

## **Занятие для пятиклассников по снижению уровня тревожности**

*Набиуллина Л.Ф., педагог-психолог*

**Цель занятия:** создание благоприятных условий для снижения уровня школьной тревожности учащихся 5 классов.

### **Задачи:**

1. Установить доверительные отношения между участниками.
2. Способствовать снижению напряжения, дать пятиклассникам возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги.
3. Помочь учащимся овладеть навыками самоконтроля.

**Оборудование:** ноутбук, карточки с названиями эмоций, листы А4, цветные карандаши.

**Количество участников:** 10-12 человек.

**Время проведения:** 45-50 минут.

### **Ход занятия:**

#### Вводная часть

Психолог: Добрый день, дорогие ребята! Рада видеть всех на нашем занятии. Сегодня мы с вами будем учиться справляться со своими тревогами.

#### *Упражнение «Приветствие без слов»*

Каждый из вас должен поздороваться с группой, продемонстрировав какое-то невербальное приветствие. Это может быть как бесконтактное приветствие (помахать рукой, кивнуть головой, сделать реверанс), так и контактное (пожать руку, обнять). Остальные участники группы отвечают на приветствие так же, как с ними поздоровались (кивают в ответ, пожимают протянутую им руку и т. д.).

Это упражнение можно выполнять и по кругу, и в произвольном порядке— по мере готовности или путем передачи мяча.

Для психолога это упражнение может иметь дополнительный диагностический смысл. Кто из членов группы инициировал более тесный контакт? Кто попытался уклониться от такого контакта? Кто был наиболее изобретателен? Как осуществлялось рукопожатие? И т. д.

#### Основная часть

*«Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?»*

Упражнение позволяет осознать собственный опыт, получить эмоциональную поддержку от окружающих («не у меня одного проблемы»). Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Психолог должен стараться, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили «общими словами».

### *Упражнение «Лимон»*

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.

### *Упражнение «Мусорная корзинка»*

В школьной жизни бывают такие моменты, которые вызывают напряжение, беспокойство, а чего вы боитесь больше всего? Возьмите в руки лист бумаги и карандаши, нарисуйте кто или что вызывает у вас тревогу.

На выполнение этого задания вам отводится 5-7 минут. Не бойтесь рисовать, не важно как вы нарисуете, мне важно, чтобы вы показали в этом рисунке свои страхи, тревоги.

Дети рисуют.

По завершению работы психолог просит рассказать о том, что они изобразили.

Задаются вопросы:

— что ты изобразил?

— чем оно тебя пугает?

— не мешают ли это вам жить?

Психолог ставит на середину комнаты небольшую корзину.

Как вы думаете, а зачем человеку нужна мусорная корзина? Почему необходимо постоянно освобождать корзину от мусора? (высказывания детей) Представьте себе жизнь без мусорной корзины, когда мусор постепенно наполняет комнаты, где мы живём, невозможно передвигаться, становится тяжело дышать, люди начинают болеть. Представили.

Но ведь также с чувствами, чувства накапливаются, часто ненужные, вредные (обиды, страхи, тревоги).

Для того, чтобы не копить в себе тревогу, страхи, необходимо от них избавляться. Сейчас мы этим и займемся.

Предлагаю вам порвать свои рисунки со словами: «Эти мысли мне мешают, они мне не нужны.» И чем громче, тем даже лучше. Можете кричать, визжать. Выкиньте ненужные, вредные чувства в мусорную корзину, представьте как вы, побеждаете свои страхи, тревогу».

Участники рвут свои объекты страха, тревоги. Обсуждение: «Как вы себя чувствуете? Какое сейчас у вас настроение?»

### *Упражнение «Очистительное дыхание со звуком «Ха»*

Обладает тонизирующим воздействием, способствует снятию нервного напряжения, освобождению от ощущения внутреннего беспокойства.

Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч. С медленным вдохом поднять расслабленные руки над головой, задержать дыхание на

несколько секунд и представить себя стоящим на краю глубокой пропасти, держа в руках сосуд, содержащий все, что омрачает жизнь- горести, страхи, физические недуги. Немного наклониться вперед (с прямой спиной) и со звуком «Ха» резким движением сбросить сосуд в пропасть. Звук должен не произноситься, а образовываться выходящим из груди воздухом. После выдоха некоторое время оставаться в наклоне, раскачивая руки, до ощущения желания сделать вдох. Повторить 2-3 раза.

#### *Упражнение «Изобрази чувство»*

Цель: развитие атмосферы сплоченности в группе, повышение чувствительности к невербальным средствам общения.

Один участник выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника — показать это чувство невербально. Группа отгадывает. Иногда ребенок говорит, что не знает, как показать доставшееся ему чувство. В этом случае ведущий может помочь.

#### *Упражнение «Колокол»*

*Необходимо* открытое пространство.

Исходные условия: Команда встает в круг, плечом к плечу. Один из участников встает в круг, закрывает глаза, обнимает себя за плечи. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой, ладонями к участнику в центре.

Задание: «Команда готова?» - «Да». Каждому человеку нужно не отрывая пяток от земли, ровно падает в разных направлениях. Участники, стоящие в кругу ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник.

#### *Упражнение «Успокаивающее дыхание»*

В исходном положении стоя или сидя сделать полный вдох. Затем, задержав дыхание, вообразить круг и медленно выдохнуть в него. Этот прием повторить четыре раза. После этого вновь вдохнуть, вообразить треугольник и выдохнуть в него три раза. Затем подобным же образом дважды выдохнуть в квадрат. После выполнения этих процедур обязательно наступит успокоение.

#### *Релаксация «Солнце»*

Представьте себя на пляже на рассвете. Море почти неподвижно, гаснут последние яркие звезды. Ощутите свежесть и чистоту воздуха. Посмотрите на воду, звезды, темное небо.

Некоторое время вслушивайтесь в предрассветную тишину, в неподвижность, пропитанную будущим движением. Темнота медленно отступает и цвета меняются. Небо над горизонтом краснеет, потом

становится золотым. Затем вас касаются первые лучи солнца. И вы видите, как оно медленно поднимается из воды.

Когда солнце наполовину показывается из-за горизонта, вы видите, что его отражение в воде образует дорожку золотого мерцающего света, идущего от вас к самому его центру. Вода теплая, приятная, и вы решаете войти в нее. Медленно, наслаждаясь, вы начинаете плыть в окружающем вас золотом сиянии. Вы ощущаете соприкосновение тела с водой, полной искрящегося света. Вы чувствуете, как легко вам плыть, и наслаждаетесь движением по морю.

Чем дальше вы плывете к морю, тем меньше сознаете окружающую вас воду, и тем больше становится вокруг света. Вы чувствуете, что окутаны благотворным проникающим в вас светом. Теперь ваше тело купается в животворной энергии солнца. Ваши чувства проникнуты ее теплом. Ваш ум озарен ее светом. Вы возвращаетесь, одновременно сохраняя в себе частичку тепла и света.

Открываем глаза.

Заключительная часть

Подведение итогов занятия.

Прощание.