

С учащимися 10 и 11 классов 24.12.25 года проведено занятие практическое занятие «Как справиться со стрессом и снизить тревожность».

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

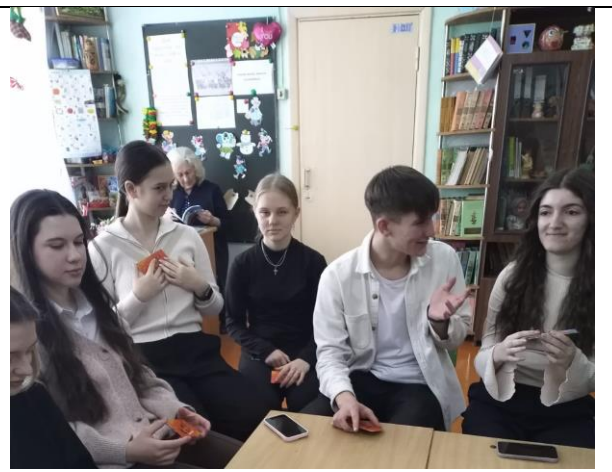
Задачи: Определение понятия тревога, тревожность, учиться рассуждать и мыслить позитивно, аргументировать свои мысли и развивать самоконтроль поведения, обучение приемам саморегуляции.

В ходе занятия были проведены:

Упражнение 1 –разминка «Знакомство», где учащиеся называли свои имена и качество, которое начинается на первую букву его имени.

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....

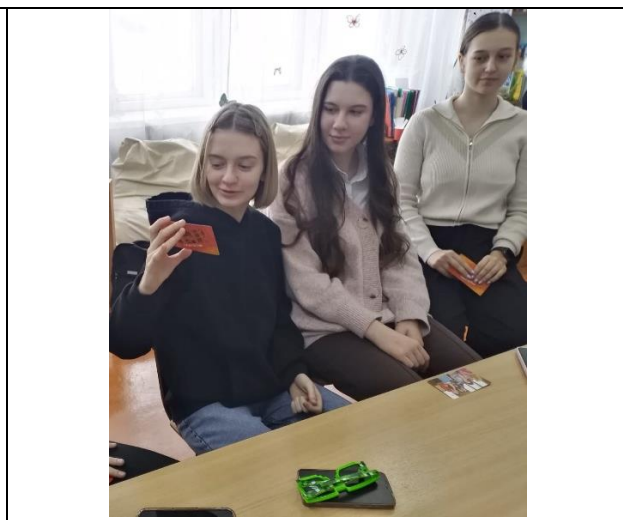


Выводы: Тревожность это состояние беспокойства, страха перед неизвестным связанное зачастую с неуверенностью в себе, своих силах, это напряжение от ожидания чего-то неизвестного.

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.



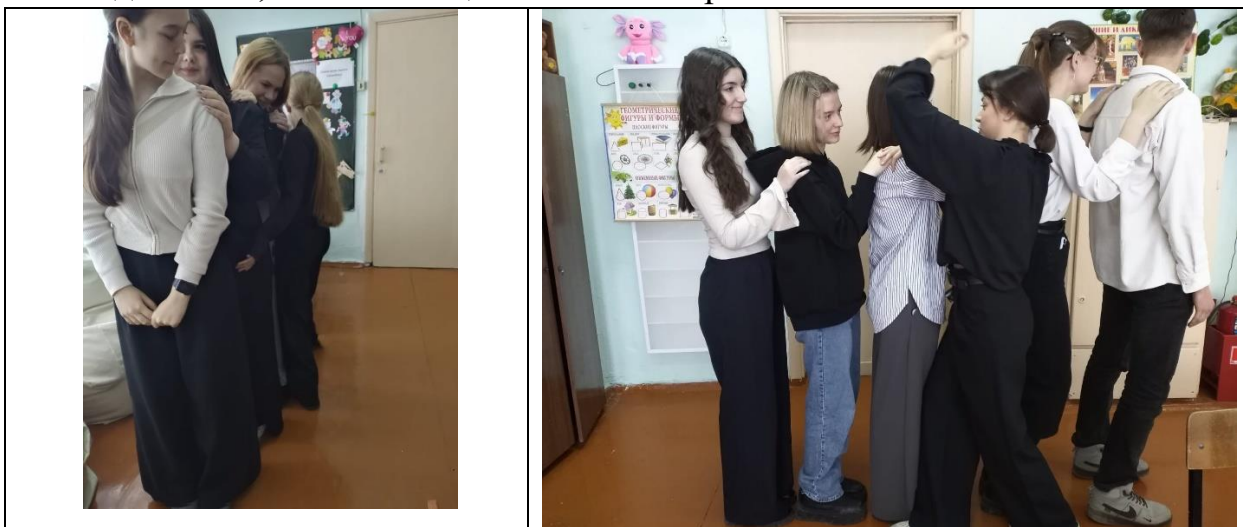
Упражнение 4. «Ситуации». Выбираем карточки с названием позитивного чувства и негативного чувства. Задание: каждому участнику придумать ситуацию, как справиться с негативным чувством при помощи позитивного.



Упражнение 6. «Ассоциации» Предлагается создать образ человека. Задание: каждому участнику объяснить какими чувствами наполнен его герой и почему? Нужна ли ему помощь? Если да, то какая?



Упражнение 7. «Гардина». Участники выстаиваются в колонну друг за другом, а ведущий изображает штору, которая должна пройти по гардине. Игра, направленная на создание позитивного настроения, дружеского взаимодействия, снятие эмоциональной напряженности.



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-заклучение «Спасибо за хороший день!!»
Пожимаем руки друг другу по кругу.