**Конспект мероприятия «Школьная тревожность и как ребёнку с ней справиться»**

**Тема**: «Школьная тревожность и как ребёнку с ней справиться»

**Форма**: групповая

**Цель**: формирование эмоциональной устойчивости учащихся

**Задачи**:

1. повысить уверенность в себе, в своих силах, сопротивляемости стрессу;
2. познакомить учеников с упражнениями на расслабление;
3. развивать чувства эмпатии, внимания к себе и доверия к окружающим;
4. научить учащихся снимать напряжение.

**Возрастная категория**: 10-13 лет

**Ожидаемые результаты:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| Знают определение понятия «тревожность»; формирование позитивного отношения к правильной устной и письменной речи как показателям общей культуры и гражданской позиции человека. | Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. | Соблюдение норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении; принимают и реализуют способы бесконфликтного поведения. |

|  |  |
| --- | --- |
| Элементы методической структуры занятия | Содержание этапов |
| Мотивационный этап | Полина: добрый день. Ребята, какие мысли у вас возникают, когда вы слышите словосочетание  «контрольная работа» (страх, волнение, беспокойство, тревога, горе, черное…и т.д.) Психолог предоставляет слово каждому ребенку.  ваши слова говорят о том, что контрольная работа для вас - стрессовая ситуация, которая негативно влияет на ваше эмоциональное состояние.  Есть у стрессового состояния и четкие симптомы:  – это сильное сердцебиение, повышенная потливость, раздражительность, чувство сильной усталости, потеря аппетита, головокружение. Могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие.  Полина:  - Как вы думаете, почему большинство детей, в том числе и вы, боятся контрольных работ? *(ответы детей).*  Правильно, никто не знает каким будет результат контрольной работы. То есть, мы хотим 5-ку и 4-ку, но осознаем, что мы можем их не получить. |
| Получение новых знаний  Рефлексия  Получение новых знаний | Смотрите, чем больше негативных мыслей в голове, тем больше становится страх, тем самым вызывая у нас страх неудачи. Не верите? Давайте убедимся в этом сами.  Полина: Давайте проверим, как мысли и слова влияют на состояние человека.  Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: "Я сильный". На втором этапе действия повторяются со словами: "Я слабый". Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки, какой можно сделать вывод.  В какой момент вам было легче? В какой сложнее?  Те, кто до сих пор сомневается, попробуем ещё разок, на этот раз, на этот раз делимся по рядам и по очереди начинаем хвалить дуг друга. |
| Мотивационный  Рефлексия | Я прошу детей разделиться на команды по принципу:  1 команда – волнуются во время контрольной работы.  2 команда – волнуются перед контрольной работой.  3 команда – волнуются во время рассказа стихов трения перед всем классом;  4 команда – волнуются во время ответа у доски, решения задачи у доски.  Затем детям в группах необходимо предложить способы, которые им помогут справиться с тревожностью – успокоиться.  Что же нам сделать, чтобы преодолеть страх? Давайте подумаем вместе. Вместе с детьми додумываем рекомендации, а затем, я провожу с детьми упражнения.  «Воздушный шарик»  Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу". Упражнение можно повторить 3 раза.  "Драка"  Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.  "Водопад"  Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться.  "Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.  А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.  Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).  Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".  После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.  "Танцующие руки"  Цель: если дети неспокойны или расстроены, эта игра даст им (особенно огорченным, неспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться.  "Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования.) Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось" (2-3 минуты).  Игра проводится под музыку.  Вам понравилось сегодняшнее занятие? Что нового вы узнали для себя? |