

**Тренинг снижения уровня тревожности
для учащихся средних классов с НОДА (ДЦП)
«Коррекция тревожных состояний, Навыки саморегуляции»**

Ахметова Н.Б., педагог-психолог МБОУ «Лицей №78 «Фарватер» г. Казани

Цель снижение уровня тревожности, знакомство и овладение способами саморегуляции своего психического состояния

Задачи: Определение понятия тревога, тревожность, учиться рассуждать и мыслить позитивно, аргументировать свои мысли и развивать самоконтроль поведения, обучение приемам саморегуляции

Материалы : аудиосопровождение упражнений, листы бумаги и цветные карандаши для рисования. карточки для выполнения заданий.

Ход занятия

Упражнение 1 –разминка «Знакомство»

Каждому участнику занятия предлагается назвать свое имя и качество, которое начинается на первую букву его имени: Карим-красивый, крепкий, крутой, Анастасия- активная, Ралина- ранимая, радостная, Шамиль – шустрый, Ильфат – интересный, Вадим- верный, вежливый, важный.веселый.

Упражнение 2. Что такое тревога, тревожность?

составление на доске таблицы с высказываниями детей, **Обсуждение:**

1)Назовите чувства , которые вы знаете, испытываете или испытывали :

Веселье, Грусть , Радость , Тревога

Страх, Обида, Гнев, Интерес, Любовь

2)Какие чувства мы часто испытываем в школе: волнение, напряжение, неуверенность в своих силах....

3)Ситуации, когда мы тревожимся.....

....в ситуациях проверки знаний.? (проверка знаний, выступление, родительское собрание)

Тревожность – волнение, нервничаем, страх перед неизвестным....

4)Какое состояние когда тревожишься?

холодные потные руки, головокружение, учащенное сердцебиение, зажимы мышц живота, ног и рук, лица, бледное лицо, дрожащий голос, рассеянность, растерянность, агрессивность, плач....

Выводы Тревожность это состояние беспокойства, страха перед неизвестным связанное зачастую с неуверенностью в себе, своих силах, это напряжение от ожидания чего то неизвестного.

Упражнение 3. Как справиться с тревожностью?

Вопрос учащимся : «У кого какие приемы и способы есть?»

Здоровые и нездоровые способы преодоления тревожности

Здоровые: улыбка, прослушивание музыки, прогулка, общение с близкими людьми, с животными, созерцание природы, наблюдение за водой, солнцем, деревьями, цветами, сон, теплый чай с вкусняшками, теплый. Душ, физические упражнения. Дыхание глубокое, рисование, воображение, позитивное мышление, самоубеждение.

Нездоровые способы: агрессивность, драчливость, ругаться, курить, слишком много есть, замыкаться в себе, ломать окружающие предметы.

Упражнение 4. "Мысли выбирайте как цветы"- объясните это высказывание.....

Упражнение 5. «Ситуации»

Выбираем карточки с названием позитивного чувства и негативного чувства.

Задание: каждому участнику придумать ситуацию, как справиться с негативным чувством при помощи позитивного.

Упражнение 6. «Ассоциации»

Чувства (см. упр.5.) ассоциируем с предложенными понятиями и объясняем - почему?

Например; растения, животное, еда, мебель, одежда, насекомое, бытовая техника (телевизор, холодильник, пылесос и т.п.), фантастический объект.

Упражнение 7. 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 на ощупь? 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 лесами, полями, 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 класс, но ощущение покоя и безопасности найденного вами места остается с вами».

Рекомендации: произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов.

После завершения упражнения участники делятся своим опытом, рисуют найденное безопасное место.

Упражнение 8. Рисование под музыку ковра - самолета, безопасного места. Настроения, ощущений по результатам путешествия на ковре-самолете...

Рефлексия занятия (обратная связь, обсуждение)

1. ответы на вопрос: «Что было интересно, важно, понравилось на занятии? «

2.упражнение «Резюме»:

С какими способами саморегуляции познакомились?

Какой способ саморегуляции выбираете для себя?

3.Упражнение-заключение «Спасибо за хороший день!!»

Пожимаем руки друг другу по кругу