

Техники на снятие тревожных состояний обучающихся

Хмель Наталья Сергеевна,
педагог-психолог ГУО «МОСПЦ»

Техника «Шоколадка уверенности»

Цели техники:

Снижение тревожности

Помогаем участнику безопасно прожить свои переживания перед экзаменом

Контакт с чувствами и ресурсами

Формируем осознанное отношение к эмоциям, реакциям, поддержке

Повышение уверенности через самопринятие

Участник находит внутреннюю опору даже под тревогой



«Шоколадка уверенности»

 **Создаём свою «Шоколадку уверенности»**

Представьте шоколадку с начинкой,
которая отражает ваше внутреннее состояние и ресурс.
Какая она по вкусу, текстуре, ощущению?

- Горький 90%?
- Молочная, но ломкая?
- С хрустящей корочкой и неожиданной начинкой?
- Или, может быть, тающая, мягкая, но с орешками внутри?
- Шоколад с изюмом и орешками?
- Белый шоколад?
- Пористый шоколад?
-?



Как работать?

 2 варианта:

 Нарисовать свою шоколадку

Преимущества:

Творческое вовлечение: дети сами создают образ, что позволяет им по-настоящему вникнуть в процесс .

Эмоциональная привязанность: «Моя шоколадка» становится личной.

Минусы:


Некоторые подростки не любят рисовать и не заставляйте.

 Использовать шаблон

Преимущества:

Быстрота и эффективно: позволяет быстрее ввести технику.

Упрощение процесса: дети сразу понимают, что нужно сделать.

 Главное — 3–4 слоя



Моя шоколадка уверенности



(Заполни каждый слой — и ты увидишь,
что в тебе больше, чем тревога)

1.Обёртка

(что видят другие, когда я волнуюсь):

.....

2.Первый слой

(что я чувствую внутри перед экзаменом):

.....

3.Сердцевина

(что помогает мне справляться):

.....

4.Секретная начинка

(моя скрытая сила, которую я забываю):

.....

Нарисуй свою шоколадку!

Фраза поддержки от меня себе:



.....

(Например: «Я умею собраться, когда важно» или
«Я не обязан быть идеальным — я стараюсь»)

Попробуем заполнить слои.

Мы будем двигаться от
внешнего к внутреннему, слой
за слоем, как будто
действительно разламываем
шоколадку, чтобы понять:
что внутри меня, когда
я в стрессе.



Слой 1 - Обертка

Моя шоколадка уверенности



Фраза поддержки от меня себе:

Подумайте: какой(ая) вы «снаружи», когда вам тревожно?

«Напишите в самый верхний слой, или в «обертку» своей шоколадки то, что как вы выглядите со стороны, то, что вы обычно показываете окружающим, когда вы волнуетесь, находитесь в стрессе».

Например:

- Я улыбаюсь и делаю вид, что всё нормально.
- Я злюсь, раздражаюсь
- Я становлюсь слишком активной, суетливой.



Слой 2 – Чувства внутри

Моя шоколадка
уверенности



Фраза поддержки от меня себе:

«Напишите чувства, которые вы реально испытываете, когда думаете о важном событии»

Что ты чувствуешь на самом деле?

Тревога

Страх

Растерянность

Переживание

Неуверенность

Паника



Объясняем, что все чувства нормальны в
стрессовой ситуации. Важно
легализовать (не стыдно чувствовать...)

Слой 3 – Что помогает?

Моя шоколадка уверенности



Фраза поддержки от меня себе:

«Напишите то, что помогает справляться».

Это может быть действие, привычка, фраза, человек, воспоминание — что угодно.

Подумайте:

- Что помогает вам не «зацикливаться» на тревоге?
- Что вы уже умеете делать, когда плохо?

Что помогает тебе справляться?

- Прогулка
- Разговор
- Воспоминание

Мысль: «Я справлюсь»

Это — твои ресурсы



Моя шоколадка уверенности



Фраза поддержки от меня себе:

У меня всё
получится!

«Начинка: ваша изюминка»

«Напишите, что есть в вас такого, что
помогает держаться в сложных ситуациях».

Например:

Я умею держаться

Я чувствую людей

Я честен с собой

Я умею восстанавливаться

Я не сдаюсь

У меня доброе сердце

Я умею смеяться даже в трудные моменты



У меня
всё
получится.
Я справлюсь!

Это твоя подпись силы



Когда использовать технику:

<p>Подходит для...</p> <p>Индивидуальной поддержки подростка</p> <p>Групповых занятий по саморегуляции</p> <p>Сессий эмоционального реагирования</p>	<p>Примеры ситуаций:</p> <p>в период перед экзаменами, олимпиадой, конкурсами</p> <p>на тренингах уверенности, неделях психологического здоровья</p> <p>после конфликта</p>
--	---

Когда НЕ стоит применять технику:

<p>Ситуация:</p> <p>Участник в состоянии обострённой тревоги или панической атаки</p> <p>Нет пространства для безопасного завершения</p> <p>Работа в жёстком тайминге (менее 20 мин)</p>	<p>Почему:</p> <p>Не готов к осознанию слоёв — возможна дезорганизация</p> <p>Если невозможно «собрать» участника после проживания — техника может остаться недопрожитой</p> <p>Нельзя уместить слои, рефлексии и закрепление в спешке</p>
--	--



Техника «Рюкзак экзаменуемого»

Цели техники:

Снижение тревожности через осознанность

Формирование личной ресурсной опоры

Усиление чувства уверенности и контроля

Метафора рюкзака:

Каждый из нас перед экзаменом
— как с рюкзаком за спиной:

В нём тревоги, ожидания,
ресурсы, поддержка.

Важно понять, что мы несем с собой и что можем выложить



Структура рюкзака

Верхний отсек:

тяжесть, давление, тревожные мысли

Средний отсек: то, что реально помогает

Потайной карман: забытая сила внутри



Верхний отсек: тяжесть

Камни, которые мы носим:

«Я не справлюсь»

«Я забуду всё, как только сяду за парту»

«Мне будет стыдно, если не сдам»

«Меня будут ругать»

«Я провалюсь»

«Я хуже других»

«Я не сдам-все пропало»

«Я точно завалю экзамен»

Напиши свои "камни" в верхний отсек



Разгрузка рюкзака

Затем добавьте фразу: **«У меня есть мысль, что...»**

Читаем вслух: *«У меня есть мысль, что я не сдам экзамен».*

Обсуждение:

Что изменилось, когда вы добавили «У меня есть мысль, что...?»

Это факт или предположение?

Насколько это помогает мне? Или мешает?

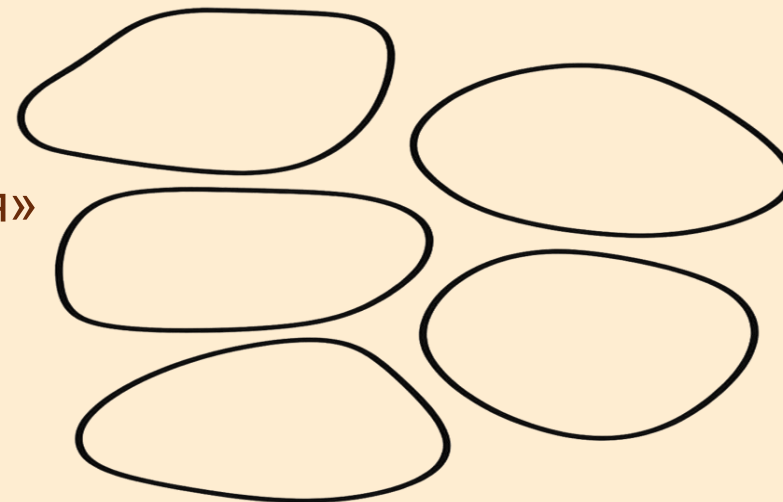
Это ослабило тревогу?

Что можно выложить?

Скомкай, порви или зачеркни

Мысленно положи в "корзину освобождения»

Дышим. Рюкзак стал легче.



Средний отсек: **нужное**

Что действительно помогает тебе на экзамене?

Что можно записать или нарисовать:

любимые предметы: ручка, тетрадка, резинка, талисман, браслет;

привычки: повторение перед сном, списки, дыхание, черновик;

фразы: «Я не обязан быть идеальным», «Я уже проходил это»;

жесты: стук по столу, взгляд на часы, потянуться — всё, что

возвращает в себя;

люди: образ друга, учителя, родителя, кошки, которые мысленно

рядом;

телесные действия: встать, дышать, шагнуть, выдохнуть.

Напиши или нарисуй всё, что для тебя реально

работает



**В РЮКЗАКЕ
ЕСТЬ МЕСТО
ДЛЯ СИЛЫ!**



Средний отсек: нужное

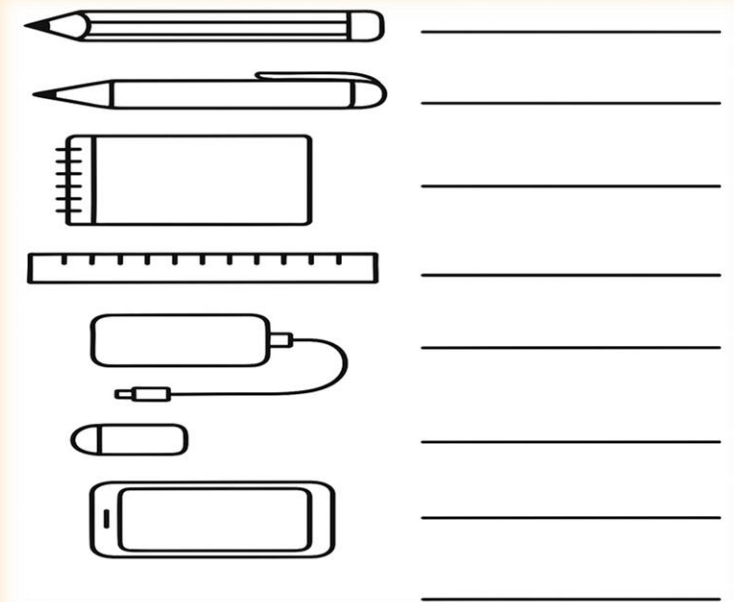
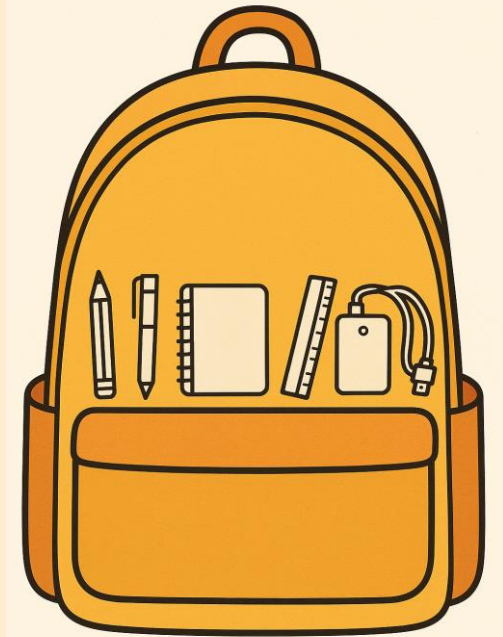
Полезные предметы

Можно нарисовать предметы и дать им смешные или серьезные названия:

термокружка уверенности,
блокнот с формулами, пауэрбанк поддержки,
браслет спокойствия, карандаш знаний, и т.п.

Это весело, образно и даёт внутренний ресурс.

*Можно закончить фразой: "Из всех предметов
я особенно беру с собой..."*



Средний отсек: нужное

Образ «Фразы-помощники»

В твоём рюкзаке — несколько фраз, которые ты можешь достать в нужный момент.

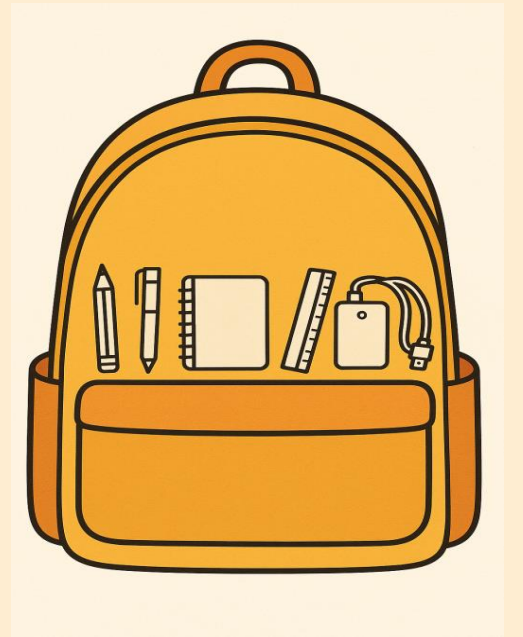
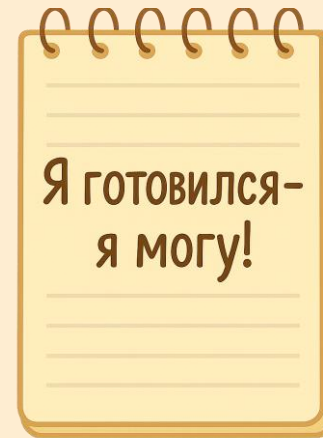
Примеры:

«Я уже не раз справлялся»

«Я знаю больше, чем думаю»

«Я волнуюсь — и это нормально»

«Я готовился — я могу»



Задание:

— Напиши одну такую фразу и положи её себе в пенал или в рюкзак.

**В РЮКЗАКЕ
ЕСТЬ МЕСТО
ДЛЯ СИЛЫ!**

Мой способ справиться

У каждого есть свой стиль подготовки и преодоления волнения перед экзаменами.

Может быть:

Повторять перед сном.

Делать конспекты в виде мемов или схем.

Проговаривать вслух.

Зубрить с другом.

Смотреть обучающее видео на ускорении.

Делать 10-минутные паузы с музыкой.

Писать шпаргалки, чтобы запомнить
(даже если не использовать).



**В РЮКЗАКЕ
ЕСТЬ МЕСТО
ДЛЯ СИЛЫ!**

Потайной карман

«Напиши, что ты положишь в потайной карман как напоминание о том, ради чего ты стараешься, что для тебя по-настоящему важно, что даёт тебе смысл, вдохновение»

Подумай:

- *Что даёт тебе силы стараться, даже когда сложно?*
- *Что тебя вдохновляет, греет изнутри, не даёт сдаться?*

Примеры:

Это может быть мечта.

Это может быть человек, который в тебя верит.

Это может быть любимое дело, ощущение цели.

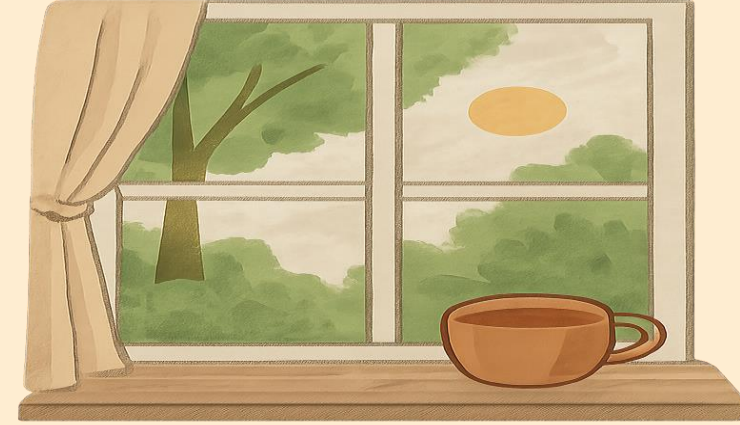
Или слово, которое ты когда-то услышал и запомнил.



**В РЮКЗАКЕ
ЕСТЬ МЕСТО
ДЛЯ СИЛЫ.**



Практика «5-4-3-2-1»



«Сядьте удобно. Поставьте стопы на пол. Почувствуйте опору.

Сейчас мы пройдемся по 5 ощущениям — чтобы заземлиться, почувствовать себя здесь и сейчас.

5 вещей, которые вы видите (даже мысленно, вспоминаем спокойные образы — окно, зелень, ручку в руке, парту, картину...)

4 звука, которые вы слышите (внешние или внутренние-мой голос, шум машин, пение птиц, шум ветра)

3 вещи, которых вы касаетесь (одежда, стул, стол)

2 запаха, которые вы ощущаете или вспоминаете (любимые духи, запах после грозы, запах леса)

1 вкус во рту или любимый вкус из памяти (конфета, шоколад..)

«Теперь вдохните глубоко.

И представьте предмет или символ, с которым вы бы связали это состояние спокойствия и устойчивости.

Это может быть морская галька, браслет, картинка, ваше любимое слово, образ...

Это — ваш талисман. Он будет “включать” спокойствие, если вы к нему прикоснетесь или просто представите».

Спасибо за внимание!

