**КУРСОВАЯ РАБОТА**

на тему: «РАЗРАБОТКА АВТОРСКОЙ КОРРЕКЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННОЙ ТРЕВОЖНОСТИ»

**Введение**

**Обоснование темы и её актуальность**

Данная тема является актуальной, так как у студентов-психологов ЧОУ ВПО «СПБ институт психологии и акмеологии» наблюдается высокий уровень предэкзаменационной тревожности. Активно разрабатывается проблема саморегуляции студентов в период экзаменационной сессии (А.К. Осницкий, В.И. Моросанова и др.), в частности, исследуется необходимость регуляции собственных эмоций. Поскольку тревога – эмоция, наиболее часто возникающая перед экзаменом, для высоко тревожных студентов требуется научиться управлять ею, для чего и может быть использована коррекционная программа. Проблема состоит в том, можно ли разработать коррекционную программу для снижения уровеня предэкзаменационной тревожности. Считаю целесообразным разработать и обосновать коррекционную программу для студентов-психологов ЧОУ ВПО «СПБ институт психологии и акмеологии».

**Цель**

Разработка коррекционной программы для снижения предэкзаменационной тревожности, студентов-психологов ЧОУ ВПО «СПБ институт психологии и акмеологии»

**Объект**

Учебно-методическая литература по теме «Снижение предэкзаменационной тревожности с помощью коррекционной программы».

**Предмет**

Методические средства тренинга

**Гипотеза**

Возможность разработки коррекционной программы для снижения предэкзаменационной тревожности студентов-психологов ЧОУ ВПО «СПБ институт психологии и акмеологии»

**Задачи**

1) Обзор и изучение: информации в психологической литературе, по вопросу экзаменационной тревожности; коррекционных программ для снижения уровня предэкзаменационной тревожности.

2) Разработка и обоснование коррекционной программы.

**Метод**

Теоретический анализ литературы.

**1. Теоретическая основа тренинга снижения предэкзаменационной тревожности**

**1.1 Основные подходы к исследованию тревожности в психологии**

Тревожность – личностная черта, отражающая уменьшение порога чувствительности к различным стрессорным агентам. Тревожность выражается в постоянном ощущении угрозы собственному «я» в любых ситуациях; тревожность – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: один из основных параметров индивидуальных различий.

Образно тревожность описал основатель гештальттерапии Ф. Перлз: «…формула тревоги очень проста: тревога – это брешь между сейчас и тогда».

Традиционно отсчет исследований тревожности начинается с работ З. Фрейда. В ранних работах З. Фрейда обнаруживается два варианта объяснения тревожности:

1) как результат разрядки подавленного сексуального влечения;

2) как сигнала о наличии опасной ситуации, что требует от индивида адекватного приспособления. Тем самым, по З. Фрейду, неприятное состояние тревоги является полезным адаптивным механизмом, побуждающим индивида к защитному поведению по преодолению опасности. При этом важно отметить указания З. Фрейда на два источника угрозы – внешний мир и внутренние импульсы. При первом источнике возникает объективная реакция тревоги, которую он считал синонимом страха. В этом случае речь идет о достаточно адекватном восприятии внешней угрозы и эмоциональная реакция пропорциональна величине внешней угрозы. Это выражается в виде простой схемы из трех взаимосвязанных основных компонентов.

Объективная опасность – воспринимаемая угроза = Тревога

Впоследствии Анна Фрейд трактует тревожность как беспредметное состояние ожидания неопределенной угрозы, а Карен Хорни говорит об очевидной иррациональности тревоги и ощущении беспомощности тревожности. «Как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна. Иначе говоря, интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация. Причины же его тревоги, в сущности, ему не известны». Гарри Саливан считает это состоянием напряжения, но противоположным напряжению потребностей и активности, направленной на их удовлетворение.

Альберт Эллис с коллегами различают у детей два вида страхов: страхи внешних объектов и страх собственной неадекватности. Второй вид страхов они и обозначают как тревожность. В последующих работах А. Эллис различает тревожность как состояние, основанное негативной самооценкой и ведущее к неадекватному поведению. При этом различаются два вида тревожности: тревожность дискомфорта и «Я – тревожность», причем последняя связана с предвосхищением недостаточного уважения и самоуважения.

В последние годы предпочитают описывать тревожность как длящийся страх, когда ситуация опасности не снимается, или как совокупность трёх компонентов:

1) субъективное переживание «невыразимого и неприятного предчувствия»;

2) восприятие телесных реакций (потение, учащение дыхания и т.п.);

3) поведение, связанное с отстранением или избеганием.

Социальная школа научения отводит тревожности центральную роль в социализации индивида. В основе этих взглядов лежит представление о том, что исходно нейтральные стимулы могут через подкрепление и научение становится эмоциогенными и приобретать вызывающие тревожность свойства. В результате исследований было установлено, что тревожность, относительно легко возникая, в дальнейшем становится очень стойким образованием, с большим трудом поддающееся переучиванию. Причем она может способствовать выработке, как положительных качеств, так и отрицательных, таких, например, как агрессия или чрезмерная зависимость.

По мнению О.Х. Маурера, тревожность наряду с другими предвосхищающими эмоциями (надеждой, разочарованием и облегчением) оказывает решающее влияние на выбор, следовательно, на дальнейшее закрепление способов поведения. При этом основные эмоции подкрепления – тревожность и надежда.

Исходя из представлений о центральной роли эмоционального обусловливания в научении и о том, что эмоции вызывают тенденции к определенному поведению, действуя как мотив, О.Х. Маурер считал, что основная функция тревожности – сигнализирующая, она ведет к тому, что подкрепляются такие реакции, такие формы поведения, которые способствуют предотвращению переживания более интенсивного страха или уменьшают уже возникший страх.

Б.Ф. Скиннер считает тревогу как негативное побочное явление, связанное с использованием наказания. Из-за своей угрожающей природы тактика наказания нежелательного поведения может вызвать – «эмоциональные эффекты». Если человек приобрел неправильные навыки и ошибочные паттерны поведения, которые сохраняются с помощью кого-то подкрепления и не знают, как быть дружелюбными, как вести разговор, как выразить соответствующим образом гнев, как отклонить неразумные просьбы. Данное социальное несоответствие может привести к тревоге.

В отечественной психологии исследования по данной проблеме достаточно редки и носят разрозненный и фрагментарный характер. В последнее время интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность.

Российский исследователь М. Литвак считает, тревога – это эмоция, возникающая при общей оценке ситуации как неблагоприятной. Если источник тревоги ликвидировать нельзя, тревога переходит в страх. В то же время крупнейший специалист в области психологии эмоции Кэрролл Изард полагает, что тревога представляет собой комбинацию нескольких эмоций, одной из которых является страх, а другими её компонентами, по мнению этого ученого, являются чувства печали, вины и стыда. Большинство авторов склонны рассматривать тревогу как реакцию на неопределенный, часто неизвестный сигнал, тревога чаще возникает задолго до наступления опасности. Истоки тревоги часто не осознаются или не поддаются логическому объяснению.

По мнению А. Прихожан, на психологическом уровне тревожность ощущается как напряжение, озабоченность, беспокойство, нервозность и переживания в виде чувств неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение.

Тревожность как сигнал об опасности привлекает внимание к возможным трудностям, препятствиям для достижения цели, содержащимся в ситуации, позволяет мобилизировать силы и тем самым достичь наилучшего результата. Поэтому нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная тревога).

Существует предположение, что тревога определятся левой, рассудочной частью нашего мозга и, наконец, тревога носит социально обусловленный характер.

Достаточно выраженная тревога включает два компонента: осознание физиологических ощущений (сердцебиение, тошнота, потливость и др.) и психологическое осознание факта тревоги. Тревожность иногда усиливается чувством стыда («Другие увидят, что я боюсь») Важным аспектом «тревожного» мышления является его селективность: субъект склонен выбирать определенны темы из окружающей жизни и игнорировать остальные, чтобы доказать, что он прав, рассматривая ситуацию как устрашающую, или напротив, что его тревога напрасна и неоправданна. Тревожность может вызывать спутанность и расстройства восприятия не только времени и пространства, но и людей, и значений событий.

В дальнейшем было установлено, что тревожность как таковая не является лишь негативной чертой личности, провоцирующей более частое по сравнению с нормой проживание эмоции страха, а в определенных ситуациях даже может быть полезной для индивидуума и выполнения его социальных функций. Оказалось, что «высокотревожные» люди лучше справляются с выполнением не очень сложных логических заданий, а вот трудные задачи лучше решают «нетревожные» испытуемые. Как показали исследования Б.

Вейнера и К. Шнайдера, успешность деятельности у «тревожных» и «нетревожные» индивидуалов меняется в зависимости от разных условий. У

тревожных личностей эффективность деятельности увеличивалась в большей степени, после сообщений об успехе их работы, в то время как «нетревожных» испытуемых гораздо больше стимулировало сообщение о неудаче в пробных экспериментах, особенно когда дело касалось трудных заданий. Из этих экспериментов авторы делают вывод, что лиц, опасающихся возможной неудачи, желательно стимулировать сообщениями об успехах на промежуточных этапах работы, в то время как лиц, изначально нацеленных на успех, сильнее мотивирует информация о неудачах в ходе выполнения задания.

Люди значительно различаются между собой по уровню своей тревожности. Для измерения подобных индивидуальных различий в 1953 году американский ученый Дж. Тейлор разработала тест, состоящий из ряда утверждений типа «Мне часто снятся кошмары» или «Меня легко смутить». Со временем исследователям стало ясно, что существует два вида тревожности: один – как более или менее устойчивая черта личности, и второй – как реакция индивидуума на угрожающую ситуацию. Хотя эти два типа тревожности представляют собой вполне самостоятельные категории, между ними имеется определенная связь. Как указывает Х. Хекхаузен под воздействием беспокоящих и угрожающих человеку обстоятельств (боль, стресс, угроза социальному статусу и пр.) различия между высоко- и слаботревожными людьми проявляются резче. Особенно сильное влияние на поведение склонных к повышенной тревожности людей оказывает боязнь неудач, поэтому такие индивидуумы особенно чувствительны к сообщениям о неуспехе их деятельности, ухудшающие показатели их работ. Напротив, обратная связь с информацией об успехе (даже вымышленном) стимулирует таких людей, повышая их деятельность.

Для лучшего различия личностной и ситуативной тревожности Спилбергер обозначил первую как «Т – свойство», а вторую – как «Т – состояние». Личностная тревожность является более постоянной категорией и определяется типом высшей нервной системы, темпераметром, характером, воспитанием и приобретенными стратегиями реагирования на внешние факторы. Ситуативная тревожность больше зависит от текущих проблем и переживаний – так, перед ответственным событием у большинства людей она значительно выше, чем во время обычной жизни. Как правило, показатели личной и ситуативной тревожности связаны между собой: у людей с высокими показателями личной тревожности ситуативная тревожность в схожих ситуациях проявляется в большей степени. Особенно выражена такая взаимосвязь в ситуациях, угрожающих самооценке личности. С другой стороны, в ситуациях, которые вызывают боль или содержат другую физическую угрозу, индивидуумы, обладающие высокими показателями личностной тревожности, не проявляют какую-то особо выраженную ситуативную тревожность. Исследователи показали, что чем настойчивее подчеркивается связь выполняемого задания с проверкой способности индивидуума, тем хуже справляется с ним «высокотревожные» испытуемые и тем лучше его выполняют «слаботревожные». Таким образом, повышенная тревожность, обусловленная страхом возможной неудачи, является приспособительным механизмом, повышающим ответственность индивидуума перед лицом общественных требований и установок. Это лишний раз подчеркивает социальную природу явления «тревожности». При этом отрицательные негативные эмоции, сопровождающие тревожность, являются той «ценой», которую вынужден платить человек за повышенную способность чутко откликаться и, в конечном счете, лучше приспосабливается к социальным требованиям и нормам.

Ролло Мэй считает тревогу мрачным предчувствием, вызванное угрозой, какой-либо ценности, которую индивид считает необходимой для своего существования как личности. Угроза может быть направлена на физическую или психическую, или на какую-либо другую ценность, которую индивид связывает со своим существованием (патриотизм, любовь другого человека, «достижение успеха» и пр.). Поводы для тревоги у различных людей могут быть настолько же разными, как и ценности, от которых эти поводы зависят.

Р. Мэй различает два вида тревожности: нормальную и невротическую. Нормальная тревога отличается тем, что: 1) не является непропорциональной объективной угрозе; 2) не связана с подавлением или другими механизмами интрапсихического конфликта; 3) ею не управляют невротические защитные механизмы, и поэтому ей можно конструктивно противостоять на уровне сознания; кроме того, она прекращает действовать, если объективная ситуация меняется.

Таким образом, мы видим, что проблемой тревожности занимались многие психологи. Это такие как З. Фрейд, К. Хорни, Р. Мэй, А. Прихожан и др. Обобщая взгляды ученых можно предположить, что тревога – это неопределенное предчувствие, она неконкретна, «неуловима», «беспредметна», может быть следствием не правильных навыков общения; особые свойства тревоги – чувства неуверенности и беспомощности перед лицом опасности. В самом общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности. То, что тревога наряду со страхом и надеждой – особая, предвосхищающая эмоция, объясняет ее особое положение среди других эмоциональных явлений.

* 1. **Общее представление о психологическом тренинге**

Групповой психологический тренинг представляет собой совокупность активных методов практической психологии, которые используются:

1) в рамках клинической психотерапии при лечении неврозов, алкоголизма и ряда соматических заболеваний;

2) для работы с психически здоровыми людьми, имеющими психологические проблемы, в целях оказания им помощи в саморазвитии. Мы в большей степени уделяем внимание рассмотрению группового тренинга в его втором значении.

В «Психологическом словаре» (1990) социально-психологический тренинг определяется как «область практической психологии, ориентированная на использование активных методов групповой психологической работы с целью развития компетентности в общении». Групповой психологический тренинг не сводится только к социально-психологическому. Область его применения значительно шире, чем у последнего, и отнюдь не ограничивается развитием навыков эффективного общения и повышением коммуникативной компетентности.

Один из ведущих специалистов по тренингам в нашей стране Ю.Н. Емельянов отмечает: «При этом термин «тренинг», по нашему мнению, в структуре русской психологической речи должен использоваться не для обозначения методов обучения, а для обозначения методов развития способностей к обучению или овладению любым сложным видом деятельности, в частности общением» (1985, с. 89). Следуя этому подходу, он предлагает четко разграничивать учебный и тренировочный аспекты в работе группы. Можно согласиться с подобным взглядом, добавив, что тренинг – это не только метод развития способностей, но и метод развития разнообразных психических структур и личности в целом.

В настоящее время в литературе и практической работе термин «тренинг» трактуется гораздо шире, чем он понимался всего лишь несколько лет назад. Так, известный специалист в области нейролингвистического программирования и акмеологии А.П. Ситников дает такое определение тренинга: «Тренинги (обучающие игры) являются синтетической антропотехникой, сочетающей в себе учебную и игровую деятельность, проходящей в условиях моделирования различных игровых ситуаций…» (1996, с. 144). При этом под антропотехникой он понимает такую составляющую акмеологической практики, которая направлена на преобразование «естественно данных человеку способностей» (М.К. Мамардашвили) и формирование на их основе культурного феномена профессионального мастерства. Он выделяет три основные антропотехники: научение, учение и игру.

Расширение границ использования понятия «тренинг» связано, прежде всего, с увеличением диапазона целей, значительно более широкого по сравнению с ранее определявшимися целями (развитие компетентности в общении). Так, целями специально организованных тренингов становятся личностный рост, обучение новым психологическим технологиям или отработка новых поведенческих паттернов. А.П. Ситников, например, понимает программно-целевую направленность разработанного им акмеологического тренинга «как ориентированность тренинга как системы обучения и подготовки профессиональных кадров на воссоздание целостного феномена профессионального мастерства, характерного для конкретного вида профессиональной деятельности» (1996, с. 172).

Нам представляется, что в нынешней ситуации термином «тренинг» охватывается настолько широкая область практической психологии, пересекающаяся с групповой психотерапией, психокоррекцией и обучением, что было бы неправомерным сужать диапазон применения этого термина, отказывая целому ряду психологических методов вправе называться тренинговыми.

Специфические черты и основные парадигмы тренинга

Специфическими чертами тренингов, совокупность которых позволяет выделять их среди других методов практической психологии, являются:

соблюдение ряда принципов групповой работы;

нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только (а порой и не столько) от ведущего, сколько от самих участников;

наличие более или менее постоянной группы (обычно от 7 до 15 человек), периодически собирающейся на встречи или работающей непрерывно в течение двух-пяти дней (так называемые группы-марафоны);

определенная пространственная организация (чаще всего – работа в удобном изолированном помещении, участники большую часть времени сидят в кругу);

акцент па взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»;

применение активных методов групповой работы;

объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия;

атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

В рамках этих черт существует огромное количество модификаций конкретных форм тренингов, сильно разнящихся между собой по целому ряду признаков. Особенно большой разброс имеется во времени работы групп: от двух дней до пяти и более лет с еженедельными встречами (например, в групп-анализе). Важной общей чертой тренингов является их стадийность, обусловленная социально-психологическими закономерностями развития малой группы. Как правило, в процессе любого тренинга можно выделить три основные стадии: начальную, рабочую и конечную. Иногда эти стадии характеризуют как этапы «оттаивания», «изменения», «замораживания».

Тренинга, будучи формой практической психологической работы, всегда отражают своим содержанием определенную парадигму того направления, взглядов которого придерживается психолог, проводящий тренинговые занятия. Таких парадигм можно выделить несколько:

тренинг как своеобразная форма дрессуры, при которой жесткими манипулятивными приемами при помощи положительного подкрепления формируются нужные паттерны поведения, а при помощи отрицательного подкрепления «стираются» вредные, ненужные, по мнению ведущего;

тренинг как тренировка, в результате которой происходит формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения;

тренинг как форма активного обучения, целью которого является, прежде всего, передача психологических знаний, а также развитие некоторых умений и навыков;

тренинг как метод создания условий для самораскрытия участников и самостоятельного поиска ими способов решения собственных психологических проблем.

Парадигмы расположены в списке по степени уменьшения уровня манипулятивности ведущего и возрастания ответственности за происходящее на тренинге и осознанности участников группы. «Дрессировщик» полностью берет ответственность на себя за изменения, происходящие в участниках, и абсолютно не интересуется уровнем осознанности групповых и внутриличностных процессов. «Тренер» делегирует «тренируемым» только малую часть ответственности и занимается «натаскиванием» для развития необходимых умений и навыков. «Учитель» способен осуществлять сотрудничество с участниками, однако занимает обычно позицию «сверху» и не рискует полностью отдавать членам группы ответственность за них. «Ведущий» берет на себя ответственность только за создание для участников благоприятных и безопасных условий, в которых возможен старт самоизменений.

Разное понимание психологического смысла тренинга находит свое отражение и в разнообразии названий специалиста, проводящего тренинг: ведущий, руководитель, директор группы, тренер, эксперт, фасилитатор и др. Разумеется, далеко не каждый проводимый тренинг можно уверенно отнести к какому-либо одному из выделенных видов, поскольку обычно перед тренингом ставится не одна, а несколько частных задач, решение которых может осуществляться сквозными методами разных направлений. Кроме того, в литературе не раз подчеркивалась значительная роль личности ведущего тренинговой группы, индивидуальный стиль и особенности которого могут порой идти вразрез с парадигмой того психологического направления, в котором он работает, и иметь большее значение, чем применяемые им методики и приемы.

Упражнения и приемы, характерные для той или иной психологической школы тренинга, являются не более чем инструментом, результат применения которого зависит не столько от качества этого инструмента, сколько от личности мастера, с ним работающего. Вследствие этого мы считаем, что даже жестко манипулятивные внешне приемы нейролингвистического программирования могут быть использованы не в целях манипуляции, а в целях облегчения процессов самораскрытия и самоактуализации участников группы.

**1.3 Взаимосвязь тревожности и неуверенности**

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человека своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания. Однако повышенный уровень тревожности является субъективным проявлением неблагополучия личности.

Высокотревожные студенты склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма напряженно, выраженным состоянием тревожности.

Поведение тревожных людей в деятельности направленной на достижения успехов, имеет следующие особенности:

Острота эмоционального реагирования на сообщение о неудачи.

Хуже работают в стрессовых ситуациях или условиях дефицита времени, отведенного на решение задачи.

Боязнь не удачи доминирует над стремлением к достижению успеха.

Обычно тревожные студенты это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Предпочитают не обращать на себя внимания окружающих, ведут себя примерно, стараются точно выполнять требование – не нарушают дисциплину. Таких людей называют скромными, застенчивыми.

Тревожность во многом обуславливает поведение студента. Существует определённый уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. Уровень тревожности показывает внутреннее отношение студента к определенному типу ситуации и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Когда же этот уровень превышает оптимальный, можно говорить о проявлении повышенной тревожности. Повышенный уровень может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности к тем иным социальным ситуациям. У студентов с данным уровнем проявляется отношение к себе как к слабому, неумелому. Тревожность окрашивает в мрачные тона отношение к себе, другим людям и действительности.

Тревожные студенты, как правило, не пользуются всеобщим признанием в группе, но и не оказываются в изоляции, они чаще входят в число наименее популярных, так как очень часто неуверенны в себе, замкнутые, малообщительные, или, же напротив, сверхобщительные, назойливые, или озлобленные. Также причиной непопулярности является их безынициативность из – за своей неуверенности в себе, следовательно, эти студенты не всегда могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях.

Результатом безынициативности тревожных студентов является то, что у сверстников появляется стремление доминировать над ним, что ведет к снижению эмоционального фона, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе.

Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Он опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Способствует образованию реакции психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так же реакция психологической защиты. Это выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит «угроза». Такие студенты, как правило, одиноки, замкнуты, малоактивны. Это, как правило, сказывается на успешности учебной деятельности и налаживании контактов с окружением.

Выводы: мы видим, что тревожным студентам свойственна заниженные самооценка и самоуважение, они не верят в себя и свои силы и чувствуют себя одинокими в этом мире, закрываются в себе. А это способствует неполноценному развитию личности студента и отражается на его статусном положении в группе.

Общее представление о психосоматической регуляции, медитации в настоящее время должны считаться полноправными тренинговыми методами и ввиду их широкого распространения, и ввиду их эффективности в групповой работе. Впрочем, нельзя не оговориться: в строгом смысле не все «медитативные» техники, применяемые в тренинговых группах различных направлений, являются собственно медитациями. В изначальном своем значении медитация – это система духовной практики, которая позволяет приблизиться к центру своего Я и тем самым принять на себя ответственность за содержание своих мыслей. Шри Бхагаван Раджниш в своей «Оранжевой книге» пишет: «Медитация – это не-деяние, это состояние вне воли. Это расслабление… В медитации не требуется никаких логических операций или выводов, вы не делаете ничего особенного – вы просто есть… Не нужно тащить траву из земли – придет весна, и трава сама вырастет. Медитация это состояние, когда даете жизни идти своим естественным чередом – не направляя ее, не контролируя, не манипулируя, не навязывая ей никакой своей дисциплины. Это состояние естественной спонтанности и есть медитация».

Эта система духовной практики родилась на Востоке и принадлежит Востоку. Европейцы и американцы различными способами пытались «врастить» ее в свою культуру. Не все эти способы оказались удачными. Наиболее успешной «европеизированной» модификацией восточных медитативных и телесных техник, пожалуй, можно считать метод аутотренинга Шульца. Его техника самовнушения базируется на двух основных источниках. Первый – это клинический опыт наблюдения за пациентами, находящимися в состоянии гипноза. Шульц обратил внимание на то, что на начальных стадиях гипноза пациенты обычно испытывали ощущение тяжести в конечностях, сопровождавшееся ощущением тепла. Вторым источником явились медитативные процедуры, содержащиеся в системе йоги. Огромной заслугой Шульца было то, что он очистил упражнения йоги от присущей им мистической интерпретации.

Как правило, аутогенная тренировка проводится с использованием трех различных поз. Наиболее доступна для освоения поза лежа на спине, поэтому обучение обычно начинается с нее. Пациент ложится на твердую кушетку, удобно располагая руки и ноги. Одежда должна быть свободной и не стеснять тело. При желании можно использовать подушку. Поза сидя в некоторых случаях более предпочитаема, так как обеспечивает уменьшение прилива крови к голове. В этой позе тело свободно откидывается либо назад, на спинку кресла, либо вперед.

Первая процедура продолжается от 30 до 60 секунд. Пациент принимает соответствующую позу, полностью расслабляется и закрывает глаза. Тихим голосом лечащий врач произносит суггестивную фразу: «Я спокоен, моя правая рука тяжелая». (Повторяется несколько раз.)

После этого лечащий врач говорит: «Сейчас я возвращаюсь к нормальному состоянию». Пациент поднимает руки, глубоко вдыхает и открывает глаза.

Аналогичным образом любая новая суггестивная фраза вводится лечащим врачом. В дальнейшем аутогенную тренировку пациент проводит самостоятельно, используя те же самые суггестивные фразы.

Аутогенная техника, разработанная Шульцем, состоит из 6 стандартных упражнений, представляющих собой начальный курс, и 7 медитативных упражнений, составляющих так называемый высший курс. Тренировки проводятся ежедневно, обычно спустя некоторое время после приема пищи (два или три раза в течение дня), в подходящем помещении, обеспечивающем хорошую звукоизоляцию и комфортную температуру.

Аутогенная тренировка, по Шульцу, первоначально возникла для применения в медицинской практике в качестве психотерапевтического средства для лечения больных людей в условиях клиники. Этой методикой вполне могут пользоваться и здоровые люди, стремящиеся расширить свои психические и физические возможности. Одна из важных заслуг Шульца состояла в том, что он использовал накопленный веками опыт некоторых йогических систем, очистив их от свойственного им мистицизма. Созданная им школа своей многолетней клинической практикой подтвердила действенность аутогенной тренировки как средства лечения и саморазвития.

Методика аутогенной тренировки, предложенная Шульцем, получила дальнейшее развитие в советской психиатрической и неврологической школе. Советские ученые дифференцировали используемые методы в зависимости от конкретных психических особенностей пациентов и вида заболевания. В модификации метода, предложенной А. Свядощем и А. Роменом, особое внимание обращается на внушение, а в работе К. Мировского и А. Шогама – на мобилизующие упражнения. Аутогенная тренировка эффективно используется в неврологической практике А. Панова. В Болгарии аутогенная тренировка в области психотерапии применяется А. Мариновым.

Аутогенная тренировка утвердилась как эффективное психотерапевтическое средство, которое все больше заменяет гипноз. По нашему мнению, преимущества аутогенной тренировки состоят в следующем:

1. При гипнотерапии больной относится пассивно к лечению, в то время как при аутогенной тренировке он производит целенаправленную волевую деятельность.

2. В гипнотерапии личность лечащего врача доминирует над личностью больного.

3. Гипнотерапия неприменима для пациентов с низкой степенью внушаемости.

В современных психологических тренингах используется большое количество техник, основанных на релаксации, методах «исконной» медитации, элементах аутотренинга, суггестивных и аутосуггестивных приемах. Достаточно часто эти техники обозначают словом «медитативные». Результаты применения подобных техник носят разные названия: трансовые состояния, состояния измененного сознания, суггестивное погружение и пр. Некоторые психотерапевты, не мудрствуя лукаво, говорят просто о психологических упражнениях по визуализации. Мы называем такого рода методы медитациями-визуализациями, поскольку практически всегда они связаны с созданием зрительных образов.

Медитации-визуализации как метод психологического тренинга

Представляется целесообразным заботиться о том, чтобы в тренингах развития самосознания психотехники такого рода не приводили участников группы в гипнотическое состояние – в противном случае мы будем иметь дело не с развивающим тренингом, а с методом директивной психотерапии, которым может заниматься только специалист соответствующего профиля. Практический психолог, не имеющий медицинского образования, по нашему мнению (не претендующему, однако на абсолютную истинность), должен, как черт от ладана, бежать от методов работы, в которых он некомпетентен. А когда дело касается гипнотических техник (в широком смысле применяемых нами постоянно, даже в быту), психолог обязан быть вдвойне осторожным.

В каждой такой психотехнике можно выделить три структурные части: психологические воздействия, направленные на релаксацию участников и переход к спокойному, неконцентрированному состоянию сознания; задаваемые ведущим визуализации; постепенный выход из расслабленного состояния. Термин «медитации-визуализации» в общем-то, нельзя считать очень удачным, поскольку подобные психотехники обычно включают в себя не только зрительные системы, но и аудиальные, и кинестетические; иначе говоря, эффектом такой работы может стать «фильм», в котором участвует сам человек, или даже ощущение погружения в некую новую реальность, нечто вроде яркого сна, задействующего все модальности восприятия (поэтому некоторые психотерапевты называют эти состояния трансовыми – мы избегаем употребления слова «транс», дабы не приводить в трепет непосвященных, мгновенно ассоциирующих «трансовое» с «мистическим»).

Относительно медитаций-визуализаций следует сказать следующее: их применение не требует каких-то особенных профессиональных узкоспециальных навыков, но все же желательным является прохождение хотя бы краткосрочного обучения, дабы не нарушить святую заповедь «Не навреди!».

Общие правила применения медитативных техник

Чтобы не повторяться в дальнейшем, сделаем ряд замечаний, общих для всех подобных упражнений.

Каждая такая психотехника сама по себе занимает 15–20 минут. Именно на это время должны быть рассчитаны сопровождающие голос ведущего музыкальные отрывки (обычно это специальная музыка для медитаций и релаксаций). До начала упражнения ведущий должен позаботится о том, чтобы ничто не помешало его проведению (если за окном комнаты, в которой проходит тренинг, дорожные рабочие как раз собираются действовать отбойным молотком, то ведущий может смело гарантировать себе стопроцентный провал этой психотехники). Для проведения медитаций и телесно-ориентированных упражнений в тренинговой комнате должны быть предусмотрены маты или чистые и достаточно мягкие ковровые покрытия.

Ведущий предупреждает, что не нужно изо всех сил стараться следовать тому зрительному ряду, который будет задаваться в упражнении. Если образы, о которых он станет говорить, появятся без особых усилий со стороны участников, и им легко будет следовать – замечательно. Если возникнут другие картинки – ничего страшного. Смотрите на них. Если вообще ничего не возникнет – можно просто думать, что где-то есть то, о чем говорится. Нужно отдаться своим ощущениям и плыть на их волнах, не пытаясь действовать. Излишнее старание, сознательные волевые усилия могут только разрушить необходимое состояние и помешать погружению в медитацию.

Проведение подобных психотехник может спровоцировать переход ведущего в психологическую позицию «сверху» и предоставить ему возможность использования директивных (даже авторитарных) методов воздействия. Если его задача состоит в том, чтобы избежать такого резкого изменения статуса, то в комментариях к упражнению нужно сделать особый акцент на обучающем характере предлагаемых медитаций, подчеркнуть, что участники смогут самостоятельно применять эти техники в дальнейшем, приблизительно запомнив текст самовнушений.

Во время медитации-визуализации участники либо лежат на спине, либо сидят в «позе кучера» на стульях. Поза должна быть удобной, такой, чтобы во время упражнения не появилось желания шевелиться, чтобы сменить ее. Глаза закрыты. Те участники, которые не желают принимать участие в этой психотехнике (а такие бывают; обычно это люди, имеющие отрицательный опыт внушающих воздействий – бывшие телепациенты Кашпировского, экс-ученики новоявленных «гуру» и клиенты разномастных «магов»), просто сидят тихо на своих местах, не мешая остальным. Иногда случается, что во время следующей медитации-визуализации они рискуют (и обычно успешно) присоединиться к своим товарищам по группе. Произнося текст психотехники, ведущий должен зорко следить за внешними проявлениями состояния участников группы, чтобы вовремя заметить неадекватные реакции, если таковые случатся.

У текстов упражнений по медитации-визуализации есть некоторые особенности, о которых нужно помнить при воспроизведении известных или конструировании новых формулировок. Во-первых, везде применяется настоящее время (за исключением специальных установок на позитивное самочувствие по окончании упражнения). Во-вторых, все воздействия должны содержать позитивный настрой – для этого следует избегать употребления отрицательной частицы «не», все предложения должны звучать утверждающе. В-третьих, отрицательные эффекты могут иметь формулы, вызывающие ощущение тяжести в мышцах, поэтому, на наш взгляд, лучше говорить о тепле, вялости, расслабленности.

По окончании процедуры обязательно получение обратной связи от каждого из членов группы. Желателен подробный отчет об ощущениях во время медитации, о возникавших образах, об актуальном состоянии. Каких только рассказов вы не услышите от своих клиентов! Некоторые из них совершают такие путешествия, испытывают такие яркие впечатления, получают так много интересной, а порой просто загадочной информации, что ни один сон не сможет с этим сравниться.

Вместе с тем может обнаружиться и обратный полюс: кое-кто из участников признается, что промучился от скуки все пятнадцать минут, с нетерпением ожидая конца упражнения, поскольку ничего не чувствовал и ничего не видел. Кто-то откровенно заснул при первых «гипнотических» словах ведущего, используя возможность «добрать» не доставшееся накануне ночью, и мирно просопел до команды открыть глаза. В вашей группе могут оказаться люди с высокой степенью тревожности, а то и выраженные невротики. У них даже самые безобидные визуальные установки ведущего иногда провоцируют мрачные или кошмарные видения. Если вашей целью не является направленная психотерапевтическая работа с ними, то можно просто предложить им не участвовать в дальнейших медитациях. У одного-двух участников такие упражнения могут вызвать учащенное сердцебиение и / или головную боль. Часто это гипертоники – им также не стоит принимать участие в медитациях. Кроме того, причиной отрицательных реакций может быть излишне быстрое выведение из расслабленного состояния. Ведущему следует учесть этот факт.

Несмотря на возможность перечисленных негативных проявлений (можно быть уверенным, они – не такое уж частое явление) у подавляющего большинства участников группы – при правильном проведении ведущим медитаций-визуализаций возникает ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил. Поэтому указанные техники могут быть применены не только в своих специфических целях, предусмотренных ведущим, но и в качестве общего средства снятия физического и психического напряжения, утомления, стрессовых реакций. Участникам групп обычно очень нравятся подобные процедуры – в четырех-пятидневном тренинге медитации-визуализации можно проводить ежедневно, а в длительных тренингах (12–15 дней) – вполне приемлемо и дважды в день, особенно при сильной утомляемости участников группы.

Выводы:

1. Проблема тревожности актуальна и активно разрабатывается. В последнее время интерес российских психологов к изучению тревожности существенно усилился в связи с резкими изменениями в жизни общества, порождающими неопределенность и непредсказуемость будущего и, как следствие, переживания эмоциональной напряженности, тревогу и тревожность.

2. Тренинг является эффективным способом снижения тревожности, так как обладает специфическими чертами: нацеленность на психологическую помощь участникам группы в саморазвитии, при этом такая помощь исходит не только от ведущего, сколько от самих участников; наличие более или менее постоянной группы; определенная пространственная организация; акцент па взаимоотношениях между участниками группы, которые развиваются и анализируются в ситуации «здесь и теперь»; применение активных методов групповой работы; объективация субъективных чувств и эмоций участников группы относительно друг друга и происходящего в группе, вербализованная рефлексия; атмосфера раскованности и свободы общения между участниками, климат психологической безопасности.

3. Обнаружена взаимосвязь тревожности и неуверенности. Обычно тревожные студенты это очень неуверенные в себе люди, с неустойчивой самооценкой. Тревожным студентам свойственна заниженные самооценка и самоуважение, они не верят в себя и свои силы и чувствуют себя одинокими в этом мире, закрываются в себе.

4. Техники саморегуляции являются незаменимым методом в тренинге снижения тревожности. Возникает ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил. Происходит снятие физического и психического напряжения, утомления, стрессовых реакций

**2. Программа тренинга для снижения предэкзаменационной тревожности**

**2.1 Организация проведения тренинга**

Используемые методы

Исходя из первой главы, мы сделали вывод, что тревожность является следствием неуверенности в себе, поэтому основой тренига является упражнение на ассертивность, так же для борьбы с тревожностью высокоэффективными являются техники психосоматической саморегуляции: медитация, дыхательные упражнения, релаксация, аффирмации. В качестве медитативных техник использованы медитации-визуализации: Судно, на котором я плыву; Мудрец из храма; Горная вершина. При правильном проведении ведущим медитаций-визуализаций возникает ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил. Поэтому указанные техники могут быть применены не только в своих специфических целях, предусмотренных ведущим, но и в качестве общего средства снятия физического и психического напряжения, утомления, стрессовых реакций. Регуляция дыхания способствует успокоению, снятия напряжения – как мышечного, так и психического. Аффирмация формирует позитивную жизненную позицию и самоотношение.

Выборка испытуемых

Тренинг рассчитан на студентов пятого курса вечернего отделения, направлен на снижение предэкзаменационной тревожности в связи с госэкзаменами, защитой дипломной работы.

Условия и процедуры

Продолжительность тренинга: Три дня по четыре часа.

Место проведения: Специально оборудованное помещение для тренинга.

лист ватмана, маркеры, бумага и ручки, длинные белые планки, старые газеты, небольшое зеркало, набор всевозможных предметов в количестве, несколько большем, чем число участников, пустые карточки, бумага, воздушные шарики по количеству участников, часы с секундной стрелкой или песочные часы, небольшой мяч, цветные карандаши или фломастеры, мягкие стулья, магнитофон с релаксационной музыкой, картонная коробка.

Время проведения*:* вечернее время три раза в неделю.

**2.2 Описание программы тренинга**

**Занятие 1**

**Упражнение 1 «**Знакомство с целями тренинга**»**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Знакомство с целями тренинга
3. Инструкция: Здравствуйте, меня зовут Полина, сейчас я познакомлю вас с целями нашего тренинга.
4. Ход упражнения: Ведущий представляется и знакомит участников с целями тренинга.
5. Вопросы для обсуждения: Всё ли вам понятно? Вы согласны с целями?

**Упражнение 2 «**Выработка правил поведения на занятиях**».**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Принятие правил работы в группе
3. Инструкция: Для плодотворной работы и создания доверительной обстановки я предлагаю принять правила, по которым будет жить группа.

*Мы равны в возможности высказываться.*

*Мы свободны в выборе своей точки зрения.*

*Мы уважаем мнение другого и его право на свой выбор.*

*Мы никогда не унизим своего товарища.*

*Мы не будем рассказывать о личных тайнах за пределами группы.*

*Мы не перенесем игровые ситуации на нашу жизнь вне группы.*

*Мы уважаем мнение тренера и считаем его членом своей группы*

1. Ход упражнения: Тренер предлагает участникам самим выработать свои правила, это придаст им ценность, и участники будут выполнять их просто потому, что сами предложили.
2. Вопросы для обсуждения: Всех ли устраивают данные правила?

**Упражнение 3 «**Молчалка-говорилка**».**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Развитие навыков слушания в ситуации, когда говорят другие, умения держать паузу.
3. Инструкция: Разделитесь на пары. Правила игры: сначала партнерам в течение двух минут необходимо молчать и смотреть друг другу в глаза. Важно удерживать внимание без разговоров и соблюдать дистанцию. Следующие две минуты – говорить о чем-то, обсуждать что-либо, не умолкая (можно применить скороговорки, пословицы, любые стихи, афоризмы, все, что можно сказать, не оскорбляя партнера и не затрагивая его личное).
4. Ход упражнения: Студенты делятся на пары, две минуты молчат, две минуты говорят не умолкая.
5. Вопросы для обсуждения: как вы себя чувствовали в ситуации молчания и как, когда вас не слушали, а говорили? Что вам больше понравилось, что показалось трудным?
6. Выводы, к которым нужно подвести: людям порой трудно выдерживать пристальный взгляд другого человека, поэтому не нужно «ввинчиваться» глазами или стараться переглядеть партнера, а, наоборот, смотреть, как будто вы доброжелательно наблюдаете что-то знакомое и не слишком значимое, вы не рассматриваете через микроскоп недостатки партнера, а просто смотрите на него. Молчание вдвоем – достаточно трудное испытание. Но его необходимо выдержать, нужно учиться держать паузу.

**Упражнение 4 «**Установление дистанции**».**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Определение личного расстояния в играх и упражнениях.
3. Инструкция: У каждого человека существует свое индивидуальное безопасное расстояние, на котором он чувствует себя в беседе с другими людьми наиболее комфортно. Обычно оно выбирается бессознательно, и при этом значимыми оказываются личные взаимоотношения с партнером по общению. В тундре и пустыне чужие люди могут общаться на расстоянии многих метров, в то время как в городе, где людей много, личное расстояние сокращается. Сейчас каждый участник по очереди встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться. Не следует обижаться, если кто-то не допускает вас на близкое расстояние, – просто человеку удобнее общаться именно так.
4. Ход упражнения: По очереди каждый участник встает в центр круга. К нему один за другим подходят все члены группы. Каждый двигается до тех пор, пока стоящий в центре не скажет «Стоп!», то есть когда он начнет испытывать дискомфорт. Все участники должны запомнить, на какое расстояние к кому можно приближаться.
5. Вопросы для обсуждения: Были ли трудности в определении расстояния?
6. Выводы, к которым нужно подвести: Личное пространство есть у каждого и его нужно уважать.

**Упражнение 5 «**Дружеская рука**».**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Формирование доверительной атмосферы в группе.
3. Инструкция: Сейчас вы все садитесь спинами в кругу, закрываете глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Я подойду к участникам и подниму того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит. Задача: не открывать глаза. Важно терпение.
4. Ход упражнения: Все участники садятся спинами в кругу, закрывают глаза. Нужно подойти и положить руки на плечи тому, кому захочется, кто больше всех нравится. Тренер подходит к участникам и поднимает того, кто будет класть руки, так, чтобы другие не знали, кто к ним подходит
5. Вопросы для обсуждения: Трудно ли было не открывать глаза? Подглядывали ли? Были ли терпеливыми? Приятно или неприятно было чувствовать чужие руки у себя на плечах?
6. Выводы, к которым нужно подвести: когда мы испытываем по отношению к человеку негативные чувства, любое его действие мы будем воспринимать негативно, даже если протягивается дружеская рука. Но ведь этот человек подходил к вам с добрыми намерениями. Зачем же отторгать его дружелюбный настрой?

**Упражнение 6 «**Узкий мост**».**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Развитие навыков понимания и умения уступать другим людям в затруднительных ситуациях
3. Инструкция: Я положила на пол две планки на некотором расстоянии друг от друга, обозначив таким образом «мост». Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Они торопятся. Вы должны сами выбрать способ прохождения моста.
4. Ход упражнения: Тренер кладет две планки на некотором расстоянии друг от друга, обозначая таким образом «мост». Выбираются два участника, которые идут навстречу друг другу с разных сторон моста. Тренер обращает внимание участников, что они должны сами выбрать способ прохождения моста.
5. Вопросы для обсуждения: Сумели ли вы вежливо разойтись или столкнут друг друга? О ком вы думали в первую очередь, когда нужно было сделать выбор: о себе или о партнере?
6. Выводы, к которым нужно подвести: У всех есть свои интересы, нужно уметь учитывать всё.

**Упражнение 7 «**Дотронься до…**»**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Привитие навыков слышать команды, находить способ для эмоциональной разрядки.
3. Инструкция: По моей команде вы должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного и т.д.
4. Ход упражнения: По команде ведущего участники должны дотронуться до: железного, деревянного, холодного, стеклянного, прозрачного, красного цвета, живого, бледного и т.д.
5. Вопросы для обсуждения: как вы чувствуете себя после этого упражения? Поднялось настроение?

**Упражнение 8 «**Датский бокс**»**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: развитие навыков сохранять контакт с партнером во время спора
3. Инструкция: Эту игру придумали датчане, скучая долгими зимними вечерами. Вы разбиваетесь на пары на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный – к безымянному, и т.д. участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнера, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов. После окончания вы должны поблагодарить друг друга за честную игру
4. Ход упражнения: Участники разбиваются на пары на расстоянии вытянутой руки. Затем рука прижимается к руке партнера так, чтобы мизинец был прижат к мизинцу, безымянный – к безымянному, и т.д. участникам необходимо стоять так, словно они привязаны друг к другу. Восемь пальцев прижаты, а большие пальцы вступают в бой. Нужно, чтобы большой палец оказался сверху пальца партнера, а остальные оставались прижатыми. Можно провести несколько раундов.
5. Вопросы для обсуждения: Удавалось ли держать руки вместе в процессе соревнования?
6. Выводы, к которым нужно подвести: Даже в споре можно сохранять контакт.

**Упражнение 9 «**Говорю, что вижу**»**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: Развитие навыков без оценочного принятия других людей
3. Инструкция: Вы садитесь в круг, наблюдаете за поведением других и по очереди говорите, что вы видите, рассматривая любого из участников. Я буду следить за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения. Важно только говорить о том, что предстает взору, а не то, какие реакции возникают в ответ на это.
4. Ход упражнения: Сидя в круге, участники наблюдают за поведением других и по очереди говорят, что они видят, рассматривая любого из участников. Тренер следит за тем, чтобы не использовались оценочные суждения и умозаключения.
5. Вопросы для обсуждения: часто ли хотелось дать собственную оценку действий других участников или их личностных качеств? Было ли сложно удержаться от применения оценочных категорий? Что вы чувствовали, когда говорили о вас, и когда вам приходилось говорить о других?
6. Выводы, к которым нужно подвести: Оценка человека не всегда верна, нужно уметь видеть человека и не давать ему оценку.

**Рефлексия**

1. Время выполнения 5 минут
2. Цель: Получение обратной связи.
3. Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

**Упражнение 10 «Ауторегуляция дыхания»**

1. Время выполнения 20 минут
2. Цель упражнения: успокоение, снятие психического и мышечного напряжения
3. Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. Сейчас я приведу вам не которые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Дальше – брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут.

Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох – 6 секунд. 5 минут.

Снятие мышечного напряжения

1. Пожатие плечами

2. Вращение головой

3. Разминка для мышц лица (гримасы)

1. Ход упражнения: Участники сидят на стульях и дышат в соответствии с инструкцией, через 20 минут выполняют несложные физические упражнения.
2. Вопросы для обсуждения: как вы чувствуете себя после этого упражнения?
3. Выводы, к которым нужно подвести: Дыхательные упражнения способствуют снятию мышечного и психического напряжения.

**Упражнение 11 «Судно, на котором я плыву».**

1. Время выполнения 25 минут
2. Цель упражнения: релаксация, ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил
3. Инструкция: – Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, займите такое положение, которое кажется вам наиболее комфортным. Закройте глаза и до конца упражнения не открывайте их и не шевелитесь. Ваше тело начинает постепенно расслабляться. Вы чувствуете, как исчезает напряжение в мышцах. С каждым произносимым словом каждый мускул тела все больше наполняется ощущением покоя и приятной вялости. Ваше дыхание ровное, спокойное. Воздух свободно заполняет легкие и легко покидает их. Сердце бьется четко, ритмично. Обратите свой внутренний взор к пальцам правой руки. Кончики пальцев правой руки как будто касаются поверхности теплой воды. Вы чувствуете пульсацию в кончиках пальцев. Возникает ощущение, что рука постепенно погружается в теплую воду. Эта волшебная вода омывает вашу правую кисть, расслабляет ее и поднимается вверх по руке… До локтя… Еще выше… Вот уже вся ваша рука погружается в приятную теплоту, расслабляется… По венам и артериям правой руки бежит свежая обновленная кровь, даруя ей отдых и питая новыми силами… Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично… А теперь ваш внутренний взор обращается к пальцам левой руки. (Текст, приведенный выше, полностью повторяется для левой руки. В конце обязательно дается установка относительно дыхания и сердца.). Обратите луч своего внимания к ногам. Ступни расслабляются. Они чувствует приятное тепло, напоминающее тепло от огня, горящего в камине. Ощущение такое, как будто ваши ноги стоят на каминной решетке. Доброе, ласковое тепло поднимается по ногам вверх, даруя живительное расслабление и отдых мышцам… Напряжение исчезает… И вот уже мышцы ног расслабляются – от кончиков пальцев до бедра… Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично… Есть еще один источник тепла в вашем теле. Он – в районе солнечного сплетения. Словно маленькое солнышко пропитывает своими животворящими лучами ваши внутренние органы и дарит им здоровье, помогает лучше функционировать… Расправляются, расслабляются мышцы живота и груди… По всему телу распространяется приятное расслабляющее тепло, которое создает ощущение покоя и отдыха… Исчезает напряжение в плечах, в шейном отделе, в нижней части затылка… Вы чувствуете, как скопившееся здесь напряжение растворяется и исчезает… Уходит… Если вы лежите, то ваша спина ощущает добрую силу земли через поверхность, на которой вы лежите… Эта сила позволяет вам расслабиться и вливает в ваше расслабленное тело новую, свежую энергию… Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично… Теперь ваш внутренний взор обращается к лицу. Расслабляются мышцы лица… Уходит напряжение из скул… Из челюстей… Губы становятся мягкими и податливыми… Разглаживаются морщинки на лбу… Веки перестают подрагивать… Они просто сомкнуты и неподвижны… Все мышцы лица расслаблены… Легкий, прохладный ветерок омывает ваше лицо… Он приятен и добр этот воздушный поцелуй… Воздух несет вам свою целебную энергию… Дыхание ровное, спокойное. Сердце бьется четко, ритмично… Все ваше тело наслаждается полным покоем… Напряжение спадает, растворяется, уходит… Усталость улетучивается… Вас наполняет сладостное ощущение отдыха, расслабленности, покоя… Покоя, наполняющего вас новыми силами, свежей и чистой энергией… Вы расслаблены и свободны. Вы можете оказаться там, где вам хочется быть. Там, где вам хорошо. Для кого-то, может быть, это его собственный дом, для кого-то – это уголок двора, где он любил прятаться в детстве. А для кого-то просто полянка в летнем лесу, где можно валяться в траве и увидеть над собой ослепительную голубизну… Побудьте немного в этом месте. Напитайтесь позитивной энергией этого дорогого для вас места… А теперь пойдем дальше… Вы не торопясь идете по дороге и вот уже слышите шум моря – волны накатываются на берег и снова отбегают. И этот звук нельзя спутать ни с чем. Еще поворот, и перед вами вовсю ширь, в полмира – вечно подвижная поверхность моря. Звук прибоя здесь слышен гораздо отчетливей, вы чувствуете на губах соленый привкус брызг и видите порт, полный кораблей. Каких только судов здесь нет! Смешались времена и страны в этом волшебном порту. Тут и огромные современные океанские лайнеры, и индейские челноки, выдолбленные из ствола дерева, и древнегреческие пироги, и галеоны испанских конкистадоров, и пиратские шхуны, и катера, и яхты, и рыбацкие баркасы, и изящные бригантины, и плоскодонки, и катамараны. Вплоть до атомоходов, авианосцев и «Наутилуса» капитана Немо… Вы идете вдоль пирсов и любуетесь всем этим разнообразием форм, красок, оснасток. Знайте, что любое из этих судов может стать вашим. Выберите себе то, что наиболее подходит вам, что нравится вам, что отвечает вашим потребностям и представлениям о нужном именно вам судне… Осмотрите внимательно то, что вы выбрали. Это громадный фрегат или обычная парусная лодка? А может быть, легкий моторный катер? Какова форма этого судна? Обтекаемая, устремленная вперед, рассчитанная на скорость? Или это тяжеловесная, но прочная конструкция, способная выдержать любой шторм? В какой цвет окрашены борта вашего судна? Есть ли у него якорь? А может быть, он вам совсем не нужен? Прочитайте надпись на борту корабля. Каково его название? Какими буквами написано это название? Взойдите на ваше судно. Кто встречает вас там? Или на борту никого нет? Как выглядит встречающий? Прислушайтесь: он что-то говорит вам… Осмотрите судно изнутри. Если это достаточно большой корабль, не торопясь обойдите его. Загляните в каюты и в рубку… Подымитесь на капитанский мостик… Прогуляйтесь по палубам, спуститесь в трюм… Что вы увидели во всех этих частях своего судна? Зайдите в каюту, которую будете занимать вы. Или просто определите какое-то место для себя на своем судне. Посмотрите – здесь лежит сложенный в несколько раз лист бумаги. Разверните его. Это карта. На ней обозначена цель вашего первого плавания. Что это за цель? Есть ли название пункта назначения? Отправляйтесь в свое плавание. Ваше судно покидает порт… Все дальше и дальше берег… Вот уже и скрылись за горизонтом верхушки самых высоких мачт кораблей, оставшихся в порту. Вы в море на своем судне, вы сами выбрали свои путь в этом безбрежном морском пространстве… Вы двигаетесь к своей цели… Далеко ли она? Что вас ждет на пути? Не знаю… Сейчас вы увидите продолжение своего фильма о собственном плавании. Смотрите… Но пора сделать остановку в нашем плавании. Направьте свое судно в ближайшую гавань… Вот и завершается на сегодня ваше путешествие. Вы спускаетесь по трапу. Прежде чем уйти, оглянитесь, посмотрите еще раз на свое судно, запомните, каким вы оставляете его сегодня. Наверное, вы еще не раз будете возвращаться на него, чтобы продолжать и дальше свое плавание. Помните, что оно будет всегда ждать вас у пирса… Вы уходите дальше и дальше от своего судна… И вновь переноситесь сюда, в эту комнату, начинаете ощущать свое тело… Сейчас я начну считать от семи до одного. С каждой следующей цифрой вы станете все больше выходить из состояния расслабленности – вплоть до того момента, когда я назову цифру «один» и вы встанете отдохнувшими, бодрыми, полными новых сил и энергии. С этого момента голос ведущего должен также становиться более бодрым, звучным, эмоциональным. Однако спешить здесь не нужно. Итак, семь… Вы чувствуете, как к вам возвращается ощущение собственного тела… Вялость и апатия отступают. Вы начинаете возвращаться в свое нормальное состояние. Шесть… Ваши мышцы наполняются силой и энергией… Вы пока неподвижны, но пройдет несколько мгновений, и вы сможете легко встать и начать двигаться… Пять… Сохраняется состояние спокойствия, но оно начинает наполняться ощущением силы и возможности действовать… Расслабленность заменяется собранностью… Четыре. Вы чувствуете, что окончательно пришли в себя и уже готовы к проявлению активности. Бодрость и энергия все больше наполняют вас. Три. Пошевелите ступнями. Вы полностью чувствуете свои ноги и способны легко напрячь мышцы. Пошевелите пальцами рук. Медленно сожмите пальцы в кулак. Два. Не открывая глаз, поворочайте головой. Вы бодры, наполнены силой и энергией. Вы хорошо отдохнули. Вы спокойны и уверены в себе. Один. Открыли глаза. Встали. Не делайте это слишком быстро.
4. Ход упражнения: Участники сидят на стульях и следуют инструкции
5. Вопросы для обсуждения: Какое судно вы выбрали для своего плавания? Опишите его. В какой цвет оно оказалось окрашенным? Как оно называется? Встретил ли вас кто-либо на борту судна? Что сказал вам встречающий? Что любопытного обнаружили вы при осмотре судна? Какова цель вашего плавания, зафиксированная на карте? Увидели ли вы название конечного пункта? Какая стояла погода при вашем выходе из порта? Что произошло с вами во время плавания?
6. Выводы, к которым нужно подвести: Почувствуйте, как вы расслабились физически психологически.

**Обсуждение занятия в целом**

1. Время выполнения 10 минут
2. Цель: Получение обратной связи
3. Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет

**Занятие 2**

**Упражнение 12 «**Пустое место**».**

1. Цель: Создание доброжелательной рабочей атмосферы, развитие умения понимать друг друга, обращая внимание на невербальные средства общения.
2. Инструкция: Сейчас вы делитесь на две равные группы. Одна сидит на стульях, вторая стоит перед ними, но перед одним участником остается пустое место. Задача участника без пары – переманить кого-нибудь на пустое место без слов и жестов, только взглядом. Принявший приглашение занять пустое место перебегает на него. Оставшийся без пары становится ведущим и переманивает на освободившееся место любого другого участника.

**Упражнение 13 «**Ассоциации**».**

1. Цель: Развитие наблюдательности, эмпатии и способности позитивно принимать мнение о себе со стороны других людей
2. Инструкция: Один доброволец выходит из комнаты. Оставшиеся выбирают участника, которого они загадают. Водящий возвращается, ему дается три попытки отгадать, кого вы загадали, ему можно задать три вопроса, с кем или чем ассоциируется загаданный член группы: с каким праздником, с каким животным или растением, с каким предметом или проявлением природы. Если и после третьей попытки не удалось определить загаданного участника, то дается дополнительный вопрос, который не должен касаться имени или физических характеристик. Если последняя попытка вновь оказалась нерезультативной, водящий сдается, а вы открываете имя того, кого ему нужно было разгадать.

**Упражнение 14 «**Взглянем вместе**».**

1. Цель: Развитие способности чувствовать партнера и согласовывать с ним свои действия.
2. Инструкция: Участники делятся на пары и встают спинами друг к другу. По моей команде вы сосредотачиваетесь друг на друге и поворачиваетесь друг к другу лицом. Задание: оба партнера должны оказаться лицом друг к другу одновременно и посмотреть в глаза.

**Упражнение 15 «**Великий мастер**».**

1. Цель: Актуализация представлений о своих сильных сторонах.
2. Инструкция: Каждый участник по кругу хвалит свои сильные стороны, начиная со слов: «Я великий мастер…» Например, мастер рисования плакатов, приготовление особых блюд, составления компьютерных программ и т.д. Задача: убедить в этом остальных. Ведущий спрашивает: «Может ли кто-то из присутствующих сделать это лучше?». Если вся группа соглашается с утверждением, то этот человек признается «великим мастером» названного занятия. Группа награждает его аплодисментами.

**Упражнение 16 «**Какой я?»**.**

1. Цель: Развитие умения видеть в людях отличительные особенности и адекватно принимать мнение о себе со стороны других.
2. Инструкция: Каждому прикрепляется лист бумаги на спину, в углу листа рисуется значок: если вы хотите узнать о своих недостатках, то ставит крестик, если только о достоинствах, то солнышко. Нужно подойти к своим товарищам на выбор: они пишут на листе ответы на вопросы – какой этот человек во взаимоотношениях с другими и какой у него характер, умеет ли добиваться своих целей и т.д. по окончании работы листки снимаются и все обмениваются впечатлениями.

**Упражнение 17 «**Сегодня первый день твоей оставшейся жизни**».**

1. Цель: Развитие мотивации к достижению целей.
2. Инструкция: Вам предлагается представить, что сегодня – первый день вашей оставшейся жизни, и поделиться, как вы хотите его провести, чего важно добиться, что сделать, увидеть, почувствовать

**Упражнение 18 «**Аффирмации**».**

1. Цель: Формирование позитивных установок.
2. Инструкция: Мысленно повторяйте текст аффирмации за мной (каждое предложение три раза):

*Я вижу хорошее во всем что меня окружает.*

*Я поддерживаю себя и помогаю себе в своём росте и становлении.*

*Я легко усваиваю новые и позитивные идеи, которые помогают мне жить.*

*Я даю себе положительные установки.*

*Я чувствую уверенность в себе и внутреннюю силу.*

Теперь подумайте о том, что вас не устраивает в жизни и сконструируйте позитивную установку, наподобие этих. По очереди озвучьте их, если понадобиться мы их доработаем. Далее повторим их так же мысленно по три раза.

**Упражнение 19 «**Бумажные мячики**».**

1. Цель: Достижение эмоциональной разрядки.
2. Инструкция: Сейчас мы сделаем из старых газет мячики. Группа делится пополам и выстраивается в две линии на расстоянии 4–5 метров друг напротив друга. На полу кладется планка «граница», за которую переступать нельзя, иначе можно оказаться в стане противника. По моей команде все бросают свои мячики в сторону «противника». Задача: перебросить все мячи через границу. По команде «Стоп» участники перестают бросаться мячами. Выигрывает та команда, на стороне которой оказалось меньше мячей.

**Упражнение 20 «**Диалектика**».**

1. Цель: Выработка личных отношений к социальным ролям.
2. Инструкция: Выбирается какая-либо социальная роль: это может быть родитель, ребенок, учитель, учащийся, директор школы, кондуктор в автобусе, продавец в магазине и т.д. Каждый по кругу высказывается: «Быть…хорошо, потому что…, а плохо, потому что…» Можно обсудить несколько социальных ролей.

**Рефлексия**

1. Цель: Получение обратной связи.
2. Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

**Упражнение 21 «Ауторегуляция дыхания»**

1. Цель упражнения: успокоение, снятие психического и мышечного напряжения
2. Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. Сейчас я приведу вам не которые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Дальше – брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут.

Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох – 6 секунд. 5 минут.

Снятие мышечного напряжения

1. Пожатие плечами

2. Вращение головой

3. Разминка для мышц лица (гримасы)

**Упражнение 22 «Мудрец из храма».**

1. Цель упражнения: релаксация, ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил
2. Инструкция: медитативная техника «Мудрец из храма**»**

**Обсуждение занятия в целом**

1. Цель: Получение обратной связи
2. Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет

**Занятие 3**

**Упражнение 23 «**Подари улыбку**».**

1. Цель: Создание доброжелательной рабочей обстановки.
2. Инструкция: Участники по часовой стрелке по кругу дарят соседу слева улыбку. Причем, одаривая улыбкой, нужно посмотреть в глаза партнеру.

**Упражнение 24 «**Спутанные цепочки**».**

1. Цель: Осознание групповой принадлежности и развитие навыков принятия группового решения.
2. Инструкция: Вы встаёте в круг, закрываете глаза и протягиваете перед собой правую руку. По моей команде все начинают движение в центр круга, делая плавательные движения правой рукой. Столкнувшись, руки сцепляются. Затем все вытягивают левые руки и снова ищут себе партнера. Потом вы открываете глаза, ваша задача – распутаться, не разжимая рук. Разрешается изменение положения кистей без расцепления рук.

**Упражнение 25 «**Магазин**».**

1. Цель: Признание множественности вариантов для совершения выбора.
2. Инструкция: Я предлагаю вам набор всевозможных предметов, которые выкладываются на столе. Каждый по очереди приходит в «магазин» и выбирает понравившийся предмет. Когда все сделают свой выбор, они объясняют, почему захотели именно этот предмет.

**Упражнение 26 «**Мой выбор**».**

1. Цель: Развитие способности самоопределения.
2. Инструкция: Вы опять приходите в магазин, но выбирать придется не предметы, а социальные роли, будущие профессии. Я буду продавцом, который записывает на карточках, по желанию каждого участника, его будущую профессию или социальную роль и отдаю ее «покупателю». Разрешается выбрать несколько профессий. Когда все побывают в «магазине», вы объясняете свой выбор.

**Упражнение 27 «**Преграды**».**

1. Цель: Развитие способности к прогнозированию ситуации.
2. Инструкция: Каждый должен подумать и написать, что ему необходимо предпринять для достижения желаемой цели, и какие преграды у него могут возникнуть при достижении выбранной цели.

**Упражнение 28 «**Помощь зала**».**

1. Цель: Оказание помощи в принятии своих недостатков и стремлении их исправить.
2. Инструкция: Один из вас, по желанию, зачитывает, какие преграды он видит в достижении его цели, каким образом можно эту преграду преодолеть. Если возникают затруднения, ему помогают остальные, высказывая свои предложения. Затрудняющийся выслушивает молча все предложения, не отвергая и не критикуя. Как он поступит в выборе рекомендаций, последует им или не примет, его маленькая тайна. Он только благодарит товарищей за оказанную помощь.

**Упражнение 29 «**Гусеница**».**

1. Цель: Снятие эмоционального напряжения.
2. Инструкция: Выстраивайтесь в ряд и кладите руки на плечи стоящему впереди. Между спиной и животом двух участников зажимается надутый воздушный шарик. Запрещается дотрагиваться до шарика руками, только самый первый держит свой шарик на вытянутых руках: это голова гусеницы. А теперь гусеница отправляется в путь и сворачивает в стороны по команде ведущего. Интересно, сколько времени гусеница останется целой?.

**Упражнение 30 «**Строим город**».**

1. Цель: Актуализация жизненных целей.
2. Инструкция: Вам всем вместе предлагается нарисовать город, в котором вам хотелось бы жить. Каждое строение этого города должно носить название их мечты. Пусть в этом городе будут дворцы и парки, стадионы и зоны отдыха – все, что можно придумать и изобразить. Нужно дать название городу. Этот город вы должны строить все вместе и каждый для себя. Важно идти к намеченной цели и не бояться трудностей в пути.

**Упражнение 31 «**Ящик Пандоры**».**

1. Цель: Актуализация возможностей в преодолении препятствий в достижении жизненных целей.
2. Инструкция: Всем знакома легенда о ящике Пандоры. Ребятам следует напомнить, что, по этой легенде, все несчастья, преследовавшие людей, боги заперли в ящик, который было запрещено открывать. Пандора нарушила запрет богов, приоткрыла ящик, и все несчастья и беды обрушились на людей. Задача: сделать свой «ящик Пандоры». Вам предлагается на листах написать все то, что помешает вам построить город своей мечты, каждому в отдельности. Затем эти препятствия нужно положить в «ящик Пандоры» и закрыть его, но важно продолжать помнить, что может вам помешать. «Ящик Пандоры» передается мне, и все вместе договариваемся, когда можно будет его приоткрыть, в какое время можно устранить помехи, мешающие вам строить мечту. На ящике пишется дата вскрытия. Когда дата подойдет, ящик можно будет вскрыть, записки передать авторам, а они сами решат, окончательно ли они избавились от помех, или еще стоит поработать над собой.

**Рефлексия**

1. Цель: Получение обратной связи.
2. Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

**Упражнение 32 «Ауторегуляция дыхания»**

1. Цель упражнения: успокоение, снятие психического и мышечного напряжения
2. Инструкция: Примите позу сидя или откиньтесь назад на спинку стула, закройте глаза. Сейчас я приведу вам не которые примеры, мы сразу будем их отрабатывать. С помощью глубокого и спокойного ауторегулируемого дыхания можно предупредить перепады настроения. Увеличение продолжительности выдоха способствует успокоению и полной релаксации. Чем медленнее и глубже, спокойнее и ритмичнее мы дышим, чем скорее мы привыкнем к этому способу дыхания, тем скорее он станет составной частью нашей жизни. Обратите внимание на свое дыхание. Дыхание человека очень тесно связано с эмоциями и настроением.

Положив левую ладонь на грудь, а правую на живот, контролируйте, как Вы дышите, грудью или брюшной полостью. При этом надо учитывать, что вдох всегда возбуждает, а выдох успокаивает. Поэтому надо дышать в соотношении 1:2, на один счет вдох, на два счета выдох или на два счета вдох, на четыре счета выдох. Подышав таким образом, в течение 5 минут, Вы почувствуете себя значительно лучше и спокойнее. Дальше – брюшное дыхание с обратным отсчетом от 10 до 1 Вдох животом, на выдохе про себя произносим «десять» и представляем, как волна напряжения спускается с головы до ступней и уходит в землю. Продолжаем счет на выдохе. 5 минут.

Далее глубокий вдох животом в течение 2 секунд, задержка дыхания в течение 4 секунд и долгий выдох – 6 секунд. 5 минут.

Снятие мышечного напряжения

1. Пожатие плечами

2. Вращение головой

3. Разминка для мышц лица (гримасы)

**Упражнение 33 «Горная вершина».**

1. Цель упражнения: релаксация, ощущение хорошего отдыха, бодрости, восстановленных сил

Инструкция: медитативная техника «Горная вершина**»**

**Обсуждение занятия в целом**

1. Цель: Получение обратной связи
2. Содержание: Участники делятся впечатлениями о занятии, что им понравилось, а что нет.

**Прощание**

Цель: Попрощаться с группой.

Содержание: Тренер благодарит всех за результативную работу и желает успехов в достижении важных целей, силы воли в преодолении препятствий и хороших друзей, которые могу прийти на помощь.

**Выводы и практические рекомендации:**

Выводы:

1. В одном занятии целесообразно совместить разные техники.

2. После циклов упражнений необходима обратная связь.

3. Тренинг для снижения тревожности должен содержать упражнения на уверенность в себе, дыхательные упражнения, медитативные техники и аффирмации.

Практические рекомендации:

1. Подходить творчески, а не только по инструкции.
2. Проводить больше тренингов, набираться опыта.
3. Овладеть большим количеством методов и техник.

**Заключение**

Анализ психологической литературы показал, что людям дана способность беспокоиться о многом, и эту способность надо рассматривать как свидетельство небезразличного отношения к жизни. Но иногда это беспокойство не обосновано обстоятельствами или приобретает неадекватную форму: человек начинает тревожится всегда и везде и от этого не может чувствовать себя достаточно спокойно для того, чтобы разумно воспринимать и правильно реагировать на те или иные обстоятельства жизни.

Выделяют два вида тревожности: личностная – проявляется всегда и везде; ситуативная – проявляется только в определённых, типичных ситуациях.

В частности может выступать в общении с незнакомыми людьми, занимающими высокое положение, в личном общении, в общении с людьми противоположного пола, во время экзаменов.

Я считаю, что проведение таких упражнений необходимо для снижения предэкзаменационной тревожности, и вследствие, повышения продуктивности работы студентов. Для повышения самооценки и развития внутренней мотивации на достижение жизненных целей.

Таким образом, на основе выше сказанного могу сказать, что гипотеза подтвердилась возможна разработка коррекционной программы для снижения предэкзаменационной тревожности студентов. С поставленными задачами я справилась.

**Список использованной литературы**

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Издательство «Ось – 89», 2005. – 256 с.
2. Дьяченко М.И., Кондыбович Л.А., Психологический словарь – справочник. – Мн.: Харвест.: АСТ, 2001. – 576 с.
3. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. – СПб.: Издательство «Речь», 2007. – 256 с.
4. Мэй Р. Проблема тревоги / Пер. с англ. А.Г. Гладкова. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 432 с.
5. Щербатых Г.М. Психология страха. Попул. Энциклопедия – Изд. 2-е испр и доп. – М.: Эксмо. – Пресс, 2006 – 507 с.
6. Пахальян В.Э. Групповой психологический тренинг. Уч. Пособие – СПб.: Питер, 2006 – 224 с.
7. Осипова А.А. Введение в практическую психокоррекцию: Групповые методы работы. Уч. Пособие – Москва-Воронеж.М: Московский психолого-социальный институ; Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 2000 – 240 с.
8. Рудестам К. Групповая психотерапия. – СПб.: Питер, 2006 – 384 с.
9. Захаров В.П., Хрящева Н.Ю. социально Психологический тренинг. Учебное Пособие – Л.: ЛГУ, 1989 – 294 с.
10. Габдреева Г.Ш., Пейсахов Н.М., К методике самоуправления психическим состоянием (из опыта работы) // Вопросы психологии., 1982 – 305 с.