

ЗАНЯТИЕ 5

«Как справиться с тревожностью»

Цель: научить детей расслабляться, снизить эмоциональное напряжение и тревогу, снять мышечные зажимы.

Ход занятия

Упражнение «Здравствуй, друг»

Педагог-психолог: Здравствуйте, ребята! Как ваше настроение? Как вы думаете, здороваться могут только люди? (выслушайте ответы учащихся) Верно, все, что нас окружает, имеет свой язык. Давайте мы представим, что мы деревья и поздравляемся.

Предложите детям поздороваться, как деревья, – поднять руки вверх и при встрече прикоснуться к друг другу рукой. Затем попросите их поздороваться, как трава, – присесть и прикоснуться друг к другу локтем; как бабочки – подпрыгнуть и хлопнуть в обе ладони; как ежики – прикоснуться друг к другу спинами.

Сказка И.Ю. Сорокоумовой «Слоненок и его спокойствие»

Где-то далеко-далеко среди красивых и высоких гор был дивный лес, где пели песни чудные птицы и жили загадочные звери. И была там школа. Среди всех классов там был первый класс и славился он тем, что зверята очень волновались, когда рассказывали стихи возле доски. Часто зверята ошибались, а некоторые вовсе стояли и молчали, потому что стеснялись.

Только одному слоненку Биму удавалось рассказывать стих у доски без ошибок. Когда он читал стихотворение, то оставался всегда спокойным и безмятежным. Многие зверята из класса недоумевали, как слоненку удавалось не поддаваться всеобщему беспокойству.

– Можешь поделиться своим секретом, как тебе удается сохранять спокойствие? – однажды спросили белочка Ари и лисенок Тишка у слона.

– Как только замечаешь в себе беспокойство, то нужно обратить на это внимание. Потом нужно сделать глубокий вдох и выдох, а на выдохе представить, что беспокойство улетает от тебя далеко-далеко. Ты даже можешь понаблюдать за тем, как оно летит вдаль, – ответил слоненок Бим.

Лисенок Тишка и белочка Ари попробовали выполнить совет слоненка.

– Ой, а мне понравилось – сказала белочка Ари – Стало легче, когда я свое волнение отпустила в далекий полет.

– Еще попробуйте ответить на вопрос. Придает ли нам силы наше волнение, беспокойство? – посоветовал слоненок Бим. – Нет. Когда мы волнуемся, то нам сложно бывает найти выход из ситуации. Когда мы рассказываем стихотворение, то от волнения мы можем забыть слова. Получается, эти эмоции мешают нам правильно выполнить задание. Скажите, пожалуйста, – продолжил слоненок Бим, – радует ли нас наше беспокойство? Нет.

– Так зачем мы беспокоимся? – спросил лисенок.

После беседы со слоненком белочка Ари и лисенок Тишка запомнили одно правило: «Мы сильнее, чем волнение».

С тех пор зверята из первого класса научились рассказывать стихи возле доски без волнения. Некоторые из них даже приняли участие в конкурсах чтецов.

Вопросы для обсуждения

1. Как слоненок Бим научился сохранять спокойствие?
2. Как вы будете справляться со своим беспокойством?
3. Почему волнение нам мешает?

Нейропсихологическая игра «Попробуй повтори»

Педагог-психолог: Для этой игры нам нужно будет выбрать ведущего. Кто хочет им быть?

Выберите ведущего и разложите перед ним карточки с нарисованными на них человечками, которые стоят в какой-либо позе или показывают жесты. Ведущий вслепую вытягивает одну карточку. Он рассматривает свою картинку, воспроизводит изображенную на ней позу или жест. Остальные участники повторяют за ним. В роли ведущего могут побывать все желающие. Если желающих много, а времени мало, то разделите детей на подгруппы.

Упражнение «Рисуем пуговкой»

Цель: снятие эмоционального напряжения.

Материал: листок чистой бумаги А4, пуговицы по количеству детей.

Правила: Рисование методом арт-терапии «нейрографика».

Педагог-психолог: Ребята, посмотрите, пожалуйста, на стол. Что вы видите необычного? (На столе кроме листов бумаги, карандашей и фломастеров, лежат пуговицы). Наверняка вы спросите: «Для чего нам пуговицы?» (выслушайте предположения учащихся). Сегодня мы будем рисовать линии с помощью «Волшебной пуговицы». Сейчас я вам покажу как мы будем это делать. (Покажите, как рисовать линии с помощью пуговицы).

Ребята, поставьте пожалуйста, пуговицу в правый нижний угол листа и с помощью карандаша толкайте ее в верхний левый угол. Когда вы толкаете пуговицу, карандаш и пуговица начинают двигаться. У пуговицы получается танцевать, а у карандаша получается повторять и рисовать танцующую линию. Смотрите, какой красивый след от танца получился на листе у пуговицы с карандашом. Хотите так же рисовать? Сейчас каждый из вас попробует изобразить свои рисунки веселого и дружного танца. Красивых танцующих линий должно быть как можно больше, эти линии хотят побывать на всем листочке, попасть в каждый уголок.

Дайте учащимся 10 минут на выполнение задания.

Педагог-психолог: Ребята, смотрите, у каждого из вас получилось подружиться с пуговицей и карандашом и создать красивые рисунки. Теперь я предлагаю придать яркости и цвета этим рисункам. Для этого нужно несколько ячеек объединить и раскрасить одним цветом, например, синим. Следующие несколько ячеек тоже объединить и раскрасить, например, желтым. Помним белый – это тоже цвет.

Дайте учащимся 15 минут на выполнение задания.

Педагог-психолог: У каждого из вас получился красивый и яркий рисунок. С заданием все справились.

Рефлексия:

1. Что мне понравилось сегодня на занятии?
2. Что мне было сложно выполнять?
3. Почему я сегодня горжусь собой?