

Цикл занятий для понижения уровня тревожности учащихся младших классов

Цикл занятий для понижения уровня тревожности учащихся младших классов.

Цель занятий: создание условий для снижения школьной тревожности и учащихся до уровня «мобилизующей» тревоги, соответствующего возрастной норме.

Задачи:

- обучение участников группы способам осознания и отреагирования эмоций;
- способствование повышению самооценки у участников группы;
- способствование повышению общей коммуникативной культуры.

Тип уроков: практические занятия. 1 занятие в неделю. 4 занятия.

1 занятие.

Установление правил.

- говорить по одному,
- не перебивать того, кто говорит,
- не применять физическую силу в адрес других,
- ни кого не оскорблять, не дразнить, не над кем не подшучивать,
- не осуждать и не оценивать себя и других участников занятия,
- говорить только о себе, от своего имени.

1 Игра «Передай предмет». Цель: создание рабочей атмосферы группы, двигательное раскрепощение. Учащиеся по кругу передают воображаемый предмет, как-то связанный со школьной жизнью. Один показывает, остальные по очереди повторяют движения. Когда круг замыкается, участники группы отгадывают, какой предмет они передавали.

2 Упражнение «Представление». Цель: раскрепощение учащихся. Каждый участник должен встать перед группой, назвать свое любимое блюдо и показать какой-либо жест.

3 Упражнение «Счет до десяти». Цель: сплочение группы. Все участники встают в круг. Сначала с открытыми глазами, затем с закрытыми. Задача группы - сосчитать до 10, так чтобы считали по одному ребенку, и нельзя считать просто по кругу. Если одну цифру одновременно назвали два человека, игра начинается заново.

4 Обсуждение понятия «страх». Цель: осознание личностного смысла понятия «страх», принятие собственных страхов. Задается вопрос смысла: «Какие ассоциации вызывает у вас это слово?». Все ассоциации записываются на доске. Обсуждаются вопросы о том, зачем страх нужен человеку, а чем он может мешать.

5 Теоретическая справка психолога.

Обычно считается, что бояться – плохо. Страхи надо побеждать, преодолевать, с ними надо бороться самым решительным образом. Но иногда мы вспоминаем, что, может быть, испытывать чувство опасности - это нормально. В самом деле, человек так устроен, что просто не смог бы жить, если бы его организм ежесекундно не получал информации о своем состоянии и состоянии мира вокруг. Страх при этом выступает одним из важнейших регуляторов поведения. Если изменения ситуации потенциально содержит какую – нибудь угрозу, человеку тут же сообщается об этом. И он обойдет стороной появившуюся вдруг собаку, возьмет тряпочку, прежде чем снять горячую кастрюлю с плиты, не побежит через дорогу перед быстро мчащейся машиной.

Ученые давно установили, что не только наше сознание, но и все наше тело бурно реагирует на опасные ситуации. Страх может приводить к изменению частоты и силы сердечных сокращений, вызывать потливость, провоцировать желудочно-кишечные расстройства (тошноту, рвоту, понос), влиять на деятельность дыхательной системы, вызывая чувство нехватки воздуха. Побледнение лица при страхе вызывается особым веществом – адреналином, которое вырабатывается в

надпочечниках.

Ученые считают что есть два вида страха- испуг от неожиданности, при котором дыхание замирает и страх обусловленный пониманием ситуации, при котором дыхание учащается. Существует теория что эмоции первоначально рождаются не в глубинах нашего мозга, а на периферии организма. Согласно этой гипотезе воздействия внешней среды автоматически вызывают определенные сдвиги во внутреннем состоянии организма, а уже потом мозг присваивает этим изменениям ярлык соответствующей эмоции. Так, например, вид красиво одетых учащихся с цветами, нарядных преподавателей в актовом зале может вызывать замирание сердца и потливость. Мозг начинает воспринимать эти сигналы от внутренних органов и в какой то миг внезапно возникает осознание: если тело реагирует так, значит, я вероятно, испуган. Таким образом мы ощущаем радость потому что смеемся, печальны потому что плачем, и боимся потому что дрожим. Для примера в амстердамском аэропорту в 1995 году был огромный неоновый шар, по которому бегали разноцветные огоньки, складывающиеся в буквы: «Хи – хи – хи и Ха – ха - ха». Когда люди, которые боялись летать на самолетах, смотрели на этот шар, их страх уменьшался. В подтверждение этому попробуй изобразить на лице улыбку, а потом подумать о чем-то страшном. После этого оцени свое состояние Гарантируется, что твой страх будет меньше обычного, так как наше тело не может улыбаться и бояться одновременно: две противоположные эмоции взаимно нейтрализуют друг друга. Страх – примитивная физиологическая реакция. Скажи телу: «Спасибо, но это потом, а не сейчас». Если ты ощутил страх, не паникуй, а восприми его просто как реакцию, неподходящую для данной ситуации. Отрицательное значение страха проявляется гораздо шире, чем положительное. Страх может держать человека в постоянном напряжении, порождать неуверенность в себе и не позволяет личности реализовывать себя. Он сковывает активность человека.

Учащенное сердцебиение, затрудненное дыхание, зажатость в груди, пересохший язык и противная дрожь в коленках сопровождают состояние возникающее перед экзаменом. Исследования показывают, что у некоторых организм реагирует на экзамен так же бурно, как на реальную опасность для здоровья, хотя речь здесь идет не о биологическом, а лишь о социальном благополучии человека. Казалось бы – ну, в худшем случае, получишь двойку – что страшного? Не расстреляют же тебя за это? Так нет – наше тело реагирует точно так же, как если бы нам грозила смертельная опасность. Американский психолог Саразон установил, что боящиеся экзамена ученики могут заметно улучшить свои достижения и даже превзойти тех, кто экзаменов не боится. Также выяснено, что для одних людей проблемой является снизить уровень экзаменационного стресса, для других, наоборот, нужно как следует разозлиться или испугаться, чтобы в полной мере мобилизовать свои силы и сдать экзамен. Для каждого человека нужен свой, оптимальный уровень волнения и страха, при котором он показывает наилучшие результаты. В первую очередь это зависит от типа высшей нервной деятельности или темперамента: например, для меланхоликов, относящихся к слабому типу нервной системы, желательно снижать излишнее возбуждение, а вот для флегматиков с сильным и инертным типом нервной деятельности, чтобы лучше выступить, необходимо, наоборот, больше переживать и бояться экзамена. Состояние готовности, или установка, имеет очень важное функциональное значение. Прежде всего, что такое установка. По определению, это-готовность организма или субъекта к совершению определенного действия или к реагированию в определенном направлении. Фактов, демонстрирующих готовность, или предварительную настройку организма к действию, чрезвычайно много, и они очень разнообразны. Например, ребенок задолго до годовалого возраста, пытаясь взять предмет, подстраивает кисть руки под его форму: если это маленькая крошка, то он сближает и вытягивает пальцы, если это круглый предмет, он округляет и разводит

пальцы и т.д. подобные преднастройки позы руки иллюстрируют моторную установку. Спринтер на старте находится в состоянии готовности к рывку – это тоже моторная установка. Если вы сидите в темной комнате и со страхом ждете чего-то угрожающего, то иногда и в самом деле начинаете слышать шаги или подозрительные шорохи. Поговорка «у страха глаза велики» отражает явления так называемой перцептивной установки. Что может быть хуже для успешного выступления, как установка перед выходом на сцену: «я сейчас ничего не сыграю»?

Боязнь забыть нотный текст – распространенная болезнь среди неопытных музыкантов. Сама по себе память тут по большей части не при чем. Музыканты волнуются от того, что боятся забыть, забывают же оттого, что волнуются.

Волнение всегда имеет определенное объяснение. Чтобы научиться владеть собой перед публикой, надо начинать с того, чтоб следить за собой дома, где можно тренировать внимание и сосредоточенность ежедневно и ежечасно. Можно искусственно моделировать ситуацию, играя например для кукол и других фигур и представлять на их месте учителей. Перед выступлением лучше оставить побольше времени на сборы и дорогу чтобы не волноваться. Усталость обостряет волнение, поэтому лучше перед концертом хорошо отдохнуть.

При недостаточной уверенности можно воспользоваться маской уверенности, сначала искусственная и наигранная потом она становится частью характера.

2 занятие.

1. Игра «Встаньте те, кто ...». Цель: формирование рабочего настроения, установки на рефлекссию. Ведущий произносит фразу «Встаньте те, кто ...» и называет те качества, которые были определены в упражнении «Какой». Все, кто считает, что у него есть это качество, встают и хором говорят: «Желаем всем хорошего настроения».
2. Упражнение «Угадай, кто я». Цель: раскрепощение учащихся. Участники по очереди показывают пантомимы, изображая какого-либо музыканта на сцене. Остальные должны догадаться, какой исполнитель загадан.
3. Упражнение «Какой». Цель: осознание детьми уверенного поведения. Дети должны с помощью психолога определить и записать на листе бумаги качества, которые определяют уверенного в себе артиста.
4. Упражнение «Кораблик успехов». Цель: повышение самооценки через самоанализ достоинств. Участникам предлагается нарисовать корабль (один на всех) с тем условием, чтобы каждая проведенная ребенком линия означала какое-то его положительное качество. Каждый по очереди рисует одну линию, называя вслух свою хорошую черту.
5. Рассказ о школьном страхе. Цель: разрядка страха. По кругу участникам предлагается рассказать о каком-нибудь страшном случае в школе легким тоном. После упражнения проводится обмен чувствами.
6. Рисование школьных страхов. Цель: разрядка страхов. На листах бумаги участники рисуют свои страхи. Затем им предлагается сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании упражнения ребята делятся опытом.

3 занятие.

1. Игра «Волшебный магазинчик страхов». Цель: изменение отношения к собственным страхам. Ведущий рассказывает сказку Д.Соколова «Дед, внучка и боюськи». Детям предлагается представить, что они приходят в волшебный магазинчик, где они могут выгодно продать свои страхи, обосновать их «полезность». Ведущий исполняет роль продавца.
«ДЕД, ВНУЧКА И БОЮСЬКИ»

Жили-были дед с внучкой. Хороша внучка, да всего боится. «Боюсь я, дед, на огород ходить: там червяки в земле ковыряются!» Лазает дед по огороду, от земли борода чернеет. «Боюсь я коров: у них хвост да рога мотаются». Дед и коров доит, молоком ввечеру белеет. «Ох, и огня, дед, и огня! Печка — она искрами плюется!» Вот и ужин дед кашеварит, бороду задумчиво кочергой очесывает. От такого от хозяйства добра не жди; не успевал дед всего сделать. Корову продал, лошадь продал и от огорчения сам слег. Заболел. Ну, внучка попробовала поплакать и тихо, и в голос, да все не в помощь. Решила она тогда в город на базар сходить, купить лекарств и еды. Денег у нее, правда, не было, но она решила: «Продам чего-нибудь». И вот, хоть и было ей страшно, на базар далекий она с утречка и отправилась. Деда ведь своего все же любила! На базаре — толчея, гомон; она стала в сторонке, чистый плат расстелила. А что же дальше? Подходит народ: на сем месте что продается? Мнется бедная внучка, не знает, что и сказать. Тянет кого-то за рукав:

— Дядь, а что продавать здесь можно, чтоб подороже?

Он спрашивает:

— А что у тебя есть?

— Да ничего нет.

— А что умеешь делать?

Тут она заплакала:

— Да ничего не умею, я всего боюсь!

— Хм, — говорит дядька, — так ты боюськи и продавай.

— А возьмут? — не верит дивчина.

— А ты попробуй!

И вдруг как закричал дядька:

— Эй, народ! Товар исключительного назначения! Подходи за боюськами!

Народ стал остороженько подходить, интересоваться: что за товар такой? Дядька говорит: боюськи на любой вкус. Для жен, детей, крупного и мелкого рогатого скота. А девчонка говорит:

— И курей с петухами.

— Что для курей? — подлезает бабка.

— А вот бегают твои куры далеко от дома? — спрашивает посредник.

— Ох, бегают, проклятые, — соглашается бабка.

— А ты купи для них боюську дальнего пространства. Есть у нас такая? — спрашивает у девчонки.

— Еще как, — солидно говорит она.

— Вам на целый птичий двор?

— Уж пожалуйста, — говорит бабка.

Вот торговля завертелась не на шутку! Купили боязнь огорода для гусей и коз, купили боюськи темноты для крыс и тараканов, ну все раскупили на корню! Один оригинал купил боязнь рек и моря, чтобы палить в облака и тучки: хотел, чтобы они проливались только над сухой землей. И только для малых ребятишек ни одной боюськи не продали, ни мамкам, ни нянькам. Вот как! На вырученные деньги купила внучка лекарства и еду, и для того дядьки, который ей помог, праздничную рубашку, и для себя леденец. Целый день провела на базаре. Только к вечеру вернулась домой. Там дед ее встретил, своим глазам не поверил. От радости он и без лекарств выздоровел. И потекла их жизнь весело и бойко, и работали они теперь оба, и на ярмарку вместе ездили. Найти бы и нам такое счастье.

Я собрал свои боюськи недавно. Старые они были, поломанные и запачканные. Кто такие возьмет? Эх, молодость! Плюнул, выбросил мешок с боюськами за крыльцо. Там и валяется. Кто интересуется — подходи, выбирай, мне не жалко. Только чур — не для малых ребятишек!

4 занятие.

1. Игра «Превращение в камень». Цель: развитие навыков саморегуляции. Дети могут бегать, прыгать, то есть активно двигаться. По сигналу ведущего они замирают, превращаясь в камень. Тренировка гибкости поведения.

1. Игра «Что лежит в портфеле» для раскрепощения ребенка. Ведущий бросает учащимся мяч и называет какой-то предмет. Если, по мнению ребенка, он должен лежать в портфеле, мяч нужно ловить, если нет, мяч ловить не нужно.

2. Игра «Школа для животных», помогают развить гибкость поведения в ситуациях урока. Детям предлагается представить образы нескольких животных. Характер животных обсуждается. Затем моделируется ситуация урока и дети демонстрируют поведение разных животных на уроке. Повышение самооценки ребенка.

1. Упражнение «Ладوشка», направлено на повышение самооценки через самоанализ достоинств. Учащиеся прикладывают свои ладони к листу бумаги и обводят ее, в центре пишут свое имя, а в каждом пальчике – по одному хорошему качеству, которое они могут найти в себе. Нарисованная ладонка раскрашивается.

2. Игра «За что меня любит учитель». Дети перечисляют за что их любят учителя которые их обучают.

5 занятие.

1. Игра «Прогулка по сказочному лесу». Цель: снятие мышечных зажимов, активизация участников, развитие творческого воображения. Ребятам предлагается представить, что они находятся в сказочном лесу и ходят там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту, по большим камням, по узкой тропинке над обрывом.

2. Медитация «Полет на ковре самолете». Цель: обучение навыкам расслабления и саморегуляции психического состояния. Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представлять себе то, о чем говорит ведущий: «Представьте себе, что у вас есть волшебный ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Это огромный ковер или маленький коврик? Какой он наощупь? Мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на свой волшебный ковер самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы поднимаетесь над городом, летите над полями, лесами, реками... Вдруг вы видите замечательное место, очень красивое, уютное и привлекающее вас. Вы опускаете ковер на это место. Что вы там видите? Что вас окружает? Там очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вы захотите. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами». После завершения упражнения участники делятся своим опытом, можно предложить нарисовать найденное безопасное место.

3. Скульптура из глины. Дети по заданию психолога должны предстать в виде скульптуры: Ребенка, который ничего не боится, Ребенка, который всем доволен, Ребенка, который выполнил сложное задание и т.п.

В конце обсуждения того, что чувствовали дети в роли той или иной скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую – нет.

3. Игра «Похвалилки». Учащиеся по очереди заканчивают предложение о том, как они совершили



хороший поступок или у них получилось что-то сложное и т.п. «Однажды я...».

4. Упражнение «Чего я достиг». Цель: осознание личностных достижений. Детям предлагается домашнее задание: нарисовать себя смелым, раскрепощенным, не боящимся выступать на сцене.

5. Завершение занятий.

Рефлексия результатов занятия для ассимиляции полученного опыта. Обсуждение на тему «Новое и важное для меня».