путешествовать, обрести семью или построить карьеру своей мечты. И если вы настроитесь на достижение цели всерьез, то все пункты списка, включая даже самые сложные, будут исполнены!

* Игра:

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

* + Почему ты выбрал именно этого героя?
	+ Что было трудным в упражнении?
	+ С каким чувством вы показывали своего героя?

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

***11. Занятие: «Ворчуны»***

**Цель**: отработка навыков уверенного поведения, снижение тревожности, повышение самооценки

**Вводная часть**

Создаем хорошее настроение: «Улыбнитесь!*»; «*Ска­жите добрые слова друг другу».

**Упражнение «А кроме того…»**

Цели: Эта игра – прекрасное лекарство от недовольства, апатии и плохого настроения.

Содержание игры:

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.

Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с одних и тех же слов: «А кроме того..». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Имеет смысл продолжать это упражнение 2-3минуты.

*Упражнение "Я справлюсь!"*

Детям предлагаются написать или нарисовать на листочке бумаги, то что вызывает у них тревожность. Разбиться по парам и обсудить, как они могут преодолеть тревожную ситуацию, используя полученные на занятии знания. Если учащемуся удалось подобрать для себя эффективный способ преодоления тревоги, то он разрывает листок с надписью или рисунком, со словами «Я справлюсь!».

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

**12.Занятие «Победители»**

**Цель**: отработка навыков уверенного поведения, снижение тревожности, повышение самооценки

**Вводная часть**

Давайте поздороваемся сегодня так: я подхожу к стоящему справа и, прикоснувшись пальцем к кончику его носа, здороваюсь. Тот, носа которого коснулись и с кем поздоровались, проделывает ту же процедуру со следующим игроком. И так по цепочке».

**Основная часть**

*Игра «Разрывание бумаги».*

Не объясняя правил, педагог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Педагог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на ребенка. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Педагог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.

*Игра «Спрятанные проблемы».*

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

*Игра «Школьная тревожность»*

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

**Заключительная часть**

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1)

*Рефлексия*

* + - Что тебе понравилось на тренинге?
		- Что тебе не понравилось на тренинге?
		- Поменялся (ась) ли ты (как человек, как личность) за время тренинга?
		- Если поменялся (ась), то, тебе понравилось что с тобой произошло?

***Приложение 1***

## К занятию 7

***К занятию 8***

## Памятка

***признаки уверенного поведения (я - хороший, ты - хороший)***

У человека есть 3 потребности: в понимании, в уважении, в принятии. Только удовлетворив эти потребности, мы войдем в контакт с человеком, а удовлетворяются они лишь при уверенном поведении:

* + Использует «Я - высказывание»;
	+ Применяет эмпатическое слушание;
	+ Умеет говорить о своём желании;
	+ Отражает высказывания;
	+ Отражает чувства;
	+ Умеет отказывать;
	+ Умеет просить;
	+ Умеет принимать отказ;
	+ Говорит прямо и открыто;
	+ Склонен к компромиссам, предлагает их сам.

## Карточки с ситуациями:

* + - В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.
		- Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал
		- Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру
		- Не успел доделать самостоятельную работу. Прозвенел звонок на перемену. Ваш класс дежурный.

## Мои личные права

1. Я имею право судить о своем поведении, мыслях, эмоциях и брать на

себя ответственность за их последствия.

1. Я имею право не оправдываться.
2. Я могу сам(а) решать, брать ли мне ответственность за чужие проблемы.
3. Я имею право изменить своё решение или быть нелогичным в его принятии.
4. Я имею право делать ошибки и отвечать за них.
5. Я имею право сказать «Я не знаю», «Я не понимаю».
6. Я имею право не зависеть от того, как ко мне относятся другие.

Приложение 2

**Методика «Шкала тревожности» (Кондаш)**

 Особенность шкал такого типа состоит в том, что в них человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний, симптомов тревожности, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу. Преимущество шкал такого типа заключается, во-первых, в том, что они позволяют выявить области действительности, объекты, являющиеся для школьника основными источниками тревоги, и, во-вторых, в меньшей степени, чем другие типы опросников, оказываются зависимыми от особенностей развития у учащихся интроспекции.

Бланк методики содержит инструкцию и задания, что позволяет при необходимости проводить её в группе.

**Инструкция**. Перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречались в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх.

Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 1, 2, 3, 4.

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру - 0. Если она немного волнует, беспокоит Вас, обведите цифру - 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что Вы предпочли бы избежать её, обведите цифру - 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру — 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру - 4.

Ваша задача - представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, которая указывает в какой степени эта ситуация может вызывать у Вас опасение, беспокойство, тревогу страх.

Методика включает ситуации трёх типов:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

2) ситуации, актуализирующие представление о себе;

3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помощью данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная.

Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу школы и по школе в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей школе - общего уровня тревожности.

 1. Отвечать у доски  01234

2. Пойти в дом к незнакомым людям   01234

3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах 01234

4. Разговаривать с директором школы  01234

5. Думать о своем будущем  01234

6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить  01234

7. Тебя критикуют, в чем-то упрекают  01234

8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь

 (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)  01234

9. Пишешь контрольную работу  01234

10. После контрольной учитель называет отметки  01234

11. На тебя не обращают внимания  01234

12. У тебя что-то не получается  01234

13. Ждешь родителей с родительского собрания  01234

14. Тебе грозит неудача, провал  01234

15. Слышишь за своей спиной смех  01234

16. Сдаешь экзамены в школе  01234

17. На тебя сердятся (непонятно почему)  01234

18. Выступать перед большой аудиторией  01234

19. Предстоит важное, решающее дело  01234

20. Не понимаешь объяснений учителя  01234

21. С тобой не согласны, противоречат тебе  01234

22. Сравниваешь себя с другими   01234

23. Проверяются твои способности    01234

24. На тебя смотрят как на маленького  01234

25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос  01234

26. Замолчали, когда ты подошел (подошла)  01234

27. Оценивается твоя работа  01234

28. Думаешь о своих делах  01234

29. Тебе надо принять для себя решение  01234

30. Не можешь справиться с домашним заданием  01234

Методика включает ситуации трех типов:

1) ситуации, связанные со школой, общением с учителями;

2) ситуации, актуализирующие представление о себе;

3) ситуации общения.

Соответственно, виды тревожности, выявляемые с помои то данной шкалы, обозначены так: школьная, самооценочная, межличностная. Данные о распределении пунктов шкалы представлены в таблице.

|  |  |
| --- | --- |
| Вид тревожности  | Номер пункта шкалы  |
| Школьная СамооценочнаяМежличностная  | 1 32  | 457  | 6128  | 9 14 11  | 10 19 15  | 132217  | 162318  | 20 2721  | 25 28 24  | 30 2926  |

 Подсчитывается общая сумма баллов отдельно по каждому разделу шкалы и по шкале в целом. Полученные результаты интерпретируются в качестве показателей уровней соответствующих видов тревожности, показатель по всей шкале — общего уровня тревожности.

В следующей таблице представлены стандартные данные, позволяющие сравнить показатели уровня тревожности в различных половозрастных группах. Стандартизация проводилась в городских школах, поэтому представленные характеристики неприменимы только для сельских школьников.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уровень тревожности | Группа учащихся  | Уровень различных видов тревожности (в баллах) |
| Класс  | Пол  | Общая  | Школьная  | Самооценочная  | Межличностная  |
| 1. Нормаль­ный | 8 | ж | 30-62 | 7-19 | 11-21 | 7-20 |
|    | м | 17-54 | 4-17 | 4-18 | 5-17 |
| 9 | ж | 17-54 | 2-14 | 6-19 | 4-19 |
|    | м | 10-48 | 1-13 | 1-17 | 3-17 |
| 10 | ж | 35-62 | 5-17 | 12-23 | 5-20 |
|   | м | 23-47 | 5-14 | 8-17 | 5-14  |
| 2. Несколько повышенный      | 8 | ж | 63-78 | 20-25 | 22-26 | 21-27 |
|    | м | 55-73 | 18-23 | 19-25 | 18-24 |
| 9 | ж | 55-72 | 15-20 | 20-26 | 20-26 |
|    | м | 49-67 | 14-19 | 18-26 | 18-25 |
| 10 | ж | 63-76 | 18-23 | 24-29 | 21-28 |
|    | м | 48-60 | 15-19 | 18-22 | 15-19 |
| 3. Высокий  | 8 | ж | 79-94 | 26-31 | 27-31 | 28-33 |
|    | м | 74-91 | 24-30 | 26-32 | 25-30 |
| 9 | ж | 73-90 | 21-26 | 27-32 | 27-33 |
|    | м | 68-86 | 20-25 | 27-34 | 26-32 |
| 10 | ж | 77-90 | 24-30 | 30-34 | 29-36 |
|    | м | 61-72 | 20-24 | 23-27 | 20-23 |
| 4. Очень высокий    | 8 | ж | более 94 | более 31 | более 31 | более 33 |
|    | м | более 91 | более 30 | более 32 | более 30 |
| 9 | ж | более 90 | более 26 | более 32 | более 33 |
|    | м | более 86 | более 25 | более 34 | более 32 |
| 10 | ж | более 90 | более 30 | более 34 | более 36 |
|    | м | более 72 | более 24 | более 27 | более 23 |
| 5. Чрезмер­ное спо­койствие   | 8 | ж | менее 30 | менее 7 | менее 11 | менее 7 |
|    | м | менее 17 | менее 4 | менее 4 | менее 5 |
| 9 | ж | менее 17 | менее 2 | менее б | менее 4 |
|    | м | менее 10 | — | — | менее 3 |
| 10 | ж | менее 39 | менее 5 | менее 12 | менее 5 |
|    | м  | менее 23 | менее 5 | менее 8 | менее 5 |

# Список используемой литературы:

1. С. Афанасьев, С. Каморин «300 творческих конкурсов для детей, подростков, взрослых» М. «Аст-пресс СПД» 2001. -348 с.
2. А.В. Микляева, П.В. Румянцева Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2004-248 с.
3. Психологический тренинг с подростками / Л.Ф.Анн-СПб.: Питер, 2003.-272 с.:ил.-/ Серия «Эффективный тренинг»
4. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с.
5. К.Фопель Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: в 4-х томах Т.3. 2-е изд., Стер-М.: Генезис, 2003-160с.
6. К.Фопель Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие /Пер. с нем.: В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2003.-160 с.