

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ № 18
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЕВГЕНИЯ ФЕДОРОВИЧА ВОЛКОВА»

П Р И К А З

от 22.09.2022

№ 428 -а.

О проведении мероприятий,
направленных на снижение уровня тревожности
у обучающихся 5-8 классов

В целях реализации мероприятий Программы антирисковых мер по преодолению пониженного уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования №18 имени Героя Советского Союза Евгения Федоровича Волкова»

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. В период с 01.09.2022 по 20.10.2022 г. организовать проведение мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности у обучающихся 5-8 классов.
2. Назначить ответственными за организацию и проведение мероприятий, направленных на снижение уровня тревожности у обучающихся 5-8 классов, Карпачеву Д.Ю., педагога – психолога и Дзюба А.В., социального педагога.
3. Карпачевой Д.Ю., Дзюба А.В.:
 - 3.1. В срок до 15.09.2022 г. сформировать банк методик для диагностики уровня тревожности и составить график проведения диагностики детей «группы риска».
 - 3.2. В срок до 01.10.2022 г. определить точное количество обучающихся с рисками тревожности по результатам диагностических исследований.
 - 3.3. В период с 01.10.2022 г. по 20.10.2022 г. организовать проведение тренингов и занятий, направленных на снижение уровня тревожности у обучающихся 5-8 классов с выявленными рисками тревожности (при наличии) в соответствии с сформированным банком методик по профилактике и коррекции уровня тревожности обучающихся.
4. Карпачевой Д.Ю. в срок до 24.10.2022 г. подготовить аналитическую справку по результатам мониторинга по выявлению, снижению и профилактике повышенной тревожности обучающихся 5-8 классов.
5. Контроль исполнения настоящего приказа оставляю за собой.

Директор МБОУ ЦО №18

А.С. Илюшечкин



С приказом ознакомлены:

Карпачева Д. Ю. Карпачева

Дзюба А.В. Дзюба

Аналитическая справка по результатам мониторинга по выявлению, снижению и профилактике повышенной тревожности обучающихся 5-8 классов

В соответствии с «дорожной картой» Программы антирисковых мер по преодолению пониженного уровня качества школьной образовательной и воспитательной среды муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования №18 имени Героя Советского Союза Евгения Федоровича Волкова» с 01.09.2022 по 15.09.2022 в МБОУ ЦО №18 была проведена диагностика уровня тревожности у обучающихся 5-8 классов. В диагностике приняли участие 277 учащихся.

Форма (ситуация оценивания) групповая, анонимная.

Методика: тест школьной тревожности Филлипса (Приложение №1).

Эта методика помогает определить уровень тревожности у детей школьного возраста.

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.

В ходе диагностики было выявлено, что у 143 обучающихся (52 % от всех участников анкетирования) выявлен **средний уровень** школьной тревожности, что находится в пределах нормы.

Повышенный уровень школьной тревожности выявлен у 69 обучающихся (25 % от всех участников анкетирования).

Высокий уровень школьной тревожности составил 0 % (ни один участник анкетирования не показал высокого уровня школьной тревожности).

Следовательно, 75% обучающихся имеют эмоциональный благоприятный фон, что означает отсутствие различного рода проявлений тревожных факторов и у 12% обучающихся показатели нервного напряжения находятся в пределах выше нормы.

Однако, 68 % обучающихся, прошедших опрос:
боятся остаться на второй год;
считают, что способные ученики обладают какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе.

62 % обучающихся:
сильно волнуются при ответе или выполнении задания;
не уверены в том, что все хорошо запомнили, когда работают в классе;
работая над трудным заданием, чувствуют порой, что забыли вещи, которые раньше хорошо знали.

51 % обучающихся:
волнуются, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо они знают материал;

выполнив задание, беспокоятся о том, хорошо ли они с ним справились; боятся высказываться на уроке, потому что боятся сделать глупую ошибку; бывает, что одноклассники говорят обидные вещи; не всегда хорошо себя чувствуют, когда остаются один на один с учителем.

Для снятия тревожности у выявленных обучающихся 5-8 классов были проведены разнообразные тренинги и занятия, целью которых являлась стабилизация эмоционального фона у учащихся. (Приложение №2).

После проведенных занятий и тренингов была проведена повторная диагностика уровня тревожности обучающихся, попавших в «группу риска» при первом обследовании. Диагностика проводилась с 18.10.2022 по 20.10.2022. Целью ее было выяснение эффективности проведенной с учащимися работы по данному направлению, а также анализ положительной или отрицательной динамики состояния уровня тревожности учащихся.

В анкетировании приняли участие 277 обучающихся. Из них лишь у 11 был выявлен повышенный уровень школьной тревожности (4% от общего количества обследуемых обучающихся). Таким образом, мы видим, что проделанная работа по снижению уровня тревожности учащихся достаточно эффективна, наблюдается заметная положительная динамика.

Директор МБОУ ЦО № 8

Социальный педагог



А.С. Илюшечкин

А.В. Дзюба

Текст опросника Филлипа

1. Трудно ли тебе держаться на одном уровне со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снилось ли тебе, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударил тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймешь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что ты боишься высказываться на уроке, потому что боишься сделать глупую ошибку?
9. Дрожат ли у тебя колени, когда тебя вызывают отвечать?
10. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в разные игры?
11. Случается ли, что тебе ставят более низкую оценку, чем ты ожидал?
12. Волнует ли тебя вопрос, не останешься ли ты на второй год?
13. Стараешься ли ты избегать игр, в которых делается выбор, потому что тебя, как правило, не выбирают?
14. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
15. Часто ли у тебя возникает ощущение, что никто из твоих одноклассников не хочет делать то, чего хочешь ты?
16. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задание? Трудно ли тебе получать такие отметки, которых ждут от тебя родители?
17. Боишься ли ты временами, что тебе станет плохо в классе?
18. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты совершишь ошибку?
19. Похож ли ты на своих одноклассников?
20. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли ты с ним справился?
21. Когда ты работаешь в классе, уверен ли ты в том, что все хорошо запомнил?
22. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
23. Верно ли, что большинство ребят относятся к тебе по-дружески?
24. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?
25. Часто ли ты мечтаешь о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
26. Боишься ли ты временами вступать в спор?
27. Чувствуешь ли ты, что твое сердце начинает сильно биться, когда учитель говорит, что собирается проверить твою готовность к уроку?

28. Когда ты получаешь хорошие отметки, думает ли кто-нибудь из твоих друзей, что ты хочешь выслужиться?
29. Хорошо ли ты чувствуешь себя с теми из твоих одноклассников, к которым ребята относятся с особым вниманием?
30. Бывает ли, что твои одноклассники говорят обидные для тебя вещи?
31. Как ты думаешь, теряют ли расположение те из учеников, кто не справляется с учебной работой?
32. Похоже ли на то, что большинство твоих одноклассников не обращают на тебя внимания?
33. Часто ли ты боишься выглядеть смешно?
34. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся учителя?
35. Помогает ли твоя мама в организации вечеров, как другие мамы твоих одноклассников?
36. Волновало ли тебя когда-нибудь, что думают о тебе окружающие?
37. Надеешься ли ты в будущем учиться лучше, чем сейчас?
38. Считаешь ли ты, что одеваешься в школу также хорошо, как и твои одноклассники?
39. Часто ли ты, отвечая на уроке, задумываешься о том, как выглядишь со стороны?
40. Обладают ли способные ученики какими-то особыми правами, которых нет у других ребят в классе?
41. Злятся ли некоторые из твоих одноклассников, когда тебе удастся быть лучше их?
42. Доволен ли ты тем, как к тебе относятся твои одноклассники?
43. Хорошо ли ты себя чувствуешь, когда остаешься один на один с учителем?
44. Высмеивают ли временами одноклассники твою внешность и твое поведение?
45. Думаешь ли ты, что беспокоишься о своих школьных делах больше, чем другие ребята?
46. Если ты не можешь ответить на вопрос учителя, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
47. Бывает ли так, что ты долго не можешь заснуть, думая о том, что будет завтра в школе?
48. Работая над трудным заданием, чувствуешь ли ты порой, что забыл вещи, которые раньше хорошо знал?
49. Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты пишешь самостоятельную работу?
50. Чувствуешь ли ты, что начинаешь нервничать, когда учитель говорит, что собирается дать классу задание?
51. Пугает ли тебя проверка твоих знаний в школе?
52. Когда учитель дает самостоятельную работу, чувствуешь ли ты страх, что не справишься с ней?
53. Снилось ли тебе временами, что у тебя не получается такое задание, которое могут сделать все твои одноклассники?
54. Когда учитель объясняет материал, кажется ли тебе, что твои одноклассники понимают его лучше, чем ты?

55.Беспокоишься ли ты по дороге в школу, что учитель может спросить тебя или дать проверочную работу?

56.Когда ты выполняешь задание, бывает ли так, что ты чувствуешь, что получишь за него «2»?

57.Дрожит ли слегка твоя рука, когда ты выполняешь задание на доске перед всем классом?

Обработка результатов. По окончании заполнения опросника подсчитывается количество несовпадений с каждой шкалой опросника и с опросником в целом. Ключ: ответы «да» — 11, 20, 22, 24, 25, 30, 35, 36, 38, 39, 41, 43, 44; ответы «нет» - 1-10, 12-19, 21, 23, 26-29, 31-34, 37, 40, 42, 45-58.

1.Общая школьная тревожность: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46-58 ($n = 22$).'

2. Переживание социального стресса: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39,42, 44 ($n=11$)

3. Фрустрация потребности в достижении успеха: 1, 3, 6,11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 ($n = 13$).

Страх самовыражения: 27, 31, 34, 37, 40, 45 ($n = 6$).

Страх ситуации проверки знаний: 2, 7, 12, 16, 21, 26 ($n = 6$).

Страх несоответствия ожиданиям окружающих: 3, 8, 13, 17, 22 ($n = 5$).

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу: 9, 14, 18, 23, 28 ($n = 5$).

Проблемы и страхи в отношениях с учителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47 ($n = 8$)

Интерпретация результатов. Значения показателей тревожности, превышающие 50-типроцентный рубеж, позволяют говорить о повышенной тревожности, а превышающие 75 % — о высокой тревожности ребенка.

Расшифровка значений шкал данного опросника позволяет сделать выводы о качественном своеобразии переживания школьной тревожности каждым учащимся.

1. Общая тревожность в школе — общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2.Переживание социального стресса — эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего — со сверстниками).

3.Фрустрация потребности в достижении успеха — неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку удовлетворять свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4.Страх самовыражения — негативное эмоциональное переживание ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5.Страх ситуации проверки знаний — негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно — публичной) знаний, достижений, возможностей.

6.Страх не соответствовать ожиданиям окружающих — ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу — особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями — общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

Практические упражнения по профилактике и коррекции уровня тревожности обучающихся

Цель: коррекция и профилактика стрессовых расстройств и тревожности у детей и подростков.

Упражнения для снятия стресса:

1. Медленное дыхание

На четыре счёта сделайте вдох, далее на четыре счёта задержите дыхание. Теперь на четыре счёта выдохните и снова задержите дыхание, тоже на четыре счёта. Дышите таким образом в течение 5 минут, после которых незаметно наступит расслабление.

2. Дыхание животом

Дышите глубоко, но не грудью, а животом. При каждом вдохе он должен наполняться, округляться. Чтобы контролировать это, положите ладони на область пупка и держите их там. Прodelывайте упражнение в течение 5 минут.

3. «Мороженое»

Встаньте прямо, руки поднимите вверх. Вытянитесь и напрягитесь, чтобы почувствовать это всем телом. В таком состоянии задержитесь на несколько минут, чтобы привыкнуть к напряжению и даже устать от него. Представьте, что вы заморожены, будто мороженое. Теперь вообразите, что над вами появилось солнце, а его лучи начали вас греть. Начните медленно «таять» под невидимыми лучами. Сначала расслабьте кисти, потом предплечья, затем плечи, потом шею, затем тело, а потом и ноги. Расслабьтесь полностью. Вот увидите: от напряжения не останется и следа.

4. «Визуализация»

Чтобы расслабиться, нужно отправиться на отдых. Если сделать это невозможно, то хотя бы пофантазируйте. Представьте, что вы находитесь на берегу моря. Вы сидите на белоснежном песке, вас греет солнце, а ваши ноги омывает прозрачная вода. Перед вами только голубая чистая гладь, все проблемы остались там, за горизонтом. Ваше лицо обдувает нежный ветер, тёплые брызги щекочут вас. Побудьте в таком состоянии хотя бы пять минут.

5. Если вы никак не можете решить какую-то проблему, то вам поможет упражнение «**Стратегия**»

Сконцентрируйтесь на проблеме и продумайте последовательность действий, которые помогут устранить все неприятности. Остановитесь на каждом действии, продумайте его и запомните ощущения, возникающие после каждого шага на пути к решению проблемы. Забудьте о раздражителях, они вам не будут мешать. Запомните план и поверьте в себя. У вас всё получится!

6. Упражнение «Семь свечей»

Оно тоже относится к дыхательной гимнастике, но включает элементы визуализации. Представьте, что перед вами семь свечей, и вам их нужно задуть. Глубоко вдохните, наберите полные лёгкие кислорода и задуйте одну свечу. Представьте, как гаснет пламя. По очереди задуйте все семь свечей. Погрузитесь в темноту и пустоту, прогоните прочь все мысли.

7. Возьмите лист бумаги и **изобразите ситуацию, которая вас сильно беспокоит** и заставляет напрягаться и нервничать. На обратной стороне листа напишите все свои негативные эмоции, которые вызывает ситуация. Выплесните всё, что накопилось. Теперь просто порвите лист или сожгите его.

8. «Глобализация».

Представьте себя и свою проблему. Теперь представьте себя внутри большого дома, дом – внутри улицы, улицу – внутри района, район – внутри города, город – внутри страны – страну – на материке, материк – на планете Земля, Землю – в галактике, а галактику – во вселенной. Ваши неприятности после таких мыслей покажутся вам настолько незначительными, что вы перестанете переживать.

9. «Качели»

Лягте на пол, ноги согните в коленях и обхватите их руками, округлив спину и приподняв голову или приблизив её к груди. Теперь раскачивайтесь сначала вперёд и назад, а потом из одной стороны в другую. Качайтесь так минуту или две. Вскоре вы заметите, что все плохие мысли ушли.

10. «Тянемся к звёздам»

Встаньте прямо, ноги расставьте на ширину плеч. Сделайте глубокий вдох и поднимите руки вверх, потянитесь, будто хотите достать с неба звезду. Задержитесь в этом положении. Затем выдыхайте и опускайте руки, расслабьте их и встряхните.

11. «Лимон»

Сядьте на диван или на пол, примите позу лотоса. Закройте глаза и представьте, что в вашей правой руке лежит лимон. Сожмите кулак, будто бы

выжимаете из фрукта сок. Сжимайте его изо всех сил, пока они не кончатся, а воображаемый сок не вытечет. Теперь представьте, что лимон лежит в другой руке. Также выжимайте из него сок, чтобы вытекло всё, до последней капли.

12.«Имя с выходом»

Каждый участник по очереди выходит в центр круга и громко говорит свое имя, делая при этом какой-то жест или принимая позу, характерную для него.

13.Игра «Представление в парах»

Каждый участник должен выбрать себе пару (любого человека из круга), сесть рядом со своим партнером и договориться, кто будет первым, а кто – вторым. Сначала первые рассказывают вторым о себе (что захочется: можно про любимые занятия; семью, друзей, свой характер). Вторые внимательно выслушивают и стараются запомнить, что он говорит. После того, как ведущий говорит «Стоп» - происходит обмен ролями. Каждый участник теперь должен представить своего партнера, встав за его спину и держа руки на его плечах. (Нужно рассказать от первого лица то, что услышал от своего партнера, так, как будто ты – это он.)

14.Упражнение «Пружина»

Ведущий: «Представим, что наши ноги на пружинах. Сначала пружинки находятся под пяточками. Пружинка очень тугая, давить трудно, требуется много усилий. Теперь пружинки поставим под носочки. Давим, а теперь убираем пружинки, расслабимся. Расскажите о своих ощущениях».

15.Упражнение «Звук группы».

Все дети вместе с ведущим хором произносят какие — либо звуки. Можно в упражнении менять ритм, высоту голоса, сами звуки, главное, прислушиваться друг к другу.

16.Игра «Кенгуру»

Участники делятся на пары. Один из них – кенгуру – стоит, а другой кенгуренок сначала встает спиной к нему, приседает. Оба участника берутся за руки. Задача пары в таком положении, не разнимая рук, пройти до противоположной стены. Затем можно поменяться ролями.

Обсуждение: какие возникли впечатления? Какие возникли чувства, ощущения, когда вы были «кенгуренок», «кенгуру»?

17. Упражнение «Футболка с надписью»

Ведущий: Представьте себе, вы модельер-художник. И ваша задача придумать свою собственную футболку с надписями, рисунками, которые бы отражали ваши увлечения, ваш внутренний мир, а может быть и то, что вы

ждете от других. На данное упражнение отводится 10-15 мин. Затем каждый представляет футболку.

Обсуждение:

-какие чувства, ощущения возникли во время выполнения упражнения?

-Что понравилось тебе в твоей футболке?

- Чья футболка тебе еще понравилась?

18. Упражнение «Вверх по радуге»

Дети встают в круг, закрывают глаза, делают глубокий вдох и представляют, что вдыхая, они взбираются вверх по радуге, а выдыхая, съезжают с нее как с горки. Упражнение повторяется 3 раза.

19.Игра «Хлопки»

Каждый придумывает свой ритм хлопков, повторяя прежде мелодию предыдущего участника.

20.Игра «Зеркало»

Группа встает в круг. Каждый по очереди выходит в центр круга и совершает какие-то движения. Остальные – зеркальная комната его изображают.

21. Игра «Похвалилки»

Дети садятся в круг, каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие, ребенок должен «озвучить» карточку, начав словами «однажды я...». На обдумывание дается 2-3 минуты.

Обсуждение упражнения:

-что нового ты открыл в себе, в других?

В заключении можно заметить о том, что каждый обладает какими-то способностями, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно относиться друг к другу.

22. «В кругу симпатий»

Каждый ребенок пишет на маленьком листочке что-то приятное другому о нем (действительно существующее). Послание, под которым можно не подписываться, опускается затем в общий пакет.

Листочки достаются и зачитываются вслух.

Обсуждение:

·тяжело ли вам было писать. Почему?

-Как вы выражаете свои симпатии за пределами группы?

-Что вы чувствовали, когда вам зачитывали послание?

23. Игра «Корабль среди скал»

Все участники образуют круг – это берег реки. В середине круга – море. Один участник – капитан, другой – «корабль», глаза у участника, выполняющего роль «корабля», закрыты. Капитан подает команды кораблю так, чтобы корабль не разбился о скалы. Когда корабль» подойдет к конечной точке, капитан должен сказать: «Ты достиг цели».

Анализ упражнения:

-Что ты чувствовал, когда был «кораблем»?

-Чувствовал ли ты себя безопасно?

-Что в следующий раз твоему капитану нужно делать по – другому?

-Что ты чувствовал, когда был «скалой»?

24. Игра «Интересная походка»

Каждый придумывает себе интересную походку и ходит по комнате в течение 2-3 минут. Затем можно обратить внимание на то, как ходят другие, и присоединиться к понравившейся походке.

25. «Ролевой тренинг»

Ведущий просит участников по очереди говорить слово «да»: разочарованно, весело, грустно, обиженно, удивленно, растерянно, как «нет».

Каждый сидящий говорит в кругу фразу «Я хожу в школу». Дети при этом должны выразить: злость, радость, удивление, доверие, нежность, настороженность, презрение и т.д.

Каждый участник изображает какое-либо животное: разъяренного тигра, ленивого слона, обезьяну, собаку, крокодила и т. д.

26. Игра «День рождения»

Каждый из участников получает определенную роль, которой он должен придерживаться в течение 15 мин, сюжет действия дети строят сам в ходе игры.

Ведущий: «Представьте себе День рождения. Каждый из вас не раз присутствовал на этом празднике и в виде именинника и гостя. Сейчас каждый из вас получит листок, где написана роль, которую вы будете играть в течение 15 мин. Вы должны постараться в течение этого времени постоянно находиться в указанном образе».

Роли: «Именинник», «Помощник», «Спорщик», «Миротворец», «Пассивный», «Недовольный», «Бестактный», «Молчун».

Обсуждение:

-насколько твое поведение в ходе игры соответствовало роли?

-Трудно тебе было играть предложенную роль?

- Похоже ли твое поведение в игре на то, как ты обычно ведешь себя в жизни?

-Какие чувства вызвала у тебя эта роль?

27.Упражнение «Приятное место»

Детей просят закрыть глаза и предоставить то место, где они любят отдыхать, где им просто нравится бывать.

27. Упражнение “ Расскажи свой страх”

Ведущий рассказывает детям о своих собственных страхах, тем самым, показывая, что страх - нормальное человеческое чувство и его не надо стыдиться. Затем дети сами рассказывают, что они боялись, когда были маленькими.

28. Рисование на тему: “ Чего я боялся, когда был маленьким...”

Дети рисуют карандашами свои страхи, не показывая никому, далее ведущий собирает рисунки у детей

29. Упражнение “ Чужие рисунки”

Детям по очереди показывают рисунки “страхов”, только что нарисованных, все вместе придумывают, чего боялись эти дети и как им можно помочь.

Обсуждение упражнения:

Что почувствовал ты во время выполнения этого упражнения?

Легко ли тебе было его выполнять? Почему?

30.Упражнение «Смелые ребята»

Дети выбирают ведущего – он страшный дракон. Ребёнок становится на стул и говорит грозным голосом: «Бойтесь, меня бойтесь!» Дети отвечают: «Не боимся мы тебя!» Так повторяется 2-3 раза. От слов детей дракон постепенно уменьшается, (ребёнок спрыгивает со стула), превращается в маленького воробушка. Начинает чирикать, летать по комнате.

31. Упражнение “ Азбука страхов”

Детям предлагается нарисовать различных, страшных героев на отдельных листах и дать им имена. Далее дети рассказывают о том, что нарисовали. Далее каждому ребёнку предлагается превратить страшных героев в смешных, дорисовав их.

Рефлексия:

понравились тебе превращения?

Какими сейчас кажутся тебе герои?

Чей герой показался тебе наиболее смешным, веселым?

32. Упражнение «Страшная сказка по кругу»

Дети и взрослый сочиняют вместе страшную сказку. Они говорят по очереди, по 1-2 предложения каждый. Сказка должна нагромоздить так много страшного, чтобы это страшное превратилось в смешное.

Рефлексия:

Тебе понравилась сказка?

Какой тебе она показалась?

Тебе страшно было слушать ее?

33. Упражнение «На лесной полянке»

Психолог предлагает детям представить, что они попали на залитую солнцем полянку. На неё со всех сторон сбежались и слетелись лесные жители – всевозможные букашки, таракашки. Звучит музыка, дети превращаются в лесных жителей. Выполняют задания соответственно каждому персонажу (кузнечику, бабочке, муравью и т. д.)

34. Упражнение «Я тебя не боюсь»

Один ребёнок стоит перед психологом, остальные дети начинают его пугать по очереди. Ребёнок громким уверенным голосом говорит:

35. Игра "Путанка"

Один из группы водящий. Он отворачивается и закрывает глаза. В это время остальные встают в круг, взявшись за руки. А затем, не отпуская рук, начинают ходить, поворачиваться, переступать через руки друг друга, в общем, запутываются. Задача водящего - распутать получившийся "клубок". Ведущий помогает водящему распутать, если ребенок испытывает затруднения.

Обсуждение: - что ты чувствовал, когда распутывал "клубок".

- изменились твои чувства, ощущения, когда ты его распутал.

36. Упражнение "Ситуация"

Детям предлагается проиграть ситуации, где они воображают сами себя.

Ведущий: - "Ребята из твоего класса играют в интересную игру. Тебе тоже хочется поиграть, что ты будешь делать, если они не захотят принять тебя в игру.

- "Твой друг долго не возвращает твою игрушку, хотя каждый день обещает ее вернуть. Как ты поступишь?"

- "Ты разбил вазу".

Анализ упражнения:

-Как ты чувствовал себя в данной игре?

-Как обычно ты ведешь себя в подобной ситуации?

-Чем помогла тебе эта игра?

37. Упражнение "Апельсин"

Дети лежат на спине, голова чуть набок, руки и ноги слегка расставлены в стороны. Им предлагается представить, что к их руке подкатывается апельсин. Его надо взять и выжать из него сок. Рука должна быть напряжена, затем ведущий говорит: "Разожмите кулачок, откатите апельсин, ручка мягкая отдыхает". Упражнение повторяется с другой рукой. Желательно повторить упражнение 2-3 раза.

38.Игра "Трио"

Дети разбиваются на тройки, обнимают друг друга за плечи. Тот, кто стоит в центре ставит обе ноги в разные коробки. В те же коробки стоящий от него справа - ставит левую ногу, а стоящий слева - правую. Таким образом, получается невиданное существо с тремя туловищами и четырьмя ногами. Ему предстоит пройти несколько метров. Можно провести игру в виде соревнования.

39. Игра "Недотроги"

Ведущий вместе с детьми рисует карточки с пиктограммами. Например, можно нарисовать честность, доброту, веселье. Затем каждому ребенку выдается 4-5 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить карточки друг другу с помощью стикеров.

40. Игра "Мы оба с тобой одной крови"

Упражнение выполняется в парах. Задача каждого найти как можно больше сходств со своим партнером и записать их. Например: "Мы оба тактичные", "Мы оба любим слушать музыку". Далее дети передают списки друг другу для того, чтобы выразить свое согласие или несогласие с тем, что написал партнер. После взаимного анализа работа обсуждается в парах, особенно если есть вычеркнутые пункты. Вывод: всегда можно найти что-то общее, что объединяет тебя с другим, каким бы чужим он ни был для тебя в начале.

41.Упражнение "Пылесос и пылинки"

Пылинки весело танцуют в лучах солнца. Заработал пылесос. Пылинки закружились вокруг себя и, кружась, все медленно оседают на пол, спина и

плечи у детей расслабляются и сгибаются вперед вниз, руки опускаются. Пылесос собирает пылинки: кого он коснется тот встает и уходит.

42. Игра "Комплимент"

Один из детей бросает мячик кому хочет. Тот, кто ловит мячик, должен вернуть его обладателю с приятными словами о нем. Ребенок может кидать мячик стольким людям, скольким захочет. После того, как он закончит, мячик передается следующему сидящему в кругу. И так до тех пор, пока мячик не обойдет весь круг.

43. Игра "Ассоциация"

Водящий выходит за дверь. Участники группы договариваются, кого они загадывают. Водящий входит и задает вопросы о том, каким деревом, цветком, животным и т. д. мог бы быть человек. Задача ведущего по ассоциациям угадать задуманного человека.

Детям предлагается написать сказку про себя, начав ее со слов "Жил-был или жила-была". Превратить себя можно в любой предмет, животное, птицу. Развивать сюжет можно как захочется детям. Затем по желанию детей сказки прочитываются. Это задание имеет диагностический смысл для психолога, педагога.

44. Упражнение "Теплый, как солнце, легкий, как дуновение»

Ведущий: "Представьте себе, что сейчас чудесный день, и над тобой проплывает серое облачко, на которое ты можешь уложить все свои горести и заботы. Дай им просто улететь с ним.

Представь себе, что небо над тобой ярко-голубое, легкие лучи солнца тебя согревают. Ты чувствуешь себя защищенным. Легкое дуновение ветерка коснулось твоей головы, ты чувствуешь себя легко и счастливо, как маленькое перышко. Ты думаешь, что ты сегодня такой же замечательный как солнце, и такой же нежный как дуновение ветерка.

45.Игра "Попутчики"

Дети свободно двигаются по комнате, и каждый произносит название той страны, в которую хотел бы поехать. Когда ребенок слышит, что кто-то еще называет то же самое, то берет его за руку: "Нашелся, попутчик!" Перед началом игры ставится задача найти себе попутчиков.

46.Упражнение "Тряпичная кукла и солдат

Ведущий: "Встаньте свободно друг от друга, выпрямитесь и вытянитесь в струнку (как солдат). Застыньте в этой позе и не двигайтесь. Наклонитесь вперед и расслабьте руки, чтобы они болтались, словно тряпки. Станьте такими же мягкими и подвижными, как тряпичная кукла. Слегка

согните колени и почувствуйте, что кости становятся мягкими, а суставы подвижными. Теперь покажите солдата, как будто вырезанного из дерева. Теперь опять станьте тряпичной куклой. Упражнение повторяется несколько раз.

47. Игра "Дружелюбные требования".

Ведущий: "Иногда мы все чего-то хотим от других людей. Когда мы хотим, мы можем выразить свое желание удачно или не очень. Если мы тревожимся или робеем, то формулируем наши желания неясно. Если мы чересчур решительны, то можем задеть чувства другого человека. Лучше всего, если мы высказываем свои требования ясно и дружелюбно. Мне хочется, чтобы вы сегодня научились выдвигать свои требования ясно и дружелюбно.

Дети объединяются по трое. Каждый должен будет сказать свое требование. Остальные внимательно слушают и анализируют можно ли высказывание считать дружелюбным требованием. Ведущий выдает рабочие листочки с ситуациями.

Чтобы ты сказал в следующих ситуациях.

- Ты видишь нескольких играющих друг с другом ребят и хочешь включиться в игру.
- Несколько твоих подруг идут вместе в кино, а тебя с собой не пригласили. Ты хочешь пойти вместе с ними.
- Твоя подруга взяла у тебя книгу почитать и не возвращает ее обратно. Ты хочешь получить книгу назад.
- Ты хочешь, чтобы родители давали тебе больше карманных денег.
- Ты не понял, как надо решать пример, и хочешь, чтобы учитель объяснил тебе его еще раз.
- Твой друг взял у тебя займы денег и не вернул. Эти деньги нужны сейчас тебе самому.
- Кто-то из ребят смеется над твоей новой прической.
- Ты стоишь в магазине в кассу, а какая-то женщина пытается подойти без очереди.
- Вы дома ни во что не играли все вместе. Ты узнал новую игру и хочешь, чтобы родители поиграли в нее вместе с тобой.

Анализ упражнения:

- Чему полезному ты научился?
- Как ты высказываешь свои требования: слишком робко или чересчур напористо?

- Что дается тебе легче: предъявлять требования взрослым или детям?
- Почему так важно высказывать требования дружелюбным тоном?
- Как ты реагируешь, когда слышишь в ответ "нет"?

48.Игра «Коленочки»

Участники рассаживаются в круг, руки при этом кладут на колени своих соседей справа и слева. Каждый участник по очереди ударяет по коленке своего соседа, если ребенок ударяет не в свою очередь, то «рука» из игры выбывает (за спину). Победителями становятся те игроки, чьи руки остались на коленках.

Обсуждение игры:

- что почувствовал в игре?
- Было ли тебе приятно играть?
- Какие возникли ощущения, чувства в игре?

49.Игра «На ошибках учатся»

Ведущий: каждый из нас совершает ошибки. Только таким образом мы можем чему - то научиться. Можете ли вы вспомнить сейчас какую –нибудь свою большую ошибку?

Некоторые люди совершив ошибку, устраивают на собой страшный суд. Другие же еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. А третьи, пытаются сделать то, что у них не получилось, но при этом извлекают опыт из предыдущей ситуации. А как вы реагируете на свои ошибки?

Объединитесь в пары и обсудите, а что сообща вы думаете по этому поводу?

А теперь возьмите листы ватмана и нарисуйте плакат на тему: «Мы на ошибках учимся»

По окончании игры проводится защита плакатов.

Анализ упражнения:

- Переживаешь ли ты, когда совершаешь ошибку?
- Можешь ли ты, после того как совершишь ошибку, начать делать что – то другое?
- Пытаешься ли ты многократно делать что - либо, пока у тебя не получится?
- Кто радуется вместе с тобой, когда у тебя что - то получается?

50. Игра «Водопад»

Ведущий: представь себе, что ты стоишь возле водопада. Но это необычный водопад. Вместо воды в нем падает мягкий белый свет. Теперь представь себя под этим водопадом и почувствуй, как этот прекрасный белый свет струится по твоей голове, плечам, затылку и помогает им стать мягким и расслабленным.

Этот удивительный водопад из белого света обтекает все твое тело... Ты чувствуешь себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом выдохом ты все глубже расслабляешься и наполняешься энергией.

Теперь поблагодари свой водопад за то, что он тебя так чудесно расслабил... Немного потянись, выпрямись и открой глаза.

51. Игра "Волшебный ящик"

Ведущий: "Посмотрите, у нас есть волшебный ящик. Внутри него есть много разных вещей. Каждый из вас может подойти к ящику и не говоря ни слова что-то из него вытащить. Он должен будет без слов, то есть одними движениями жестами показать нам, что он вытащил, и что он с этим предметом делает или как будет с ним играть. Например, вы можете вытащить ведро с краской и "покрасить" воображаемую дверь.

52. Упражнение «Ситуация».

Ведущий предлагает конверт, где на карточках напечатаны ситуации. Нужно закончить предложения, описав подробно, какие вы испытываете чувства в подобных ситуациях.

В класс входит учитель...

Меня вызвали к доске...

Я потерял деньги на продукты...

Меня обманул лучший друг...

Я пишу контрольную работу...

Анализ упражнения:

- в каких ситуациях ты чувствуешь сильное напряжение?

-приведи пример других ситуаций, где ты также чувствуешь напряжение?

Знакомство с приемами регуляции сильных отрицательных эмоций.

53. Упражнение «Настройка на эмоциональное состояние»

Детям предлагается мысленно связать тревожное, взволнованное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким –либо характерным жестом; спокойное расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» -

с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первую ситуацию, затем вторую, затем третью, повторяя последнюю несколько раз.

54. Упражнение «Приятное воспоминание»

Ребенку предлагается вспомнить ситуацию, где он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче представить эту ситуацию.

55. Упражнение «Использование роли»

Ведущий предлагает вспомнить какую – либо напряженную ситуацию и представить себе как бы в ней повел себя любимый киногерой, актер войти в эту роль и действовать как - бы в «его образе»

56. Упражнение «Дыхание»

Ведущий рассказывает о значении ритмичного дыхания для снятия напряжения. Например, глубокий вдох и вдвое длиннее выдох. Вместе выполняют это упражнение.

57. Упражнение «Репетиция»

С детьми проигрываются всевозможные ситуации, вызывающие у них тревогу, при этом распределяются роли «строгая учительница», «директор школы», «насмешливый одноклассник» и т. д.

58. Упражнение "Зеркальный танец"

Упражнение выполняется в парах под музыку. Один партнер начинает танцевать, выполняя несложные движения. Задача второго - повторить их. Затем дети меняются ролями.

59. Упражнение "После дождя"

Жаркое лето. Только что прошел дождь. Дети осторожно ступают вокруг воображаемых луж, стараясь не запачкать ноги. Потом, расшалившись, прыгают по лужам так сильно, что брызги летят во все стороны.

60. Упражнение "Быстрое превращение"

Ведущий: "Сейчас зазвучит музыка, и вы начнете ходить по классу. Когда музыка остановится, вы должны тоже остановиться. В этот момент я скажу, кого вы должны изобразить. Музыка выключается примерно через минуту. Это могут быть роли: баба-яги, робота, грустного клоуна, веселого танцора, утомленного бегуна, нервного грабителя улыбающегося манекена и т. д.

61. Упражнение "Путешествие на облаке"

Звучит тихая спокойная музыка.

Ведущий: сядьте удобнее, сделайте глубокий вдох и выдох.(2-3 р.)

Я приглашаю вас в путешествие на облаке. Прыгните на это белое пушистое облачко. Почувствуйте как ноги, спина удобно расположились на этой облачной подушке. Теперь начинается путешествие. Твое облако медленно поднимается в синее небо. Ты чувствуешь, как ветер обвевает твоё лицо. Здесь, высоко в небе, все спокойно и тихо. Пусть твоё облако принесет тебя в такое место, где ты будешь счастлив. Постарайтесь мысленно увидеть это место. Здесь вы чувствуете себя спокойно и счастливо.

Теперь ты снова на своём облаке и оно везет тебя назад, на твоё место в классе. Слезь с облака и поблагодари его за то, что оно так хорошо тебя покатило. Теперь понаблюдай, как оно медленно растает в воздухе. Потянись, выпрямись и снова будь бодрый, свежий и внимательный.

62. Игра "Инопланетянин"

Выполняется в парах. Посмотрите внимательно на вашего партнера. Он чем-то похож на вас, но он чем-то и отличается. Подумайте и найдите различия, а затем напишите их на листке. Затем передайте списки друг другу, чтобы выразить своё согласие или несогласие.

Обсуждение упражнения.

- Легко ли было искать различия?

- Что ты чувствовал, когда читали список различий партнера

- Как ты в жизни относишься к тому, что отличаешься от других?