**Занятие 1**

**Цель:** создать атмосферу доверия в классе

**Планируемые результаты:**

* подросток осознает чувства и эмоции, связанные со школой;
* понимает, как его настроение в школе влияет на успеваемость и отношения с одноклассниками и учителями.

Педагог ждет, когда ученики займут свои места и после приветствия сразу переходит к вопросам.

1. Почему звонок заставляет вас торопиться в класс и собирать учебники в рюкзак? Почему вы здороваетесь при встрече и встаете, когда учитель входит в класс?
2. Каким еще правилам вы следуете?
3. Для чего придумывают правила?
4. Каким еще правилам вы следуете?

Обсуждение ( 10 минут)

Класс делится на две равные группы. Одна группа ищет аргументы в пользу правил в обществе, другая – аргументы в пользу их ограничения и жизни без правил.

* Сначала каждый индивидуально записывает свои мысли ( 2 минуты)
* Затем команды собирают аргументы своих участников в общий список, обсуждают их, при необходимости добавляют к ним новые ( 5 минут)
* Итоговые списки выносятся на доску и озвучиваются.

 Педагог предлагает учащимся высказать свое личное аргументированное мнение и отношение к правилам.

Во время обсуждения в командах можно помогать подросткам формулировать мысли, но не оспаривать их, даже если вы с ними категорически не согласны.

( не забывайте, что взрослый передает больше смысла не словами, а поведением)

 **Вопросы для обсуждения:**

1.Как вы себя чувствуете, когда все идет по правилам?

2.Как вы себя чувствуете когда кто-то нарушает правила?

3.Что вас самих толкает на нарушение правил?

4.Когда правила перестают работать?

**Упражнение Объединяющий ритм**

Учитель включает музыку и все присоединяются к ней, хлопая в ладоши или отстукивая ручкой ритмичный рисунок. Если детям сложно, то помогите им, начав хлопать в такт чуть громче.

**Вопросы для обсуждения:**

* Что вы почувствовали, когда попали в ритм?
* Как вы чувствовали себя, когда уже уверенно сопровождали мелодию?

Что общего между тем, что сейчас происходило и визитом в неизвестную страну с незнакомой культурой?

**Педагог:**

Прежде чем начать издавать звуки, мы прислушиваемся к мелодии, пытаемся почувствовать ритм и только потом осторожно начинаем «звучать».

Попав в чужую страну, мы сначала присматриваемся, прислушиваемся, знакомимся с традициями, правилами и только когда освоимся, то чувствуем себя свободно.

Я предлагаю вам создать свою «мелодию» и нам помогут в этом ответы на вопросы, которые я задам.

1.Как вы обычно чувствуете себя в школе?

2.От чего в большей степени зависит ваше настроение? ( общение с одноклассниками, от уроков в расписании на день, от готовности к урокам, от погоды) и т.д.)

3.Оцените от 1 до 10, насколько вы сами управляете своим настроением. Или настроение – всегда результат обстоятельств и происходящих событий?

4.Как ваше настроение влияет на ваше общение и успеваемость?

А теперь предлагаю вам вновь разделиться на группы для обсуждения следующих вопросов:

1.Как вы хотите чувствовать себя в школе?

2.Как это повлияет на ваше общение и успеваемость?

Группы делятся своими ответами.

**Педагог**

А теперь подумайте и запишите, что помогает вам в общении и учебе. Что помогает нам чувствовать комфортно, в безопасности? Как создать атмосферу доверия и дружелюбия? Какие слова и действия допустимы , а какие нет? (через 5-7 минут обсуждаются предложения обучающихся)

По окончании занятия на доске фиксируются варианты ответов, с которыми согласно большинство. Педагог на следующее занятие приносит отпечатанный ответов комфортного пребывания в школе, чтобы они были на виду и к ним можно было обратиться по мере необходимости.

**Занятие 2.**

**Цель:** способствовать более близкому знакомству обучающихся друг с другом и проявлению взаимного интереса.

**Планируемые результаты:**

* подросток внимательно наблюдает за одноклассниками;
* проявляет интерес и узнает о них новые факты;
* вводится понятие тревоги (тревожности).

**Педагог (ведущий) Три факта о себе**

Вы вместе, в одном коллективе уже давно. Как хорошо вы друг друга знаете? Как считаете, вы знаете лучше одноклассников или они вас?

Возьмите в руки листочки и запишите на них три факта о себе, два из которых истинные, а один ложный.. Постарайтесь написать так, чтобы угадать было не слишком просто, т.е. правда должна быть не слишком очевидной ( например, «Я учусь в этом классе»), а ложь не слишком вымышленной (например, « Я летал на Марс»). Пишите печатными буквами, чтобы не узнать почерк. Вам дается 5 минут.

Сложите листочки вчетверо. Объединитесь в группы по 6 человек, перемешайте листочки и положите в центр стола. Каждый по очереди достает по одной записке, зачитывает ее и сначала угадывает хозяина листка, а потом — что в нем правда , а что вымысел.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Легко ли вам было узнать автора записки? А распознать вымышленный факт?

2. Кто оказался самым проницательным в вашей группе?

3.Вопрос к проницательным: что вам помогло угадать, о ком идет речь и определить вымысел?

4. Кто сегодня человек-загадка (тот, чью записку не идентифицировали или чей вымысел не обнаружили)?

5. Что вас особенно удивило в ходе игры?

6. Что нового, интересного вы узнали о себе?

7. Как вы думаете, почему некоторые факты о нас оказываются скрытыми от других?

По окончании педагог обобщает итоги игры и обсуждения.

**Педагог (ведущий)**

Я предлагаю вам сейчас попробовать дать определение **ТРЕВОЖНОСТИ** Предлагайте свои варианты.

Тревожность – своеобразная психологическая особенность личности, которая проявляется частым волнением по несуществующим поводам.

Тревожность – ощущение эмоционального неблагополучия, спровоцированное предчувствием неудачи или опасности.

Непосредственно человеком переживается как напряжение, озабоченность, беспокойство, пугающее чувство беспомощности, неопределенности. На соматическом уровне тревожность проявляется учащением дыхания и сердцебиения, повышением артериального давления, возрастанием общей возбудимости, снижением порогов чувствительности.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Часто ли вы испытываете тревогу? Что является причиной?
2. Если тревогу испытывает твой друг или близкий человек — как ты это понимаешь?

Хоть природа и создала нас похожими с биологической точки зрения, у людей ощущения тревоги проявляются по-разному. Это может быть учащенное сердцебиение, повышенное потоотделение, сухость во рту, тошнота, коим в горле, дрожь всего тела или его частей, головные боли, пугливость, нарушение координации, боль в районе желудка, мышечное напряжение, бессонница и другие.

Тревога или тревожность — это естественная защитно-приспособительная реакция, которая призвана помогать нам в тех ситуациях, когда мы не можем все контролировать и всем управлять. Иными словами мы находимся в состоянии неопределенности. Например, когда тревожимся накануне какого-то важного события: экзамена, итоговой контрольной, публичного выступления.

Тревога дает нам возможность сосредоточиться на обдумывании вариантов решения задачи. Если мы считаем задачу проблемной или оцениваем как проблему, - тревога возрастает.

Причин тревожности множество, тревожиться — это нормально. Тревожность — встроенная в нас опция, которая призвана помочь преодолеть неопределенность с минимальными потерями, а по возможности — и вовсе без таковых.

Значит, с тревогой нужно уметь взаимодействовать!

С тревогой необходимо сотрудничать, останавливаться и решать задачу, на которую она указывает.

Чем раньше мы научимся »дружить» со своей тревогой, тем дружелюбнее она будет вести себя по отношению к нам.

 Запишите, пожалуйста, к нашей следующей встрече тревожащие вас события за последнюю неделю.

 **Занятие 3.**

**Цель:** познакомить обучающихся с маркерами тревожности и их проявлениями.

**Планируемые результаты:**

* обучающийся формирует отношение к тревожности;
* проявляет интерес и узнает новые факты о тревожности.

**Педагог**

 Вы когда-нибудь задумывались, с чего начинается наша забота о своем здоровье? Например, когда поднимается высокая температура или нестерпимо болит живот, кто заставляет нас активно действовать и вызывать врача? Конечно, заботливая тревога!

 А еще благодаря тревоге мы внимательны, когда переходим дорогу. Ведь именно она напоминает о последствиях наезда автомобиля на пешехода. Призывает остановиться и посмотреть, как безопасно перебраться на другую сторону.

 Именно тревога советует нам продумывать предстоящие важные события. Готовиться к экзаменам, собеседованиям и т. д.

 Еще Тревожность предлагает нам следить за собой, ухаживать, заботиться не только о внешнем виде и здоровье, но и о развитии интеллекта.

 Получается, что если не прислушиваться к тревоге, то гарантировано попадешь в неприятности. Тревога отвечает за выживание, предостерегает нас.

**Темы для обсуждения:**

1. Расскажите о случае, когда вы по-настоящему испытывали тревожность в школе.

2. Расскажите о ситуации, когда вам казалось, что вы никому не нужны.

3. Расскажите о взрослом, которого вы уважаете.

4. Расскажите о случае, когда вас совершенно не поняли.

5. Расскажите о фильме, который вас сильно тронул.

7. Расскажите, как сделать мир лучше и каким может быть ваш вклад в это.

 **Педагог**

Некоторые темы, которые мы обсудили, вызвали у вас тревогу. Не правда ли?

Но у каждого это было в разные моменты, т. е. одна из тем вызвала тревогу у одного, другой оставался спокоен и наоборот. Вы согласны с таким заключением?

Все это происходит потому, что мы воспринимаем мир по-разному — и по-разному эмоционально его окрашиваем. И тревога каждого человека имеет свои особенности как неповторимые рисунки отпечатков пальцев.

Причин для тревог и волнений, и раньше и сегодня предостаточно, хочется нам это признать или нет.

Необходимо учиться управлять своими чувствами и эмоциями для того чтобы быть стабильными.

Вашему вниманию мне хотелось бы предложить небольшую памятку, которая будет полезна в сложных ситуациях:

**Что важно помнить, когда вы тревожитесь:**

**1.**Все люди без исключения испытывают тревогу.

**2**.Испытывать тревогу – нормально, ведь она, не что иное, как защитно-приспособительная реакция. Проще говоря – она наш верный защитник и помощник в ситуациях неопределенности.

**3.** Разные люди тревожатся о разном. Одному что-то кажется опасным, другому же до этого нет дела. Может вам стоит скорректировать свой взгляд на проблему? И проблема ли это?

**4**. Если вы вдруг зациклились на проблеме, при помощи внутреннего диалога остановите этот процесс. Скажите себе: «Я зациклился. Сейчас надо переключиться на выбор варианта решения проблемы. Действуем».

**5.** Тревога влияет не только на мысли, но и на физические ощущения. Это ее способ обратить на себя внимание, простимулировать к решению задачи, которая ее вызвала.

**6.** Общаться с тревогой жизненно необходимо. Но общаться доброжелательно и конструктивно. Иначе она будет ухудшать наше состояние.

Когда человек взрослеет, часть страхов и тревог проходит. И этот момент радует. Но появляются новые тревожные моменты. И мы в какой-то момент не справляемся со сложной для нас ситуацией, тревога растет.

Например, большинство людей пугают ситуации, в которых приходится знакомиться с новыми людьми. Смена школы. Поступление в институт.

А еще распространенной причиной тревог являются публичные выступления. В детстве – на утренниках в садике, в школе – отвечать у доски или сдавать экзамены.

То, что для одного проблема, для другого таковой не является.

Когда мы говорим о тревоге, важно понимать, что лучше всего научиться налаживать этот контакт именно в детско-подростковом возрасте. Тревога сама дружить не предложит, и лишь подружившись, мы можем научить свою тревогу быть полезной, а не беспощадной.

Но ребенок сам научиться взаимодействовать с тревогой не может. Для этого есть родители и другие взрослые – педагоги, тренеры, которые уже умеют и знают, как помочь другому научиться.