

**Государственное казенное учреждение
для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»**

**Тренинг для подростков
«Страхи и их преодоление»**



**Педагог-психолог:
Н.З. Сапожникова**

Тренинг для подростков «Страхи и их преодоление»

Цель тренинга:

Выявление страхов у детей подросткового возраста;
Обучение методам избавления и урегулирования страхов;
Психологическая разгрузка;

Эпиграф к тренингу:

*У меня были и мечты и страхи. Я преодолел свои страхи благодаря своим мечтам.
(автор неизвестен)*

Ход тренинга:

I. Вводная часть. Приветствие.

Психолог: Добрый день, дорогие ребята! Рада видеть всех вас на нашем тренинге, тема которого – «Страхи и их преодоление».

Упражнение 1. «Приветствие без слов»

Психолог: Каждый из вас должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Это упражнение можно выполнять и по кругу, и в произвольном порядке— по мере готовности или путем передачи мяча.

Для тренера это упражнение может иметь дополнительный диагностический смысл. Кто из членов группы инициировал более тесный контакт? Кто попытался уклониться от такого контакта? Кто был наиболее изобретателен? Как осуществлялось рукопожатие? И т. д.

Упражнение 2. «Поменяйтесь местами»

Психолог: Сейчас мы с вами немного разомнемся. Я буду называть определенный признак если он у вас имеется вы должны поменяться местами с тем у кого тоже имеется такой признак, например: «Поменяйтесь местами те, кто сегодня проснулся рано!», «Поменяйтесь местами те кто, сегодня чистил зубы», «Те кто делал зарядку», «Поменяйтесь местами те, кто любит животных», «Поменяйтесь местами те, кто любит учиться», «Поменяйтесь местами те, кто чего-то боится».

II. Основная часть. Работа с проблемой.

Психолог: Вот мы и поздоровались и размялись. Спасибо всем большое! Итак, тема сегодняшнего тренинга актуальна для каждого из нас, тот, кто скажет, что ничего не боится, тот однозначно лукавит т.к. невозможно ничего не бояться. Мы живем в нестабильном мире, это отражается в выборе бедующей профессии то, что актуально сейчас утратит свою актуальность в будущем, мы зависимы от СМИ и мнения окружающих, полностью подчинены социальным сетям и красивым картинкам, сталкиваясь с реальностью, мы потеряны – все это порождает наши страхи или как их называют фобии. Какие страхи-фобии вы знаете?

(ответы детей)

Замечательно, спасибо! Вы озвучили лишь малый перечень всех известных страхов, в настоящее время науке известно около 40 000 фобий. Например, самые необычные фобии: апатофобия — боязнь заходить в туалеты, астрофобия — боязнь звёзд и звёздного пространства, барофобия — боязнь подъёма тяжести, вербофобия — страх отдельных слов, винофобия — боязнь употребления вина, и много, много других о которых мы и не догадывались. Люди могут бояться очень многого, да абсолютно всего, если учесть, что

известно 40 000 фобий. В подростковом возрасте наиболее часто встречаются такие страхи как: социофобия – боязнь не состояться в обществе сюда же относят и страх ответа у доски, общение со сверстниками, публичное выступление и страх оказаться объектом юмора, насмешек, страх смерти кого-то из близких, страх болезни как своей, так и своих близких, страх темноты, различные ночные страхи. Я предлагаю вам, выяснить есть ли у вас скрытые или открытые фобии для этого мы проведем небольшое тестирование.

Упражнение 3. Тест на выявление фобий

Для того, чтобы определить интенсивность наших собственных страхов, определить наличие (или отсутствие) фобий, я предлагаю воспользоваться следующим тестом-опросником, в основе которого лежит объективная самооценка и самоанализ.

Инструкция:

Внимательно ознакомьтесь с каждым вопросом.

При положительном ответе на вопрос, оцените интенсивность возникающей эмоции по 10-бальной шкале, определив интенсивность переживаний того или иного, имеющегося страха.

Если вы совсем не испытываете данного страха, поставьте цифру «1».

Тест – оценка на выявление страхов и фобий

№	Оценка субъективного состояния	Степень интенсивности (от 1 до 10)
1	Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?	
2	Бойтесь ли Вы темноты?	
3	Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?	
4	Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?	
5	Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?	
6	Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на к директору или к доске?	
7	Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение в будущем возможные взаимоотношения с близким человеком, неверность будущего супруга, развод и т. п.)?	
8	Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?	
9	Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?	
10	Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?	

11	Насколько Вас страшит перспектива бедности?	
12	Пугает ли Вас неопределенность будущего?	
13	Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?	
14	Тревожит ли Вас возможность войны?	
15	Часто ли посещает Вас страх смерти?	
16	Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?	
17	Бойтесь ли Вы высоты?	
18	Бойтесь ли Вы глубины?	
19	Бойтесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?	
20	Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?	
21	Насколько Вам знаком страх самоубийства?	
22	Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?	
23	Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?	

Обработка и самоанализ:

Показатели интенсивности страхов

№1-3, 10, 15-18, 20-23 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

Психолог: Бесстрашных людей не бывает, и каждый из нас имеет свои слабости, но именно умный человек осознает, как он может помочь самому себе, в этом отношении, качественно улучшив жизнь...

Любую проблему можно решить, и устранение фобии – не исключение.

Упражнение 4 «Волшебная надпись».

Напишите на бумаге фразу, обозначающую суть вашего страха. Посмотрите, как это написано: большими или маленькими буквами, вверх или вниз уходит строка?

А сейчас вам нужно из вашего страха сделать желание или цель.

Например:

Я боюсь умереть - Я хочу жить и прекрасно себя чувствовать – Я ставлю себе цель....
(цель должна быть самой главной для вас);

Я боюсь провалить экзамен – Я хочу сдать экзамен та хорошо - Сдать экзамен на 4.

Я боюсь за здоровье своей мамы - Я хочу, чтобы моя мама была здорова – Помощь маме;

Я боюсь стать жертвой преступления - Я хочу быть защищенным – Научиться самообороне.

Ваша фраза должна выглядеть на бумаге веселой картинкой. Напишите ее цветными фломастерами: любимые цвета усиливают позитивный эффект.

Упражнение 5. Техника «Магическая лестница».

Психолог: Зачем нам цель? Чтобы удовлетворить наше желание. Без желания цели не добиться. Вставая на первую ступеньку волшебной лестницы, еще раз спросите себя: «Я действительно этого хочу?» Да?! Тогда – вперед!

1. Четко, в одном-двух предложениях сформулируйте, чего именно вы хотите. Задайте себе пять магических вопросов. Что сделать? Когда сделать? Где сделать (на даче? в городе? на работе? дома?). Как сделать? Зачем это делать?
2. Теперь переходите к сбору информации. Вы должны знать все, что возможно узнать. Сведений много не бывает. Особенно, когда речь идет о вашей цели.
3. Обработайте собранный материал. Отберите ценную информацию. Ваша главная задача: выбрать! Идей у нас всегда много. Надо отобрать из них самую простую и эффективную. Что чаще всего нам мешает? Есть множество планов и проектов, а выбрать – не получается...
4. Удалось отделить зерна от плевел? Пришло время составить план работы. План – не пустой звук! Распишите все по неделям и месяцам. А лучше – по дням. Постарайтесь предвидеть и все возможные негативные обстоятельства. Чем больше запасных вариантов имеешь, тем крепче спишь.
5. Теперь встаньте перед зеркалом. Критически оглядите себя. Хватит ли у вас сил и умения идти к поставленной цели? К своему потенциалу надо подходить реалистично. Ответ «нет» - это еще не причина посыпать голову пеплом. Надо продумать, где раздобыть нужные ресурсы, знания, помощников, наконец. Проанализировать собственные «минусы» необходимо. Глупо дважды наступать на одни и те же грабли. Зная причину прошлых проигрышей, в этот раз вы будете играть наверняка.
6. Вы готовы перейти к активным действиям? Вперед! Ваша цель ждет вас!

Упражнение 6. Игра «Сурдоперевод»

Материалы: листочки с написанным текстом – разные стишки простые.
Психолог: Предлагаю вам сейчас немного размяться. У кого-то из вас под стульями имеются конвертики, возьмите их. Все конвертики пронумерованы. У кого циферка 1? Выходите в центр. Наша игра называется «Сурдопереводчик» один читает – он диктор, другой находится рядом и выступает в роли сурдопереводчика – передает при помощи мимики и жестов содержание текста. Итак, мы начинаем.

Стих 1. Назло неудачам, назло заварухам,
Чтоб ни было с Вами - не падайте духом.

Бывает, что носом, коленками, брюхом,
Что ж, падайте всем, но не падайте духом!

Стих 2. К горькому кофе, достань шоколадку,
К горькой минуте - счастливую мысль.
Просто запомни: ВСЕ БУДЕТ В ПОРЯДКЕ.

Просто запомни, что все это ЖИЗНЬ...

Стих 3. Когда от боли капает слеза...

Когда от страха сердце бьется...

Когда от света прячется душа...

Когда от горя жизнь вся рвется...

Ты посиди тихонько в тишине...

Закрой глаза, и понимая, что устала...

Сама себе скажи наедине...

Я буду счастлива! Во чтобы то ни стало!!!

Психолог: Вы большие молодцы! Спасибо всем и дикторам и сурдопереводчикам. Всех людей, которые в своей жизни исполняют роль «неудачника» можно поделить на три группы:

Ежики в тумане – блуждают с закрытыми глазами, и бредут по жизни, не имея ни малейшего представления о том, куда идут;

Ходящие по кругу – они каждый день выполняют одни и те же стереотипные действия, ведут одинаковые разговоры, работают на одной и той же работе, их интересы и ценности не меняются десятилетиями;

Обломовы (скрытые безработные бомжи) - лежат на диване в спальне своего спокойствия, прикладывая все усилия, чтобы их не трогали и не напрягали – им и так хорошо. Попробуйте задать себе серьезный вопрос: «К чему я хочу прийти в конце жизни? Чего я должен достигнуть годам к сорока-пятидесяти? Может быть, я смогу это сделать прямо сейчас?».

Разумеется, поставить перед собой цель – еще не значит ее достигнуть. Так что хорошо бы каждый вечер, взглянув на себя в зеркало, вспомнить: что конкретно было сделано сегодня для достижения своей цели? А что не было? Как это исправить? Помните: чтобы стопроцентно добиться задуманного, надо заранее все спланировать и активно действовать!

Ну, а я предлагаю вам хоть немного, но поднять свою уверенность повыше, чтобы она вела вас по жизни и помогала во всех начинаниях.

III. Заключительный этап.

Упражнение 8. «Корона уверенности».

Психолог: Представить себя посередине стадиона, где все зрители встали, чтобы громко вам поаплодировать. Для вас это почетно и очень важно, а на голове у вас красуется потрясающей красоты корона. Давайте мы ее сейчас и сделаем, у каждого она своя особенная, где вы можете писать все, что вас мотивирует, рисовать все, что вас поддерживает и мотивирует, использовать те цвета которые вас мотивируют (выполнение упражнения).

Психолог: демонстрирует свою корону и услышит этот шквал аплодисментов в свой адрес. Итак, начнем. (Ребята демонстрируют свои творения)

Все вы выглядите настоящими властителями мира! Каждый своего – своей жизни! Запомните это ощущение уверенности, силы, могущества и идите с ним по жизни. А сейчас, я хочу прочесть вам оду притчу.

Притча. «Осёл и колодец»


Упал осёл в колодец и стал призывно кричать, привлекая внимание хозяина. Тот действительно прибежал, но доставать питомца не спешил. В его голову пришла «гениальная» идея: «Колодец высох, его давно пора было закопать и создать новый. Осёл тоже старый, нового пора заводить. Засыплю-ка я колодец прямо сейчас! Сразу 2 полезных дела сделаю». Сказано - сделано, пригласил мужчину соседей, и начали они дружно закидывать колодец и находящегося внутри ослика землёй, не обращая внимания на крики бедного животного, догадавшегося что к чему. Вскоре осёл замолчал. Любопытно стало людям, почему он притих, заглянули они в колодец и увидели такую картину: каждый ком земли, что опускался сверху на спину, ослик сбрасывал с себя, а потом приминал копытами. В итоге, когда мужчины продолжили, животное окончательно добралось до верха и выбралось.

Жизнь посылает людям много неприятностей, сравнимых с комьями земли. Можно ныть и кричать о том, как плоха и несправедлива жизнь, а можно попытаться стряхнуть землю и примять её, чтобы подняться. Главное – не сидеть сложа руки и что-то делать.

Психолог: Наш тренинг подошел к концу, я рада была всех вас видеть здесь и сейчас. Я очень надеюсь, что смогла вам в чем-то помочь и поддержать. Я верю, что ваша жизнь сложится так, как вы того захотите! Удачи и до новых встреч!

Упражнение 9. Анкетирование.

«Обратная связь»

Вопрос	Комментарий
1. Актуальна ли была для вас тема тренинга?	
2. Что нового и полезного вы узнали на тренинге?	
3. Что вы отметили полезного для себя?	
4. Что не понравилось?	
5. Ваша оценка профессионализма специалиста, проводившего тренинг.	
6. Ваши пожелания и волнующие вас вопросы, которые вы бы хотели, чтобы были освещены в последующих тренингах.	
7. Ваше настроение.	

Тест – оценка на выявление страхов и фобий

ФИО _____

Дата _____

№	Оценка субъективного состояния	Степень интенсивности (от 1 до 10)
1	Можно ли сказать, что некоторые животные (например, пауки, змеи) вызывают у Вас беспокойство?	
2	Бойтесь ли Вы темноты?	
3	Беспокоит ли Вас возможность болезненных изменений в Вашем психическом состоянии?	

4	Насколько сильно Вас беспокоит возможность болезни близких людей?	
5	Бойтесь ли Вы оказаться жертвой преступного нападения на городских улицах?	
6	Испытываете ли Вы неприятные ощущения (учащение дыхания, сердцебиения и пр.) во время вызова на к директору или к доске?	
7	Страшат ли Вас возможные изменения в личной жизни (ухудшение в будущем возможные взаимоотношения с близким человеком, неверность будущего супруга, развод и т. п.)?	
8	Знаком ли Вам страх ответственности (принятия ответственных решений)?	
9	Пугает ли Вас перспектива неизбежной старости?	
10	Возникает ли у Вас чувство страха при нарушении ритма сердца или болевых ощущениях в нем?	
11	Насколько Вас страшит перспектива бедности?	
12	Пугает ли Вас неопределенность будущего?	
13	Насколько высоко Вы можете оценить свой страх, который испытываете, когда идете на экзамен?	
14	Тревожит ли Вас возможность войны?	
15	Часто ли посещает Вас страх смерти?	
16	Возникают ли у Вас неприятные ощущения, когда Вы находитесь в замкнутых пространствах (лифт, закрытая комната)?	
17	Бойтесь ли Вы высоты?	
18	Бойтесь ли Вы глубины?	
19	Бойтесь ли Вы, что в случае болезни близких людей, в Вашей жизни произойдут неблагоприятные изменения?	
20	Испытываете ли Вы повторяющийся страх заболеть каким-либо заболеванием?	
21	Насколько Вам знаком страх самоубийства?	
22	Испытываете ли Вы страх перед публичными выступлениями?	
23	Посещает ли Вас чувство тревоги из-за агрессивного поведения по отношению к своим близким (желания избить, нанести повреждения, убить и т.п.)?	

Обработка и самоанализ:


Показатели интенсивности страхов

№1-3, 10, 15-18, 20-23 выше 8 баллов указывают на фобическую симптоматику.

Назло неудачам, назло заварухам,
Чтоб ни было с Вами - не падайте духом.
Бывает, что носом, коленками, брюхом,
Что ж, падайте всем, но не падайте духом!

К горькому кофе, достань шоколадку,
К горькой минуте - счастливую мысль.
Просто запомни: ВСЕ БУДЕТ В ПОРЯДКЕ.
Просто запомни, что все это ЖИЗНЬ...

Когда от боли капает слеза...
Когда от страха сердце бьется...
Когда от света прячется душа...
Когда от горя жизнь вся рвется...
Ты посиди тихонько в тишине...
Закрой глаза, и понимая, что устала...
Сама себе скажи наедине...
Я буду счастлива! Во чтобы то ни стало!!!

Вопрос	Комментарий
1. Актуальна ли была для вас тема тренинга?	
2. Что нового и полезного вы узнали на тренинге?	
3. Что вы отметили полезного для себя?	
4. Что не понравилось?	
5. Ваша оценка профессионализма специалиста, проводившего тренинг.	
6. Ваши пожелания и волнующие вас вопросы, которые вы бы хотели, чтобы были освещены в последующих тренингах.	
7. Ваше настроение.	

Спасибо за участие в опросе!