Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Ростовской области «Таганрогский педагогический лицей - интернат»

ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОЕКТНАЯ РАБОТА

Тема: «МЕДИТАТИВНАЯ

ТЕХНИКА В РАБОТЕ С ПОДРОСТКОВОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ»

 Автор работы:

Лузанова Алиса9 «Б» класс

 Научный руководитель:

Чуфистова Евгения Михайловна

 Педагог-психолог

г. Таганрог

2022 год

Содержание

Ведение………………………………………………………………………………………3

1.Основная часть…………………………………………………………………………..4-5

Оборудование и материалы для созданияпродукта.……………...………………………4

 Выбор медитативной техники и ее оформление……………………………………….....5

Заключение…………………………………………………………………………………...5

Список литературы…………………………………………………………………………..6

 **Введение**

**Актуальность темы**

Тревожность — это психологическая особенностьчеловека, которая обусловлена беспокойством или предчувствием чего-то плохого. Она мешает спокойно жить, ведь иногда подросток даже не понимает, что с ним происходит и почему.[1]

Есть несколько причин, почему может появиться тревожность:

1. Эмоциональные переживания разного рода
2. Особенности воспитания и атмосфера в семье
3. Внутренний конфликт (проблемы с самооценкой и неудовлетворенность собственной жизнью)[2]

**Цель:** Определить влияние медитативных техник на снижение тревожности у подростков.

**Задачи:**

1. Изучить материалы что такое медитативные техники и как они помогают бороться с тревожностью у подростка.
2. Почему появляется тревожность.
3. Изготовить продукт.

Объект:Обучающиеся педагогического лицея-интерната

Предмет: Снятие тревожности у подростков

**Метод проектирования:**

1. Обзор литературы
2. Обзор интернет-ресурсов
3. Обобщение
4. Изготовление продукта

**Материалы проектирования**

Рассмотрим причины появления тревожности и как с эти помогает справиться медитативная техника.

Основными причинами тревожности являются особенности семейного воспитания, взаимоотношения со сверстниками, низкий уровень самооценки, психастеническая акцентуация характера.[2]

Признаки тревожного расстройства разделяют на физиологические и психологические.

К физиологическим относятся:

* затруднённое дыхание, повышенный пульс, ощущение сдавленности в груди,
* боль в сердце, головная боль, головокружение, дрожь ,общая слабость.
* К психологическим:
* Дезориентация, чувство страха.[3]

Возникновению повышенной тревожности в подростковом возрасте способствуют стрессы и психологические проблемы, обусловленные психосексуальным развитием, эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределённостью и неустойчивостью социальных ценностей подростка.[5]

Происхождение медитации:

свои формы медитации были созданы в даосизме в Китае и буддизме в Индии. На западе, в 20 году до н. э., Филон Александрийский писал о некой форме «духовных упражнений» с участием внимания (prosoche) и концентрации, а в третьем столетии Плотином были разработаны техники медитаций.[4]

**Основная часть**

1 Оборудование и материалы для создания продукта

Для написания текста медитативной техники мы прочитали и прослушали примеры из интернет-ресурсов, для записи текста нам понадобился диктофон на телефоне. Для текста мы прочли литературу, которая нам помогла в написании собственного текста.

2. Выбор содержания текста.

Отобранный нами материал был включен в текст медитативной техники и позже был записан на диктофон. После провидение практики,участвующим были заданы вопросы для рефлексии:

1. Как вы себя сейчас чувствуете?
2. Удалось ли расслабить свое тело?
3. Получилось ли погрузиться в сюжет данной медитативной техники. Расскажите, что удалось представить?
4. Как вы чувствовали себя во время медитативной практики?
5. Как вы считаете, полезны ли такие медитативные практики для человека?

Мы получили разные ответы на поставленные вопрос, но общий эмоциональный фон всех обучающихся, после практики был позитивным и уравновешенным.

**Заключение**

Благодаря изучению информации по данной теме, мы выяснили, что такое тревожность, причины ее появления и как с ней помогает бороться медитативная техника. Узнали историю происхождения медитации.Выяснили что признаки тревожности бывают психологические и физиологические. Написали свой текст медитативной техники и провели практику, которая оказала благоприятное психологическое влияние на обучающихся, принимавших в ней участие

**Список литературы**

1. Тревожность [Электронный ресурс]// URL: https://dszn.ru › press-center › news (для обращения 10.11.2021г)
2. Тревожность подростков [Электронный ресурс]// «Факторы риска, диагностика» URL: https://psy.su (дата обращения 15.11.2021г)
3. Тревожность [Электронный ресурс]// «Признаки, симптомы, причины, диагностика» URL: https://www.smclinic-spb.ru (дата обращения 5.12.2021г)
4. Медитация [Электронный ресурс]// Википедия URL: https://ru.wikipedia.org (дата обращения 20.01.2022г)
5. Психологические причины тревожности в подростковом возрасте [Электронный ресурс]// URL: https://cyberleninka.ru › article › psihologicheskie-pric (дата обращения 2.02.2022г)

**Приложение 1**

**Бабочка**

Закройте глаза и слушайте мой голос.

Дышите легко и спокойно.

Сделайте глубокий вдох и выдох (3 раза),а теперь постарайтесь расслабить свои ступни, икры, колени, бедра, живот, грудную клетку, плечи, кисти рук, руки полностью, шею, голову, глаза, челюсть.(С паузой после каждой части тела).

Представьте себе, что Вы находитесь на лугу в прекрасный летний день. Прямо перед собой Вы видите бабочку, порхающую с цветка на цветок Проследите за движениями ее крыльев. Движения ее крыльев легкие и плавные. Теперь пусть каждый представит, что он – бабочка, что у него за спиной красивые и большие крылья. Рассмотрите какие узоры на ваших крыльях, какого они цвета, формы. Почувствуйте, как ваши крылья медленно и плавно движутся вверх и вниз.

Наслаждайтесь ощущением медленного и плавного парения в воздухе. А теперь взгляните на пестрый луг, над которым Вы летите. Посмотрите, сколько на нем прекрасных цветов. Выберите цветок, который больше всего Вам понравился и постепенно начинайте приближаться к нему. Медленно и плавно Вы садитесь на мягкую пахучую середину цветка, чувствуете его аромат. Вам комфортно и безопасно находиться на этом цветке. Вы абсолютно расслаблены. Сделайте глубокий вдох, и выдох (3 раза)и откройте глаза.

Вопросы для рефлексии:

1. Как вы себя сейчас чувствуете?
2. Удалось ли расслабить свое тело?
3. Получилось ли погрузиться в сюжет данной медитативной техники. Расскажите, что удалось представить?
4. Как вы чувствовали себя во время медитативной практики?
5. Как Вы считаете, полезны ли такие медитативные практики для человека?
6. оо