**Практикум «Тревожный подросток»**

**Цель:** заинтересовать родителей данной проблемой, вооружить знаниями по вопросам применения разнообразных методов и приемов для оказания помощи тревожному ребенку.

**Целевая группа:** родители учащихся 10-11 классов.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, проектор, видеоролики, презентация, листы, фломастеры, карандаши и ватманы.

**1.Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, уважаемые родители, мы рады видеть вас на нашем родительском собрании. Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить очень важную и актуальную тему. В результате проведенного социально-психологического тестирования, мы получили следующие результаты, в нашем классе следует обратить внимание на высокий показатель шкалы тревожность подростков.

**2. Основная часть**

Педагог:

- Тревожность – это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющему отрицательную эмоциональную окраску

Выявлено наличие двух основных категорий тревожности:

1. Открытая тревожность - сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги.

2. Скрытая тревожность – в разной степени не осознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, постукивание пальцами по столу):

- неадекватное спокойствие;

- уход от ситуации.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние. Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ.

Давайте вместе подумаем: Что способствует формированию и закреплению тревожности у детей? Ответы записываются на доске:

- учебные перегрузки;

- неспособность учащегося справиться со школьной программой;

- неадекватные ожидания со стороны родителей;

- неблагоприятные отношения с педагогами;

- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;

- смена школьного коллектива и /или непринятие детским коллективом.

Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Типы тревожных детей:

«Невротики». Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Это наиболее сложная категория для работы с ними в школе, так как проблема выходит за чисто психологические рамки.

«Расторможенные». Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх. У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

«Застенчивые». Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано.

Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.

«Замкнутые». Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

Говоря о невротизирующем действии учебного процесса на учащегося, необходимо подчеркнуть:

- неблагоприятно влияет на психическое здоровье не сама по себе умственная нагрузка, а неправильно организованный учебно-образовательный процесс;

- несоблюдение требований психогигиены обучения;

- недостаток свободного времени для реализации личных потребностей (часто из-за ортодоксального отношения родителей к высоким оценкам);

- конфликтные отношения на разных уровнях в период обучения.

*Упражнение "Ассоциации":*

Родители по кругу передают мяч и высказывают свое мнение о том, что такое тревожность, свои ассоциации со словом тревожный ребенок. Вопрос к родителям: «Как вы считаете, человек должен иметь определённый уровень тревожности? Для чего?».

*Упражнение «Маска»:*

Педагог предлагает каждому родителю сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

- Что вызвало затруднения в изготовлении маски?

- Чем маска отличается от тебя «настоящего»?

- Как вы думаете, какую маску сделал бы ваш ребенок?

- Возникли ли у него затруднения?

*Упражнение «Мои ресурсы»:*

Разделите лист бумаги на две части. В одной части напишите: «Чем я могу похвастаться». Здесь вы должны записать те свои качества и характеристики, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами. Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа. «Чем это может помочь мне в тревожной ситуации». Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам. Желающие озвучивают результаты выполнения упражнения.

Педагог:

Участники собрания, как вы думаете, что такое тревожность?

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

*Упражнение «Портрет тревожного человека»* Как выглядит тревожный человек? Предлагаю вам, каждому, попробовать изобразить тревожного человека. Вспомните из своей жизни ситуации, которые вызывали у вас тревожное состояние, и попробуйте изобразить при помощи мимики, жестов, пантомимики.

- Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в организме человека, когда он тревожится, беспокоится? (Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)

Частое переживание чувства тревожности в разных ситуациях может быть связана у вас или наших детей с самооценкой.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам.

Расхождение между притязаниями и реальными возможностями человека ведет к тому, что он начинает неправильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и др.).

Педагог:

- Как же нам сделать так, чтобы дети меньше тревожились и как настроить их на позитивные мысли?

*Упражнение «Даже если…» – «В любом случае…». Работа в парах»:*

Предлагаю вам разбиться на пары. Один из участников произносит фразу «Даже если…» и заканчивает ее любой грустной, тревожной ситуацией, которую придумает или опишет из своей жизни (например, «Даже если я получил за контрольную двойку..»), второй участник должен закончить данные мысли позитивно, начиная со слов «В любом случае…». Затем пары меняются ролями.

Рефлексия. Получилось выполнить упражнение? Трудно было выполнять?

\*Данное упражнение вы можете выполнять дома с детьми.

**3. Итог**

Просмотр видеоролика 1 социальной рекламы Детского телефона доверия «Мы доверяем!» Юлия Ахмедова.

Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников занятия чувствовал и думал в процессе просмотра видеоролика.

\*Родителям предлагается задать вопросы, которые возникли по ходу мероприятия.

Педагог:

- Уважаемые родители, спасибо вам, что приняли участие в родительском собрании, ждем вас на следующем занятии. А для того, чтобы вы смогли на практике использовать полученные навыки, мы предлагаем вам следующую игру-упражнение.

*Упражнение «Коробка переживаний»:*

Я принесла сегодня небольшую коробку. Предлагаю отправить ее по кругу, чтобы собрать наши неприятные переживания и заботы. Вы можете сказать об этом шепотом, но обязательно в эту коробку. Потом я ее заклею и унесу, а вместе с ней пусть исчезнут и ваши неприятные переживания.

Родители с детьми дома могут сделать коробку переживаний, и ввести в семье ритуал, когда у кого-то случается неприятность, что-то плохое, то человек пишет на листочке эту проблему и кидает ее в коробку, избавляясь от этой проблемы.

Спасибо за работу! До свидания!