муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа №10»

Методические рекомендации

 для педагогов-психологов при работе с тревожными детьми средствами игровой технологии.

Составитель: Селькина В.А.

Рославль, 2019

Аннотация

В данных методических рекомендациях освещены вопросы проблемы тревожности детей школьного возраста. Применение игровых технологий при работе с тревожными детьми. Данные рекомендации могут представлять интерес для педагогов-психологов. В рекомендациях изложены этапы работы педагога-психолога по данной проблеме,

Пояснительная записка

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, объекты действительности, которые вызывают повышенную тревогу большинства детей в независимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования.

Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с ко­торыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жиз­недеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологиче­ского благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром - школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Целью данных рекомендаций является оказать методическую помощь педагогам-психологам при работе с тревожными детьми.

*Понятия тревожности, формы проявления и причины*

Разнообразие проявлений детской тревожности (от стремления детей выполнять все требования взрослых до полной их «неуправляемости») обусловлено неоднородностью причин ее возникновения.

В психологической литературе, можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимости рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

В самом общем смысле, согласно «Краткому психологическому словарю», тревога определяется как эмоциональное состояние, возникающее в ситуации неопределенной опасности и проявляю­щееся в ожидании неблагополучного развития событий. Конкре­тизация этого определения позволяет рассматривать тревогу как неблагоприятное по своей эмоциональной окраске состояние или внутреннее условие, которое характеризуется субъективными ощу­щениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий (Спилбергер Ч. Д., 1983). Состояние тревоги возникает тогда, когда ин­дивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе элементы потенциальной или актуальной угрозы, опасности, вреда.

Тревожность — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Рассматривается либо как личностное образование, либо как связанная со слабостью нервных процессов особенность темперамента, либо как и то и другое одновременно.

Виды тревожности

Зигмунд Фрейд выделил три вида тревожности:

Реальный страх — тревожность, связанная с опасностью во внешнем мире.

Невротическая тревожность — тревожность, связанная с неизвестной и не определяемой опасностью.

Моральная тревожность — так называемая «тревожность совести», связанная с опасностью, идущей от Супер-Эго.

По сфере возникновения различают:

*Частную тревожность* — тревожность в какой-либо отдельной сфере, связанную с чем-то постоянным (школьная, экзаменационная, межличностная тревожность и т. п.)

*Общую тревожность* — тревожность, свободно меняющую свои объекты, вместе с изменением их значимости для человека.

По адекватности ситуации различают:

Адекватную тревожность — отражает неблагополучие человека.

Неадекватную тревожность (собственно тревожность) — тревожность, проявляющуюся в благополучных для индивида областях реальности.

А. М. Прихожан, описавшая два типа тревожности (1977):

* беспредметную тревожность, когда человек не может соот­нести возникающие у него переживания с конкретными объектами;
* тревожность как склонность к ожиданию неблагополучия в различных видах деятельности и общения.

 При этом первый вариант тревожности обусловлен особенностями нервной системы, то есть нейрофизиологическими свойствами организма, и является врожденным, в то время как второй связан с особенностями формирования личности в течение жизни.

* А.М. Прихожан выделяет виды тревожности на основе ситуаций, связанных:
* с процессом обучения – учебная тревожность;
* с представлениями о себе – самооценочная тревожность;
* с общением – межличностная тревожность.

Тревожность как психологическая особенность может иметь разнообразные формы. По мнению А.М. Прихожан, под формой тревожности понимается особое сочетание характера переживания, осознание вербального и невербального выражения в характеристиках поведения, общения и деятельности. Ею были выделены открытые и закрытые формы тревожности.

В целом, можно отметить, что, вероятнее всего, у одних людей существуют генетически обусловленные предпосылки к формированию тревожности, в то время как у других данное психическое свойство является приобретенном в индивидуальном жизненном опыте.

Исследования А. М. Прихожан (2001) показали, что существуют различные формы тревожности, то есть особые способы ее переживания, осознания, вербализации и преодоления. Среди них можно выделить следующие варианты переживания и преодоления тревожности.

Открытая тревожность - сознательно переживаемая и проявляющаяся в деятельности в виде состояния тревоги. Она может существовать в различных формах, например:

* как острая, нерегулируемая или слабо регулируемая тревожность, чаще всего дезорганизующая деятельность человека;
* регулируемая и компенсируемая тревожность, которая может использоваться человеком в качестве стимула для выполнения соответствующей деятельности, что, впрочем, возможно преимущественно в стабильных, привычных ситуациях;
* культивируемая тревожность, связанная с поиском «вторичных выгод» от собственной тревожности, что требует определенной личностной зрелости (соответственно, эта форма тревожности появляется только в подростковом возрасте).

Скрытая тревожность - в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии, нечувствительности к реальному неблагополучию и даже отрицании его, либо косвенным путем через специфические формы поведения (теребление волос, расхаживание из стороны в сто­рону, постукивание пальцами по столу и т. д.):

* неадекватное спокойствие (реакции по принципу «У меня все в порядке!», связанные с компенсаторно-защитной попыткой поддержать самооценку; низкая самооценка в сознание не допускается);
* уход от ситуации.

*Причины*

1. До сих пор нет единого мнения о причинах тревожности у людей. Преобладает точка зрения, что тревожность имеет частично врождённую, частично приобретённую природу. Имея некоторую генетически обусловленную склонность к тревожности, человек, в результате неправильных действий родителей, педагогов, внутренних конфликтов (прежде всего самооценочного характера) и других социально обусловленных причин, со временем приобретает её.

2. [Неофрейдисты](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=88794c6c6c13a04b765878140c568903&url=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%259D%25D0%25B5%25D0%25BE%25D1%2584%25D1%2580%25D0%25B5%25D0%25B9%25D0%25B4%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25BC) считают основной причиной тревожности неблагополучный ранний опыт отношений, из-за которого развивается базальная тревога (по Карен Хорни). Такая тревожность сопровождает человека всю жизнь, в значительной степени влияя на его отношения с другими людьми (по Гарри СтакуСалливану).

3. [Бихевиористы](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=88794c6c6c13a04b765878140c568903&url=https%3A%2F%2Fru.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25D0%2591%25D0%25B8%25D1%2585%25D0%25B5%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BE%25D1%2580%25D0%25B8%25D0%25B7%25D0%25BC) считают тревожность результатом научения. По их мнению это заученная реакция на угрожающие ситуации, которая, впоследствии, переносится и на другие, ассоциирующиеся с ними обстоятельства.

*Психологическая специфика школьной тревожности*

Школа одна из первых открывает перед ребенком мир социально-общесвенной жизни. Параллельно с семьей берет на себя одну из главных ролей в воспитании ребенка.

Таким образом, школа становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни, от того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание - это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний.

Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки».

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Это специфический вид тревожности, характерный для ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

Факторы, воздействие которых способствует формированию школьной тревожности:

* учебные перегрузки;
* неспособность учащегося справиться со школьной програм­мой;
* неадекватные ожидания со стороны родителей;
* неблагоприятные отношения с педагогами;
* регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
* смена школьного коллектива и / или непринятие детским коллективом.

Важное место в современной психологии занимает изучение гендерных аспектов тревожного поведения. Замечено, что интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек разные. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего боятся. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми.

К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родня, учителя. Девушки боятся так называемых «опасных людей»-пьяниц, хулиганов и так далее. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы, и так далее. Особенно острой проблема тревожности является для детей подросткового возраста. Подростки беспокоятся по поводу своей внешности, по поводу проблем в школе, взаимоотношений с родителями, учителями, сверстниками. И непонимание со стороны взрослых только усиливает неприятные ощущения.

*Проявление школьной тревожности в поведении учащихся*

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Однако такое описание феноменологии тревожности представляется неполным. Это, прежде всего, связано с тем, что многие проявления школьной тревожности возрастно-специфичны.

Основываясь на анализе литературы, посвященной проблеме школьной тревожности, выделено несколько «универсальных» и возрастно-специфических форм проявления тревожности, которые обобщены в табл. 1.

Таблица 1

Типичные проявления школьной тревожности на различных этапах школьного обучения

|  |  |
| --- | --- |
| Формы проявления школьной тревожности | Классы |
| 1 | 2-4 | 5 | 6-8 | 9 | 10 | 11 |
| 1. Ухудшение соматического здоровья | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 2. Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 3. Излишняя старательность при выполнении заданий |  | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 4. Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 5. Раздражительность и агрессивные проявле­ния (вербальная и невербальная агрессия) | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 6. Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 7. Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях | \* | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| 8. Страх потерять или испортить школьные принадлежности | \* |  |  |  |  |  |  |
| 9. Страх опоздать в школу | \* |  |  |  |  |  |  |
| 10. Ночные страхи, связанные со школьной жизнью | \* | \* | \* |  |  |  |  |
| 11. Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушенным голосом | \* | \* | \* | \* |  |  |  |
| 12. Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму) | \* | \* | \* | \* | \* |  |  |
| 13. «Сверхценность» школьной оценки |  | \* | \* |  |  |  |  |
| 14. Резкое снижение эффективности учебной деятельности в ситуации контроля знаний |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |
| 15. Проявление негативизма и демонстративных реакций (прежде всего, в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников) |  |  | \* | \* | \* | \* | \* |
| 16. «Уход» в аддиктивное поведение |  |  |  | \* | \* | \* |  |
| 17. Избегание вопросов, связанных с собствен­ным будущим, или проявление показного равнодушия |  |  |  |  | \* | \* | \* |
| 18. Излишняя старательность при подготовке к экзаменам или, наоборот, полный отказ от подготовки |  |  |  |  | \* |  | \* |

Каждый школьный возраст характеризуется различными «предпосылками» формирования школьной тревожности. Возрастно-специфичные причины школьной тревожности обобщены в табл. 2.

Таблица 2

Возрастно-специфические причины школьной тревожности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап обучения | Возрастные задачи развития | Социально-педагогическая ситуация | Типичные причины школьной тревожности |
| 1 класс2-3 (4) класс 5 класс | Освоение приемов учебной деятельности и системы школьных требований, формирование произволь­ности психических процессовРазвитие познавательной сферы, выработка и за­крепление эффективного стиля учебно-познава­тельной деятельности Начало процесса смены ведущего вида деятель­ности с учебной на интим­но-личностное общение со сверстниками | Изменяющаяся: предполагает освоение новых вариантов ролевого взаимодействия (ученик - учитель, ученик - одноклассники, ученик -родители ученика)Стабильная (как правило): ребенок находится в системе привычных школьных требований, взаимо­действует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками) Изменяющаяся: ребенок сталки­вается с принципиально новой системой организации учебного процесса | Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых. Необходимость придерживаться правил школьной жизни. «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни. Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок. Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями). Столкновение с системой школьных оценок Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатамНеобходимость осваивать «новую школьную территорию». Увеличение количества учебных дисциплин. Увеличение числа учителей. Отсутствие преемственности требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований от учителя к учителю. Смена классного руководителя. Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи |
| 6-8 классы | Развитие самосознания. Формирование абстракт­ного мышления. Формирование чувства взрослости | Стабильная (как правило): подросток находится в системе привычных школьных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками) | Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Гиперопека со стороны родителей, их чрезмерное вторжение в школьную жизнь ребенка. Трудности переживания кризиса подросткового возраста. Астенизация как следствие бурного физиологического развития |
| 9 класс10 класс 11 класс | Первичное профессио­нальное самоопределениеПрофессиональное и личностное самоопределение | Изменяющаяся: подросток закан­чивает основной этап школьного обучения и оказывается перед проблемой выбора дальнейшего образовательного маршрутаИзменяющаяся: учащийся сталкивается с принципиально новым уровнем требований, усложнением учебной программыИзменяющаяся: учащийся заканчивает школьное обучение и оказывается перед необходимостью кон­кретизации собственных жизненных перспектив | Неопределенность дальнейших жизненных перспектив. Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов. Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов и конкурсного (в ряде случаев) набора в 10-й класс. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность Резкое усложнение учебной программы. Изменение системы контроля и оценки знаний. Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешностьНеуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов. Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов. Резкое повышение учебных нагрузок, связанное с подготовкой к поступлению в ВУЗы |

*Система работы педагога-психолога с тревожными детьми средствами игровых технологий.*

Поскольку анализ феномена школьной тревожности, показал, что причинами ее возникновения могут стать отношения учащегося к различным компонентам образовательной среды, работа по профилактике и коррекции школьной тревожности также должна носить комплексный харак­тер, охватывая различные сферы школьной жизни ребенка. Кроме того, поскольку на разных этапах обучения школьная тревожность обусловливается различными по своей сути причинами, подобная работа должна строиться с учетом возраста учащихся, которым она адресована.

На первом этапе необходимо выявить детей, для которых характерна повышенная школьная тревожность. Для этого проводится психодиагностика либо в тех параллелях, которые традиционно считаются «проблемными» в силу нестабильности социально-педагогической ситуации или возрастных особенностей развития (1-й, 5-й, 7-й, 9-11-е классы), либо, если позволяют ресурсы психологической службы школы, во всех параллелях.

По результатам диагностики определяются учащиеся «группы риска» (учащиеся, характеризующиеся повышенной школьной тревожностью).

На следующих этапах работы с ними необходимо:

* провести углубленную психодиагностику уровня школьной тревожности;
* провести консультации с педагогами и родителями для сбора дополнительных данных об «эмоциональном статусе» ребенка, а также для создания условий, способствующих раз­витию у взрослых мотивации поддержки ребенка во время участия в коррекционно-развивающих мероприятиях;
* провести коррекционно-развивающую работу (в индивидуальной или групповой форме);
* осуществить итоговую психодиагностику уровня тревожности учащихся

Коррекционно-развивающую работу с тревожными детьми рекомендуется проводить в трех направлениях:

* 1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

Цель – сохранение и укрепление психологического здоровья личности, формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу, обучение их способам взаимодействия с миром и самими собой.

Задачи:

* снизить тревожность, эмоциональное напряжение учащихся;
* сформировать у детей адекватную самооценку, развить представление о собственной уникальности;
* воспитать уверенность в себе;
* сформировать навыки саморегуляции.
* формирование коммуникативных компетенций: умений и навыковконструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов.

Планируемым результатом будет снижение уровня тревожности обучающихся или приведение его к норме, повышение самооценки.

Коррекционно-развивающие занятия проводятся с младшими подростками. Коррекционно-развивающую направленность данных занятий обеспечивает подбор игр и упражнений, направленных на развитие эмоциональной стабильности, повышение самооценки, расширение и обогащение навыков общения со взрослыми и сверстниками, развитие адекватного отношения к оценкам и мнениям других людей.

При структурировании занятий внимание уделяется упражнениям, которые требуют общения, самовыражения или участие в коллективном деле. В рамках этого курса занятий у каждого ребёнка есть возможность проявить свои лучшие личностные качества и быть успешным участником занятий. Подобранные упражнения направлены на снижение уровня тревожности через снятие эмоционального напряжения, повышение самооценки, общение. Важным элементом работы является выработка индивидуальных эффективных моделей поведения ребёнка в значимых, в том числе оценочных ситуациях.

Для эффективного воздействия занятий на личность учащихся необходимо соблюдать следующие условия: осторожно оценивать результат деятельности ребенка, создавать в группе климат безусловного принятия каждого ребёнка.

Занятия рассчитаны на 3 месяца (24 часа по максимуму). Рекомендованная периодичность коррекционно – развивающих занятий 1-2 раза в неделю. Группа может состоять от 7 до 12 человек. Продолжительность занятий может варьироваться от 30 минут до 1-1,5.

*Тематический план занятий с младшими подростками.*

|  |  |
| --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема занятия** |
|  | ***1.Повышение самооценки*** |
| ***1.1*** | Ослиная шкура |
| ***1.2*** | Маска |
| ***1.3*** | Похвалилки |
| ***1.4*** | Самого себя любить |
| ***1.5*** | Невидимые помощники |
| ***1.6*** | Комплименты |
| ***1.7*** | Король и королева |
|  | ***2.Снятие мышечного и эмоционального напряжения*** |
| ***2.1*** | Как справиться с плохим настроением |
| ***2.2*** | Быть собой |
| ***2.3*** | Сад чувств |
| ***2.4*** | Рисуем чувства |
| ***2.5*** | Фотография в рамке |
| ***2.6*** | Царская семья |
|  | ***3.Навыки общения, уверенного поведения*** |
| ***3.1*** | Три портрета |
| ***3.2*** | Работаем над уверенностью в себе |
| ***3.3*** | Эксперимент |
| ***3.4*** | Я – Алла Пугачёва |
| ***3.5*** | Ярмарка достоинств |
| ***3.6*** | Азбука перемен |

***Приложения***

***Заключение***

Подводя итог описанию феномена школьной тревожности, необходимо отметить следующее.

Школьная тревожность — это специфический вид тревожности, проявляющейся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды и закрепляющейся в этом взаимодействии. В ее формировании можно условно выделить как ситуационные (собственно взаимодействие с компонентами образовательной среды), так и индивидуальные (темперамент, самооценка и т. д.) предпосылки.

Тревога является неотъемлемой частью учебного процесса, и поэтому не может рассматриваться как однозначно негативное состояние. Дезорганизующее влияние на учебную деятельность оказывают только частые и или интенсивные тревожные состояния, которые свидетельствуют о нарушении процесса школьной адаптации.

Школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах, хотя некоторые из них можно считать «возрастно-универсальными».

Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Начиная с подросткового возраста, она может фор­мироваться и закрепляться в рамках личностной тревожнос­ти как психического свойства учащегося.

Повышенная школьная тревожность препятствует эффек­тивной учебной деятельности независимо от того, осознает­ся она самим ребенком или нет. Поэтому с детьми, у которых выявлена тревожность необходимо проводить коррекционно-развивающую работу, в процессе которой нужно добиваться снижения школьной тревожности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бурлачук Л. Ф., Словарь-справочник по психодиагностике.3-е изд.— СПб., 2007.
2. Микляева А.В, Румянцева П.В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, развитие. – СПб.: Речь, 2004.
3. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: МПСИ; Воронеж:Изд. НПО «МОДЭК»,2000
4. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб.пособие: В 2 кн. – 2-е изд., И доп. – М.: ВЛАДОС, 1998. – кн.2:
5. <http://www.b17.ru/article/trevozhniye_deti/>,
6. <https://kopilkaurokov.ru/psihologu/prochee/tsiklzaniatiiposnizhieniiutrievozhnosti>
7. <https://infourok.ru/programma-po-snizheniyu-trevozhnosti-u-podrostkov-poznay-sebya-3422269.html>

***Приложения***

***1.1 Занятие: «Ослиная шкура»***

*Разминка*.

Упражнение «Перечисли правила»

Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе, и т. д. В завершение плакат с правилами вывешивается на стену. В дальнейшем строго отслеживается соблюдение правил работы группы.

Упражнение « Я пришел издалека, знаешь ты меня наверняка»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Дети по загадкам узнают героев сказок. Например: Купила самовар, приглашаю к чаю (муха-цокотуха). Обязуюсь впредь мыть посуду (Федора). Хвост нашли, плакать перестал (ослик Иа). Лечу в гости, готовьте варенье (Карлсон)

Основная часть.

Цель игры: коррекция самооценки, снятие напряжения в отношениях с другими.

Оборудование: специального нет

Содержание игры:

Ведущий говорит группе: «Иногда мы ощущаем себя лучше других, а иногда – хуже. Но настоящие герои чувствуют себя наравне с окружающими. Сейчас мы попробуем почувствовать это. Представьте, что мы попали в заколдованный лес и бродим по нему. Пусть каждый представит, что все другие герои хуже него. Они слабее, не такие умные, не такие красивые. Только ты настоящий герой. И не просто герой. А принц или даже король волшебной страны. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задание дается 2-3 минуты.)

* + теперь замрите на мгновение. Пускай каждый из вас представит, что он хуже других. На вас теперь ослиная шкура. Её не так просто снять. А все вокруг видят вас таким и смеются над вами. Они гораздо сильнее и умнее вас. Как вы при этом ходите, что чувствуете? (на выполнение этого задания дается 2-3 минуты)

Теперь остановитесь и встряхните руками и ногами, сбросьте чары. Мы оказались на волшебной поляне. Найдите себе пару. Один из вас должен стать королем, а другой – ослиной шкурой. Пусть король расскажет своему партнеру, что даёт ощущение превосходства, что он чувствует в этом состоянии (задание выполняется 1-2 минуты). А теперь пусть ослиная шкура расскажет о своих чувствах (1-2 минуты)»

 Рефлексия упражнения:

* Какие ощущения вы испытывали, будучи королём?
* Есть ли что – то неприятное в превосходстве?
* Какие существуют преимущества у ослиной шкуры?
* А какие недостатки?
* Какие преимущества дает равноправие?
* Бывали ли в вашей жизни моменты, когда вы чувствовали себя королём? А когда ослиной шкурой?

Упражнение «Дневник побед»

На занятиях по коррекции тревожности учащиеся ежедневно в конце каждого занятия записывают в специально заведенный «Дневник побед» всё, что удалось сделать хорошо, все свои победы в течение дня (записей должно быть не менее 5). Все плохое забывается и опускается.

После записи желающие дети принимают участие в обсуждении своих записей.

* Какая победа далась очень трудно?
* Что из достижений дня было добиться легче всего?
* Какие из побед были замечены другими людьми (одноклассниками, учителями, классным руководителем)?

***1.2 Занятие: «Маска»***

*Разминка.*

Упражнение «Тренируем эмоции».

Цель. Развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.
Детям предлагается:

а) нахмуриться как: осенняя туча, рассерженный человек;

б) позлиться, как: злая волшебница, два барана на мосту,голодный волк, ребенок, у которого отняли мяч;

в) испугаться, как: заяц, увидевший волка, птенец, упавший из гнезда, котенок, на которого лает злая собака;

г) улыбнуться, как: кот на солнышке, само солнце, хитрая лиса, будто ты увидел чудо.

*Основная часть.*

Цель игры: интеграция участниками группы собственного «Я – образа».

Принятие себя через самооценку и оценку других.

Оборудование:Листы бумаги; цветные карандаши или фломастеры.

Содержание игры:

Ведущий предлагает каждому члену группы сделать маску. Главное, чтобы маска отражала его внутренний мир, характеризовала участника игры.

На листе бумаги рисуется овал по размеру лица участника, определяется место для глаз и рта. Затем с помощью красок, карандашей, вырезок из журналов и других материалов маска раскрашивается, оформляется.

При изготовлении маски нет каких – либо правил: участник сам должен её придумать и воплотить на бумаге. Маску необходимо вырезать, надеть на лицо. Затем маска «оживает» и говорит о себе. Каждой маске предоставляется время для выступления.

Рефлексия упражнения:

Что вызвало затруднения в изготовлении маски?

Чем маска отличается от тебя?

Упражнение «Дневник побед»

***1.3 Занятие: Похвалилки***

Разминка.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: Снятие эмоциональной и физической усталости.

Описание: Дети изображают под комментарии и показ ведущего как надувается шар и как он постепенно спускает воздух.

Инструкция: Представьте себе, что вы все воздушные шары, которые постепенно накачиваются воздухом…

Начали, медленно вдыхаем воздух, шар все больше и больше (одновременно руками показываем какой большой шар получается). В шаре появилась дырочки! Медленно, с шумом выдыхаем, опускаем руки, садимся, "сжимаемся" (совсем маленький стал шар!).

Снова надуваем шар…

*Основная часть.*

Цель: повысить самооценку и значимость учащегося в коллективе.

Оборудование: карточки с заданиями каждому участнику.

Содержание игры.

Все учащиеся сидят за партами. Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я…» Например, «однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т.д. На обдумывание задания дается 3-5минут, после чего каждый ребенок по очереди делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.После того, как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное.Если же учащиеся готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть онисделают это сами.

Рефлексия.

* Какие таланты вы у себя обнаружили?
* Что нового вы узнали о своих товарищах?
* Что было трудно?
* *Что понравилось?*

Упражнение «Дневник побед»

***1.4 Занятие: Самого себя любить***

*Разминка.*

Упражнение «Лимон»

Инструкция: Сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните ощущения. Затем – одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Основная часть.

Цель игры: научить детей внимательно относиться к себе, уважать ипринимать себя.

Оборудование:Лист бумаги для каждого участника.восковые мелки, запись спокойной музыки

 Содержание игры:

Сядьте удобнее и закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха… Представь себе зеркало. Громадное – громадное зеркало в светло – краснойраме. Возьми платок и вытри зеркало как можно чище, так, чтобы оно все блестело и сияло…

Представь, что ты стоишь перед этим зеркалом. Тебе видно себя? Если да, то подай мне знак рукой. (Дождитесь, пока большинство учащихся подадут вам знак.)

Разгляди свои губы и цвет своих глаз… Посмотри, как ты выглядишь, когда немного покачиваешь головой… Посмотри на свои плечи и грудь. Посмотри, как ты опускаешь и поднимаешь плечи…

Тебе видно свои ноги? Посмотри, как высоко ты можешь подпрыгнуть… У тебя хорошо получается! Теперь представь себе, что твоё отражение улыбаетсяласково смотрит на тебя…Посмотри на свои волосы! Какого они цвета? Возьми расческу ипричешись, глядя в зеркало перед собой. Причешись как обычно…Посмотри в улыбающиеся глаза своего отражения. Пусть твои глаза блестят исветятся радостью, пока ты рассматриваешь их в зеркало. Набери немноговоздуха в лёгкие и надуй немного маленьких светлых искорок в свои глаза.(При этих словах – глубоко вдохните и громко, и отчетливо выдохните воздух.Повторите свою просьбу к детям - добавить блеска в глаза.) Постарайтесь разглядеть золотое свечение вокруг твоих глаз. Пусть твои глаза выглядят совершенно счастливыми.

Теперь посмотри на свое лицо в зеркале. Скажи самому себе: «Моё лицо улыбается. Я люблю улыбаться. От этого мне становиться приятнее» Если твоё лицо всё ещё серьёзно, то преврати серьёзное лицо в одну громадную и довольную улыбку. Покажи свои зубы зеркалу. У тебя это здорово получилось!

Теперь посмотри на своё тело в зеркале и увеличь его. Твои плечи пусть станут совсем ровными и прямыми. Постарайтесь почувствовать, как это приятно – вот так гордо стоять и нравиться самому себе. И, разглядывая себя с ног до головы, повторяй за мной: «Я люблю себя! Я люблю себя! Я люблю себя!» (Произнесите эти слова с большим энтузиазмом и очень эмоционально.) Ту чувствуешь, как это приятно? Ты можешь повторять про себя эти слова всякий раз, когда захочешь почувствовать себя счастливым и довольным. Постарайтесь прочувствовать всем своим телом, как ты произносишь: «Я люблю себя!» В какой части тела ты ощущаешь это? Покажи рукой на это место, где чувствуешь своё «Я люблю себя!» Хорошо запомни, как в твоем теле отражается твоё «Я люблю себя!» Сейчас мы обсудим это.

* теперь ты можешь вернуться снова в наш класс. Потянись, немного напряги и расслабь своё тело и открой глаза…

Попросите по завершении этой фантазии всех детей хором произнести фразу – подтверждение «Я люблю себя!» Спросите учащихся, где в своём теле они чувствуют эту любовь.

Затем дети могут нарисовать свой образ. Они могут работать в парах, при этом каждый ребенок рисует контур своего партнёра на большом листе бумаги. Потом этот контур раскрашивается и превращается в улыбающийся и счастливый портрет. Учащиеся могут отдельные части тела характеризовать позитивными прилагательными. Например: «мои красивые карие глаза», «мои золотые умелые руки» и т.д.

Рефлексия:

Почему некоторые люди любят самих себя?

Почему некоторые люди себя не любят?

Почему некоторым людям редко приходят в голову приятные мысли о себе?

Что ты можешь сделать для того, чтобы чаще думать о себе хорошо?  Что делает тебя счастливым?

Упражнение «Дневник побед»

***1.5 Занятие: Невидимые помощники.***

*Разминка*. Упражнение: «Вверх по радуге»

Инструкция: Встаньте, закройте глаза, сделайте глубокий вдох и представьте себе, что с этим вдохом вы взбираетесь вверх по радуге, и, выдыхая, съезжаете с нее как с горки. Вдох должен быть максимально полным и плавным, так же как и выдох. Между выдохом и следующим вдохом должна быть небольшая пауза. Повторите 3 раза.

Цель: развить высокий уровень самоуважения и поднять самооценку

Оборудование: колокольчики

Содержание игры.

Представь себе, что у тебя есть невидимый помощник, не отстающий от тебя ни на шаг. Всякий раз, когда ты испытываешь что-то приятное, он нежно касается твоего плеча и тихо говорит тебе: «Как прекрасно!» Конечно, такой невидимый помощник не нужен тебе, чтобы замечать и без того бросающие в глаза приятные мгновения твоей жизни. Например, ты и сам без посторонней помощи можешь насладиться отменой занятия в школе. Да и когда ты в жаркий день ешь порцию своего любимого мороженного, тебе не нужно посторонней помощи, чтобы всласть порадоваться этому. Но тебе понадобится помощь твоего невидимого помощника, чтобы наслаждаться теми важными, но неуловимыми вещами, которые ежечасно и постоянно происходят с нами и делают жизнь прекрасной и удивительной. Можно, например, порадоваться теплым лучам солнца, получить облегчение после глубокого и сильного вдоха, услышать доброе слово одноклассника, увидеть улыбку друга и так далее. Невидимый помощник может обратить твое внимание на все эти маленькие радости жизни, чтобы ты успел насладиться ими. Чем больше ты наслаждаешься каждым мгновением своей жизни, тем счастливее ты станешь.

Давайте проверим, насколько вы поняли мои слова. Ведь это так просто, и всё же эти ворчуны и пессимисты на своем жалком примере показывают всем нам, как необходим в жизни такой невидимый помощник, вновь и вновь шепчущий нам на ухо: «Как прекрасно!»

Встаньте, пожалуйста, и начните медленно бродить по классу…

Представь себе, что невидимый помощник ходит рядом с тобой и каждый раз кладет свою руку тебе на плечо, как только ты замечаешь нечто красивое и приятное. Почувствовав руку на своём плече, ничего не произноси вслух, просто подойди к моему столу и позвони в колокольчик. И снова броди по классу в ожидании момента, когда ещё что-нибудь приятное привлечет твоё внимание. (10-15 минут)

Попросите детей после этого рассказать обо всем, что их обрадовало.

* + пусть весь сегодняшний день твой невидимый помощник незримо следует за тобой. Постарайтесь заметить все эти маленькие радости, на которые укажет тебе помощник-невидимка.

Рефлексия.

* Какие прекрасные звуки тебе удалось услышать?
* Какие прекрасные образы ты смог увидеть?
* Слышал ли ты приятные слова?
* Прикасался ли ты к чему-нибудь приятному?

Упражнение «Дневник побед»

***1.6 Занятие «Замечательный сосед»***

*Разминка.*

Упражнение «Свеча»

Стоя прямо, колени прямые, руки напряжены и подняты вверх, тело напряжено, будто свечка на праздничном торте. Постепенно свечка начинает таять - тело расслабляется сверху вниз. Сначала опускаются руки, затем голова падает на плечи, потом сгибается туловище, подгибаются ноги, и ребенок медленно падает на пол - «свеча растаяла».

Основная часть.

Игра направлена на облегчение общения между детьми, развитие их коммуникативных навыков.

Главная задача игры – обратить внимание ребят на тех людей, которые находятся с ними рядом. Иногда просто «увидеть» их, а не воспринимать фоном. Именно для решения такой задачи ребят хорошо бы рассадить в помещении ни по принципу «кто с кем дружит», а в случайном (или неслучайном) порядке, чтобы ребята, раньше не общавшиеся, оказались рядом.В игре можно использовать несколько вариантов заданий. Вы можете использовать их все вместе или выбрать только те, которые понравятся. Порядок в котором предлагаются задания может быть произвольным.

**Первое задание**

Все люди – не ангелы и даже большинство не даосские монахи. Поэтому даже самый замечательный сосед может вызвать у нас недовольство. Можно, конечно, копить в себе раздражение или перемывать косточки за спиной. Но первое не полезно для здоровья, а второе не очень красиво. Поэтому мы сейчас будем ругаться с соседями. Но просто обзываться – тоже не комильфо. Поэтому делать мы это будем изысканно – цветами. Повернитесь к своему соседу справа и скажите, все, что вы о нем думаете. Например: «Ну, ты и пион!» или «Да, таких гиацинтов еще поискать!». Не забудьте, мы обзываемся. Вложите во фразу всю мощь своего негодования!

Играющие «обзываются» по очереди. Можно провести игру и по-другому. Разбить детей на пары и предоставить им в течение минуты «выяснять отношения» друг с другом. Не обязательно это должны быть цветы, но обязательно что-нибудь нейтральное – фрукты, архитектурные сооружения, планеты и созвездия – все, что подскажет вам фантазия. После этого задания очень желательно перейти к комплиментам – что последнее слово было не за агрессией (даже и шуточной), а за позитивом.

**Второе задание - комплименты.**

После того, как все хорошенько друг друга пообзывали, неплохо вспомнить, сто наши соседи – люди все-таки замечательные! Пусть каждый скажет комплимент своему соседу справа.

 Давайте восклицать, друг другом восхищаться.

Высокопарных слов не стоит опасаться.

Давайте говорить друг другу комплименты

- Ведь это все любви счастливые моменты!

Но, раз обзывалки у нас были необычные, пусть и комплименты будут необыкновенными. Комплименты должны быть очень личными, именно для вашего соседа справа. Ваш комплимент соседу должен состоять из двух слов. Причем одно слово должно начитаться на ту же букву, что имя, а второе на первую букву фамилии. Вот и получаться абсолютно индивидуальные комплименты-монограммы. Например, если ваш сосед Иван Петров, то вы можете сказать, что он Исключительный Полиглот или Потрясающий Интеллектуал. А Маша Васильева – Вершина Милосердия или просто Мисс Вселенная.

На обдумывание комплиментов дается одна минута, а затем ребята по очереди говорят комплименты своему соседу справа. При этом не надо забывать, что стоит постараться позой, голосом и выражением лица передать наивысшую степень восхищения!

 **Третье задание - фанты по-соседски.**

Здесь понадобятся сообразительность и скорость реакции. Ведущий будет задавать вопросы, на которые ребята должны быстро ответить. На ответ – 5 секунд. Если не успел – плати фант. При ответе есть, естественно, одно условие: все ответы должны начинаться на ту же букву, что имена соседа справа: если Петр – то на букву «П», если Галина – на букву «Г».

Вопросы могут быть не связанными сюжетом, например:

* Чем вы хотите порадовать своего соседа?
* В чем главное достоинство вашего соседа?
* В чем его главный недостаток?
* Что любит делать ваш сосед в полночь пятницы, 13-го?
* На какого литературного героя (героя фильма) похож ваш сосед? и т.д.

Можно связать вопросы и каким-нибудь сюжетом, например:

* Куда вы хотите послать своего соседа…отдыхать?
* На каком виде транспорта это можно сделать?
* Во что ему стоит одеться?
* Чем он будет питаться в дороге?
* Какое развлечение вы ему предложите? И т.д.

Рефлексия.

Упражнение «Дневник побед»

**Занятие 1.7. Король и королева.**

Упражнение – разминка «Ветер дует…»

Цель: эмоциональная и физическая разрядка.

Психолог произносит фразу: «Ветер дует в сторону тех…» и продолжает ее по любому основанию (например-... у кого дома есть кошка). Задача участников - поменяться местами, если названное им подходит.

Основная часть.

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Предварительно взрослому нужно узнать историю имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и трон. [Взрослый](http://www.manrise.ru/) проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы.Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. Остальные участники должны подойти и поприветствовать короля или королеву. Форма приветствия может быть любой. «Монархи» также приветствуют участников.

Рефлексия.

Упражнение «Дневник побед»

***2.1 Занятие: Как справиться с плохим настроением***

*Разминка «Твоё настроение»*

*Основная часть.*

Цель занятия: Развить умение самоанализа и преодоление барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Оборудование:Альбомные листы.цветные карандаши, плакат с изображенным мусорным ведром

Содержание занятия.

Назовите 5 ситуаций, вызывающих ощущение: «чувствую себя хорошо». Воспроизведите их в своём воображении, запомните чувства, которые при этом возникнут. Теперь представьте, что вы кладете эти чувства в надёжное место и можете достать их оттуда, когда пожелаете.

Нарисуйте это место и назовите эти ощущения.

Упражнение «Аукцион»

По типу аукциона предлагается, как можно больше способов помогающихсправиться с плохим настроением. Все способы, принятые ведущим, фиксируются на доске.

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает иллюстрацию, где изображено мусорное ведро, и просит детей объяснить, Что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Детям предлагается нарисовать на бумаге мусорное ведро. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает детям представить, что они что-то выбрасывают за ненадобностью. Это может быть человек, какой-нибудь предмет, место или чувство. Изобразить это надо так, как будто оно падает с руки в мусорное ведро.

Учащиеся описывают негативные моменты своей жизни так, как они изобразили это на картинке. Комментируя и задавая вопросы, они изучают выбор каждого. Психолог помогает группе идентифицировать свои чувства и общие темы. Для одних это может быть вполне реальное разочарование, например, от бесполезного подарка. Другие будут описывать абстрактные понятия, такие как ненужные взаимоотношения.

Рефлексия

Упражнение «Дневник побед»

***2.2Занятие: Быть собой***

*Разминка.*

Упражнение «Слепой танец»

Цель: развить доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

Примечание. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. "Зрячий" двигает руками под музыку, а «слепой» пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1–2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

*Основная часть.*

Цель занятия: развить способности понимания своего состояния и состояния других людей.

Содержание занятия:

Упражнение «Я подарок для человечества»

Каждый человек-это уникальное существо. И верить в свою исключительность необходимо любому из нас. Подумайте, в чем состоит ваша исключительность, уникальность.Итак, подумайте над тем, что вы действительно являетесь подарком для человечества.

Аргументируйте своё утверждение, например, «Я подарок для человечества,так как я…»

Упражнение «Письмо себе, любимому»

Сейчас вы напишите письмо самому близкому вам человеку. Кто самый близкий вам человек? (Участники занятия высказывают своё мнение) Вы сами. Напишите письмо себе, любимому.

 Рефлексия:

* С каким чувством писали письмо?
* Кто хочет прочитать или пересказать своё письмо?
* Любовь - или другое отношение - чаще не в содержании, а в интонации,

окраске, нюансах.

По ходу психолог может давать комментарии.

Стоит обратить внимание на то, как кто – то себя же и поучает, кто – то смотрит на себя снизу вверх, кто – то делится с собой теплом и нежностью, кто- то с собой на дружеской ноге, кто – то радуется себе, близкому, а кто – то тоскует по тому, каким он был когда – то.

Упражнение «Дневник побед»

***2.3 Занятие: Сад чувств.***

Разминка.

Упражнение «Никто не знает, что я…. »

Каждый из участников (по кругу или в произвольном порядке) дополняет фразу: «Никто в группе не знает, что я...» Например: «Никто в группе не знает, что я сегодня не услышал звонок будильника», или «Никто в группе не знает, что больше всего на свете я люблю соленые огурцы», или «Никто в группе не знает, что мне снилось сегодня ночью... И я никому не скажу!».

Можно предложить участникам и другие фразы для дополнения:

* «А сегодня я лучше, чем вчера, потому что...»;
* «Я очень рад тому, что я...»;
* «Я готов горы свернуть, потому что...»;
* «Мы все сегодня будем...».

Основная часть

Цель занятия: Восстановить внутреннее равновесие.

Оборудование:бумага и карандаши;«Камень повествования» - яркий поделочный камень, примерно с кулак размером, который дети могли бы держать в руках;спокойная музыка.

Содержание игры:

Все удобно сядьте. Давайте поговорим о том, что для вас тяжело и что происходит, когда вы чувствуете напряжение. Вы огорчаетесь? Или у вас болит голова или живот? Или вы не можете сосредоточиться и делаете очень много ошибок? Многое в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выспались или поссорились с родителями. Но и хорошие вещи могут вызвать у нас напряжение, например, когда мы чрезмерно радуемся своему дню рождения, так что даже не можем заснуть. Думали ли вы о том, что вызывает у вас напряжение, приводит вас к стрессу?

* как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

Этот учащийся должен будет взять камень повествования. Все остальные будут внимательно слушать.

Сначала пусть каждый ребенок расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на доске список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с учащимися, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.Удобно сядьте и закройте глаза. Я хочу вам показать, как в плохие времена можно пополнить запас внутреннего спокойствия и обрести свежие силы. Три раза глубоко вздохните и слушайте внимательно мой голос.

Представь, что ты входишь в заброшенный сад. И становишься его садовником.
Тебе хочется очистить его от мокрых листьев и веток, ты берешь грабли, садовые инструменты и начинаешь свою работу. Ты подстригаешь разросшуюся траву и срезаешь старые ветви. Заглядываешь в каждый уголок сада и везде наводишь порядок. Сажаешь новые цветы и кустарники, самые разные.
Сад наполняется прекрасными звуками: ты слышишь жужжание пчел, пение птиц, отдаленный шум водопада, потаенный звук глубокого покоя. Этот покой обновляет твои чувства.
Ты ощущаешь свежий запах сосны, чистого воздуха, благоухание розы, жасмина, лилии и множества других цветов; сильный, как крепкий кофе, запах земли. Воздух отдает дымком. Кто-то разжег костер. Представь что-нибудь вкусненькое, чтобы у тебя потекли слюнки.
Представляя это, опусти руки с края бревна, на котором ты сидишь, коснись прохладной влажной земли.
Ты можешь навсегда остаться в этом саду, он так много дарит тебе в благодарность за маленькую заботу. Все шесть чувств говорят тебе, что этот сад совершенен, и ты можешь прийти в него в любое время. Он цветет в твоем воображении, и каждый день там появляются новые ростки и цветы.
Несколько раз глубоко вдохни и выдохни, ощущая аромат воздуха.

Теперь вздохните глубоко и попрощайтесь с садом. Ты знаешь, что ты всегда сможешь туда вернуться. Потянись и открой глаза. Возьми лист бумаги и нарисуй свой сад.

Рефлексия

* Знаком ли тебе тревога, которая приносит пользу?
* Что происходит с твоим телом, когда ты испытываешь тревогу?
* Что делают твои родители, когда тревожатся?
* Достаточно ли тебе перемены, чтобы отдохнуть и «заправиться» энергией?
* Что больше всего тебе понравилось в воображаемом саду?
* Что доставило тебе наибольшую радость в твоей прогулке по саду: прекрасный вид, дивные звуки, запахи или вкусная еда?

Упражнение «Дневник побед» (см. описание в занятии 1.1)

***2.4 Занятие: Рисуем чувства***

*Разминка.*

*«Разговор руками»* Для выполнения задания участникам необходимо образовать два , кругавнутренний и внешний и встать лицом друг к другу. Число человек в каждом круге должно быть одинаковым, чтобы все участники образовали пары. Задача участников — пообщаться со своим партнером, используя только руки. Тренер задает тему для «разговора» и через две-триминуты просит круги сместиться относительно друг друга на одного человека. Далее общение продолжается уже в новых парах и на новую тему. Черездве-триминуты пары и тема снова меняются. Ведущий может предложить следующие ситуации, в которых происходит общение:

* участники только что встретились и рады видеть друг друга;
* участники ссорятся;
* один выражает другому соболезнование по какому-либоповоду;
* один участник обижен, а второй хочет с ним помириться;
* один пытается поддержать, подбодрить второго.

Основная часть.

Цель занятия: Научить выражать учащихся свои чувства внутренне разрядить

учащихся. Поднять самооценку.

Оборудование: Бумага и карандаши.

Содержание игры:

Возьмите бумагу и нарисуйте, как вы себя в данный момент ощущаете. Подберите цвета, подходящие вашему чувству. Вы можете царапать, можете рисовать линии, круги, узоры или картинку, в общем, всё, что вам хочется.

* буду ходить по рядам, и вы мне скажите, какое чувство вы хотите показать своим рисунком. Я запишу это слово, и вы сможете его потом приписать на свою картинку.

Учащиеся сами могут написать чувство на рисунке. Важно, чтобы каждый ребенок смог показать свой рисунок, а Вы положительно оценили его: так, чтобы дети поняли, что подобное рисование – хорошая возможность заметить и назвать свои собственные чувства. Поговорите также с детьми о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют…

Рефлексия упражнения:

Какое чувство тебе больше всего нравится?

Какое чувство тебе не нравится?

С каким чувством ты идёшь утром в школу?

Когда ты радуешься?

Когда ты злишься?

Упражнение «Дневник побед»

**Занятие 2.5. Упражнение «Фотография в рамке»**

Разминка.

Упражнени «Я  снежная баба.»

Тебя вылепили дети, и теперь они ушли, оставив тебя одну. У тебя есть голова, туловище, две торчащие в стороны руки, и ты стоишь на крепких ножках. Прекрасное утро, светит солнце. Вот оно начинает припекать, и ты чувствуешь, что таешь. Сначала тает голова, потом одна рука, потом - другая. Постепенно, понемножку начинает таять и туловище. Ты превращаешься в лужицу, растекшуюся по земле».

Основная часть.

Выбрать какое-нибудь волнующее событие и:

* В быстром темпе прокрутите у себя в голове эту ситуацию так, как если бы она была фильмом.
* Выберите из всего потока картинок только один «кадр», который, с вашей точки зрения, наиболее полно отражает суть всего произошедшего. Может быть, это будет самый эмоциональный момент пережитого.
* Представьте себе выбранный момент в виде фотографии. Остановите мгновение. Смотрите на эту фотографию, на лица людей, которые, к примеру, перекошены злобой или негодованием.
* Вообразите, что вы уже старше на несколько лет и смотрите на эту фотографию, в которой лишь отблеск прошлых событий. Смотрите на нее глазами человека, для которого все это давно в прошлом.
* Подумайте, в какую рамку вы желали бы заключить эту фотографию. Круглую? Овальную? Квадратную? Это будет массивное красное дерево или изящное стекло или примитивная реечная рамочка? А может, это будет рамка-игрушка, к примеру, из искусственного лохматого меха в виде собачки?
* Повесьте мысленно фотографию в рамке на стену, сделайте для нее специальное, практически музейное освещение. Кстати, какие фотографии висят рядом с ней в личной галерее вашего разума?
* Вернитесь в настоящее. Подумайте снова о событии, которое принесло вам огорчение. Ваши ощущения наверняка несколько изменились. Если нет, вернитесь к выбранному вами кадру и представьте, как это изобразил бы детский художник, карикатурист, Рубенс, Ван Гог.

Найдите тот образ, который изменит ваши чувства надлежащим образом.

Рефлексия.

Упражнение «Дневник побед»

**2.6. Занятие «Царская семья»**

*Разминка.*

Упражнение «Огонь-лед»

Упражнение включает в себя попеременное напряжение в расслабление всего тела. Участники выполняют упражнение стоя в кругу. По команде ведущего «Огонь» участники начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности движений выбираются каждым участником произвольно. По команде «Лед» участники застывают в позе, в которой застигла их команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, произвольно меняя время выполнение той и другой.

Основная часть.

Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием изобразить «семейный портрет».

1-я подгруппа представляет «царскую семью»;

2-я подгруппа представляет семью всемирно известного ученого;

3-я подгруппа – семью «новых русских»;

4-я подгруппа – семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют «семейный портрет». Остальные участники отгадывают, кто на нем изображен.

Рефлексия.

Упражнение «Дневник побед»

***3.1Занятие:*** ***три портрета***

*Разминка.*

Упражнение «Цвет настроения».

Упражнение «Я рад общаться с тобой».

Психолог. Сейчас выполните такое задание: Протяните рядом стоящему руку со словами: «Я рад общаться с тобой», а тот, кому вы протянули руку, протянет ее следующему с этими же словами.Так «по цепочке» все берутся за руки и образуют круг.

Основная часть.

Цель занятия: Создание условий для оценки подростками своего уровняуверенности в себе.

Содержание занятия:

Ребятам предлагается разделиться на три группы. Каждая подгруппа получает задание нарисовать человека: уверенного в себе, неуверенного в себе, самоуверенного, а также описать его основные психологические особенности.

По окончании подгруппы представляют результаты работы остальным ребятам. В процессе обсуждения формируются основные психологические особенности и особенности поведения, уверенного, неуверенного и самоуверенного человека. Выводы фиксируются на доске, разделённой на три части.

Например:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Уверенный человек | неуверенный человек | самоуверенный человек |
| спокойный | Говорит тихо | Говорит громко |
| Смотрит на собеседникавовремя разговора | Не смотрит в глаза | грубит |
| Отстаивает свою точкузрения | Не умеет отказать | Командует там, где неимеет права… |
| общительный | стесняется |  |
| Не боится показывать,что чего – то не знает.. | Необщительный… |  |

Важно подчеркнуть, чем похожи друг на друга неуверенное и самоуверенное поведение – и за тем, и за другим может стоять неуверенность человека в себе, в своих силах, в том, что он интересен другим людям сам по себе.

Вторым этапом ребята думают над вопросом: В каких ситуациях люди чувствуют себя неуверенно? На доске составляется «копилка трудных ситуаций». Затем они обобщаются в пять ситуаций, которые наиболее типичны для подростков.

Дальше ребята самостоятельно оценивают своё пространство уверенности



Рефлексия занятия:

* Доволен ли ты своей «геометрией уверенности»?
* Как твоя неуверенность мешает в тех или иных ситуациях?

Упражнение «Дневник побед»

***Занятие 3.2*** ***Работаем над уверенностью в себе***

Разминка.

Игра «Ассоциации».Психолог. Давайте сейчас выберем первого водящего. Желающий встаёт перед участниками. Каждый присутствующий по очереди должен сказать, какие ассоциации вызывает у него водящий, то есть, что он нам напоминает: растение, предмет, животное. Не забывайте обращаться друг к другу по имени. Психолог. Что чувствовали? Какие сравнения были неожиданными?

Цель: привить опыт уверенного поведения в моделируемых ситуациях общения с близкими людьми.

Содержание занятия:Ролевое проигрывание ситуаций в группахРазбить детей на группы и раздать карточки с ситуациями. Выбрать наблюдателя, который не вмешивается в разыгрывание, а в конце даёт обратную связь. Затем можно поменяться ролями.

***Карточки с ситуациями:***

В школьной столовой. Ты опаздываешь на занятие, но очень хочешь есть.

Тебя вызвали к доске, но ты очень плохо знаешь учебный материал

Ты увидел, как старший ученик обидел твою младшую сестру

Не успел доделать самостоятельную работу.

 Прозвенел звонок на перемену.

 Ваш класс дежурный.

Если работа в группе пройдет быстро, можно дать дополнительную карточку. После обсуждения в группе ситуации разыгрываются и обсуждаются в общем кругу.

Рефлексия занятия.

Упражнение «Дневник побед»

***Занятие 3.3 Эксперимент.***

Разминка

Упражнение «Хоровод»

Дети встают в круг и по команде воспитателя показывают, двигаясь друг за другом, печального зайчика, злого волка, сердитого медведя, задумчивую сову, виноватую лису, счастливую ласточку.

Основная часть

Цель: научить самообладанию в стрессовых условиях.

Каждому участнику даются карточки (текстом вниз). Участники предупреждаются, что задание очень сложное.

Задание 1:по команде перевернуть карточку и за 30 секунд прочитать текст.

Пример текста на карточках:

ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ;

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕ

нестиЭТоГоСтрАшНОНаПУгаННоГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО;

наКОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГУщиХног.

Через 30 секунд психолог дает команду перевернуть карточку текстом вниз.

Задание 2:закрыть глаза, вспомнить любимую комедию, сделать три глубоких вдоха-выдоха (вдох носом, выдох ртом), открыть глаза,перевернуть карточку и спокойно, не торопясь, прочитать текст.

Обсуждение:

Сразу ли вы справились с заданием?

Что вы чувствовали, выполняя задание в первый раз? (страх, тревогу, волнениеи.т.д.)

Что мешало вам выполнять задание?

Что помогало вам выполнять задание?

Как вы думаете, что такое самоконтроль, самообладание и чтоони означают?

-…Упражнение «Дневник побед»

Рефлексия занятия.

***3.4 Занятие: «Я – Алла Пугачева»***

 Разминка

Упражнение «Давай поговорим»

Начинает игру словами: «Давай поговорим. Я бы хотел стать…(волшебником, волком, маленьким). Как ты думаешь, почему?».

Основная часть.

Цель: отработка навыков уверенного поведения, повышение самооценки.

Содержание игры:

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент страны, сказочный персонаж, литературный геройт.д.). Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую – либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Рефлексия:

* Почему ты выбрал именно этого героя?
* Что было трудным в упражнении?
* С каким чувством вы показывали своего героя?

Упражнение «Дневник побед»

**Занятие 3.5. Ярмарка достоинств**

Разминка

Упражнение «А кроме того…»

Порою каждому хочется на что-нибудь пожаловаться или поворчать. Иногда плохо, потому что понедельник, иногда – потому что идет дождь, иногда – потому что отменили физкультуру и так далее.Разбейтесь на пары и встаньте друг напротив друга. Вы можете тут же начать рассказывать друг другу о неприятных или обидных вещах и жаловаться на жизнь, что есть сил. Говорите друг другу фразы, начинающиеся всегда с однихтех же слов: «А кроме того..». Это может выглядеть так: «А кроме того, я сегодня вообще не хотел идти в школу» или «А кроме того, я совсем не хочу писать диктант» и т.д.

Основная часть.

Цели: Закрепить у учащихся навыки самоанализа.Научить преодолевать барьеры на пути самокритики. Развивать уверенность в себе.

Материалы: Листы с надписями «Продаю», «Покупаю» для каждого участника.

Ход занятия.

Участники игры получают листы с надписями «Продаю» и «Покупаю». Ведущий предлагает каждому на одном листе, под надписью «Продаю» , написать все свои недостатки, от которых хотелось бы избавиться, а на другом листе, под надписью «Покупаю», написать достоинства, которые хотелось бы приобрести. Затем листы прикрепляются на груди участников игры, и они становятся посетителями «Ярмарки». Они ходят и предлагают друг другу что-либо купить или что-либо продать. Игра продолжается до тех пор, пока каждый не обойдет и не прочитает все возможные варианты купли-продажи.

Затем проводится обсуждение: Что удалось купить? Что удалось продать? Что было легче купить или продать? Почему? Какие качества продавались? Какие качества хотели купить многие? Почему?

Как правило, большинство ребят хотели бы избавиться от недостатков, а приобрести достоинства. После обсуждения ведущий подводит ребят к выводу о том, что не надо бояться признавать свои недостатки, - это проявление мужества. От такого признания человек становится только сильнее.

 «Достойный человек не тот, у кого нет недостатков, а тот, у кого есть достоинства» (В.О.Ключевский).

Рефлексия

Психолог. Трудно ли было признавать свои недостатки? Были ли вы откровенны в оценке своих достоинств?

Упражнение «Дневник побед»

**Занятие 3.6. Азбука перемен**

Разминка.Упражнение «Я бросаю тебе мяч».

Учащиеся становятся в круг и перебрасывают друг другу мяч, называя по имени того, кому бросают, и, произнося слова: «Я бросаю тебе цветок (слона, конфету…). Тот, кому бросили мяч, должен достойно ответить.

Основная часть

Составляем «Азбуку перемен»

Психолог. Проанализируйте свои знания и составьте «Азбуку перемен». Азбука эта необычная – слова будем подбирать по алфавиту, а действия будем описывать, основываясь на своих знаниях и своем опыте. Первым в нашей азбуке нужно поставить слово на букву А, например – Анализ (можно другое, предложенное участниками). Объясните, что значит анализировать свои поступки.

Далее идет слово на букву Б, например – Будущее (зависит ли наше будущее от умения общаться с людьми?).

Учащимся предлагается самим придумывать слова к азбуке и объяснять их значение. Если дети затрудняются, то можно им предложить такие: Знания, Интерес, Коллектив, Личность, Мечта, Надежда, Откровения и т.д.

«Нарисуем жизнь»

Ведущий предлагает учащимся нарисовать жизнь так, как они её представляют. Рисунок выполняется коллективно на доске или на большом листе ватмана. Рисунок может включать в себя символы, картинки, слова – всё, с помощью чего можно передать самое важное в жизни.

Вопросы для обсуждения:

Трудно ли было составлять азбуку? Почему?

Трудно ли добиваться перемен в себе? В чем заключаются эти трудности?

От чего зависит успех наших перемен.

Рефлексия