

Занятие с элементами тренинга «Преодоление школьной тревожности»

педагог-психолог Е.С.Кравченко

Цели:

- Способствовать снижению напряжения;
- Развивать самоконтроля;
- Способствовать развитию адекватного общения со сверстниками и взрослыми.
- Отрабатывать навыки уверенного поведения;
- Дать каждому ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.

Участники: младшие подростки (ученики 5-7 классов)

Материалы: Бумага, цветные карандаши, фломастеры, клубок ниток, мячик, пустая емкость с крышкой (ящик, коробка), метафорические карты для работы с детьми.

Ход занятия:

1. Игра «Знакомство»

- Давайте встанем, пожалуйста, в один большой круг. У каждого из вас сейчас есть возможность сообщить нам свое имя и что-нибудь рассказать о себе. Может быть, кто-нибудь из вас захочет рассказать о своей любимой игрушке, о том, что у него лучше всего получается, или о том, чем он любит заниматься в свободное время. У вас есть минута, чтобы подумать, что вы хотите рассказать нам о себе ...А теперь начнем!

Меня зовут ... и я очень люблю петь... (Зажимается свободный конец нити крепко в руке и нужно кинуть клубок ребенку, стоящему напротив.)

Таким образом, клубок передается дальше и дальше, пока все дети не окажутся частью одной постепенно разрастающейся паутины.

Можно спросить детей: «Как вы думаете, почему мы составили такую паутину?»

После этого разговора нужно будет снова распустить паутину. Для этого каждый ребенок должен возвращать клубок предыдущему, называя его по имени и, пересказывая его рассказ о себе. Так продолжается до тех пор, пока клубок не вернется обратно. Возможно, иногда нить будет запутываться — в таких случаях можно с юмором прокомментировать ситуацию, сказав, что члены группы уже тесно связаны между собой.

2. Упражнение « Страшно-смешная сказка»

Упражнение помогает справляться со страхами.

Первый участник выбирает карту из колоды метафорических карт, предназначенных для работы с детьми (я использую карты «Тропинка к своему я»). Далее он начинает по ней рассказывать страшную историю. Второй так же выбирает карту из колоды и продолжает повествование, включая в него персонажей своей карты. Но теперь история должна стать смешной. Следующий участник снова

превращает историю в страшную . Важно – история должна быть закончена на весёлой ноте.

3. Игра «Разрывание бумаги»

Не объясняя правил, педагог-психолог начинает рвать бумагу, бросая ее в середину комнаты, и предлагает детям делать то же самое. Если какой-то ребенок не подключается к работе, его нельзя заставлять. Психолог продолжает разрывать бумагу, не обращая внимание на детей. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча становится большой, детям предлагается поиграть с кусочками. Психолог начинает подбрасывать кусочки вверх, разбрасывает их по комнате. Можно делать кучки и прыгать на них, можно обсыпать ими друг друга. Возможно, дети смогут предложить новые варианты использования этих кусочков.

4. Упражнение «Скажи о себе что-нибудь хорошее»

Каждый из участников вытаскивает из колоды карточку, на которой написано незаконченное предложение. Его надо закончить вслух. Дети отвечают по кругу. Карточек должно быть не меньше количества детей. Примеры незаконченных предложений:

- ✓ Мне нравится, что я...(умный, ношу модные джинсы, быстро бегаю и.);
- ✓ Вчера я сделал хорошее дело...(убрал в комнате, сделал задание, помыл посуду и др.);
- ✓ У меня есть такое хорошее качество, как ...(доброжелательность, дружелюбие, умею постоять за себя, доброта и др.);
- ✓ Меня можно похвалить, например...(я не плачу, помогаю родным и др.);
- ✓ Я люблю заниматься...(вязанием, чтением, гулять, играть в компьютер);
- ✓ Я люблю себя за то, что я ...(добрый, вежливый, умный и др.);
- ✓ Я расскажу вам о своем хорошем поступке. Однажды...(уступила билет подруге, помогла старушке, отдала конфету маме и др.).

После проведения каждый отвечает на вопрос: « Как я чувствовал себя, говоря о своих положительных качествах?».

5. Игра «Спрятанные проблемы»

Большинство тревожных детей скрывают тревожные переживания.

В крышке проделывается отверстие. Детям предлагается нарисовать, что или кто их тревожит и спрятать это в коробку. Если у ребенка не достаточно развиты изобразительные навыки, можно предложить ему рассказать о проблеме, «положить» рассказ на бумагу, «завернуть» и убрать в коробку («почтовый ящик»).

После занятия можно спросить у детей, что они хотят сделать с содержимым коробки. Если кто-то затрудняется с ответом, нужно предложить разные варианты – выбросить, порвать, сжечь, смять и т.д.

6. Упражнение «Воздушный шарик»

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила

ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу. Упражнение можно повторить 3 раза.

7.Игра «Школьная тревожность»

Ведущий просит: Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты. Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету и объясняют, почему они так себя нарисовали.

8. Игровое упражнение «Подарки друзьям»

- Все любят подарки получать. Вот и сейчас каждому из нас подарят необычный подарок, но очень необходимый и нужный. В качестве подарка может выступать все что угодно. Например: «Я хочу подарить Кате шкатулку. В ней она найдет смелость, которая ей очень пригодится». Мяч бросается Кате. Все дети по кругу или по желанию «дарят» друг другу подарки. Игра заканчивается аплодисментами.

Примечание. Задавая образец подарка, можно вручить его наиболее тревожному ребенку. Ведущий подчеркивает ценность и значимость смысла подарков.

Полезно обсудить с детьми после игра, что им понравилось, а в чем испытали трудности.

9. Игра «Радуга настроения»

Ребятам предлагается нарисовать радугу, где каждая полоса того цвета, который соответствует их настроению.

10.Ритуал прощания «Спасибо за прекрасный день»

Это так же дружеский ритуал завершения занятия. С его помощью в детях *развивается важное качество, столь редкое в наш век высоких скоростей, — умение благодарить и выразить дружеские чувства, чувство уверенности.*

Детям предлагается встать в общий круг. Им объясняется, что так им будет лучше выразить дружеские чувства и благодарность друг другу. Игра проходит следующим образом: один из ребят становится в центр, другой подходит к нему, пожимает руку и произносит: «Спасибо за приятный день!» Оба остаются в центре, по-прежнему держась за руки. Затем подходит третий ребенок, берет за свободную руку либо первого, либо второго, пожимает ее и говорит: «Спасибо за приятный день!» Таким образом, группа в центре круга постоянно увеличивается. Все держат друг друга за руки. Когда к группе присоединится последний участник, круг замыкается и церемония заканчивается крепким троекратным пожатием рук и общей громкой благодарностью всем участникам. Этим игра и завершается.

11. Упражнение «Закончи предложение»

- Мне нравится, что я...
- Вчера я сделал хорошее дело...
- У меня есть такое хорошее качество, как ...
- Меня можно похвалить, например...
- Я люблю заниматься...

- Я люблю себя за то, что я ...
- Я расскажу вам о своем хорошем поступке...
- Мне приятно, когда со мной...
- Я считаю себя...
- Отличительная черта моего характера...
- Мои друзья думают, что я...
- Моя мама ласково называет меня...
- Я отличаюсь от других тем, что я...
- Я радуюсь, когда...
- Я счастлив потому, что...

12. Подведение итогов занятия.

Дети отвечают на вопросы:

- Какое теперь у вас настроение?
- Было ли вам интересно на занятии?
- Что понравилось?
- В чем испытали затруднения?
- Что легче было выполнить?