

КГУ «Гимназия»
ГУ «Отдел образования акимата Житикаринского района»

Коррекционно – развивающие упражнения по профилактике школьной тревожности

Подготовила: педагог-психолог *Айтчанова Д.А.*

Упражнение «Мусорное ведро»

Психолог показывает мусорное ведро и просит несовершеннолетних объяснить, что, по их мнению, символизирует мусорное ведро. Ребятам предлагается написать на листочке все плохое, негативные моменты из своей жизни. Психолог направляет дискуссию таким образом, чтобы каждому участнику представилась возможность выбросить что-то из своей жизни, и предлагает 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.

Ребята описывают негативные моменты своей жизни, 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.

Упражнение «Дневник побед»

Цель: Упражнение «Страшная, страшная сказка».

Цель: Проработка школьных страхов

Содержание: Несовершеннолетнему дается задание сочинить страшную сказку про школу.

Примечание: Психолог должен акцентировать внимание на том, что это должна быть страшная сказка и на том, что сказка должна быть безличная, т.е. в ней не называются имена, фамилии и конкретные школы.

В конце необходимо придумать хорошее окончание сказки. Если ребенок затрудняется, то всем вместе.

Упражнение «Что будет если...?»

Цель: Коррекция самооценки

Содержание: ребенку предлагается придумать что будет если все те ожидания, которые от него ждут не сбудутся, а потом что будет если они сбудутся.

Примечания: психолог должен эти ожидания утрировать, что бы показать их абсурдность.

Упражнение «Страшная, страшная сказка».

Цель: Проработка школьных страхов

Содержание: Подростку предлагается сочинить страшную сказку про учителя.

Примечание: Психолог должен акцентировать внимание на том, что это должна быть страшная сказка, и на том, что сказка должна быть безличная, т.е. в ней не называются имена, фамилии и конкретные школы. В конце необходимо придумать хорошее окончание сказки. Если ребенок затрудняется, то всем вместе.

Подведение итогов занятия: подростки делятся своими впечатлениями, психолог обязательно выводит ребят на позитивное окончание.

Упражнение «Дневник побед»

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»

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;
- Аудиокассета с записью спокойной музыки серии «RELAX»

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? Много в жизни вызывает у нас тяжёлое состояние: когда мы испытываем страх перед контрольной; когда мы на кого-нибудь сильно рассердимся, когда мы плохо выпались 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? И как он у вас проявляется? Подумайте об этом минутку в тишине. Теперь будет говорить только кто-нибудь один из вас.

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

Сначала пусть каждый подросток расскажет о своей ситуации, а Вы напишите на листе список разных возможных ситуаций. Во второй части занятия вернитесь к этому списку и обсудите с ребятами, что можно сделать, чтобы справиться с напряжением.

(Занятие можно проводить в сенсорной комнате с использованием музыки серии «RELAX»)

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. 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 упражнения:

- Знакома 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 "Сдвинь камень"

Цель: обучение ребенка управлению своим гневом и снижение уровня тревожности.

Ход игры: Ребенок лежит на спине. Попросите его представить, что возле правой ноги лежит огромный тяжелый камень. Нужно хорошенько упереться правой ногой (ступней) в этот камень и постараться хотя бы слегка сдвинуть его с места. Для этого следует слегка приподнять ногу и сильно напрячь ее (8-12 секунд). Затем нога возвращается в исходное положение; «нога теплая, мягкая, отдыхает...». Затем то же самое проделывается с левой ногой.

Упражнение «Дневник побед»

Цель занятия: Научить выражать подростков свои чувства, внутренне разрядить ребят. 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.

Я 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.

Ребята 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 ребятами о том, что они могут делать и делают, когда им скучно; когда они волнуются; когда ревнуют...