

**Коррекция и профилактика
школьной тревожности.
Приемы работы с обучающимися**



**Педагог-психолог
МБОУ Сосновская СОШ №1
Хлопкова Наталия Викторовна**



Школьная тревожность – сравнительно мягкая форма эмоционального неблагополучия ребенка.

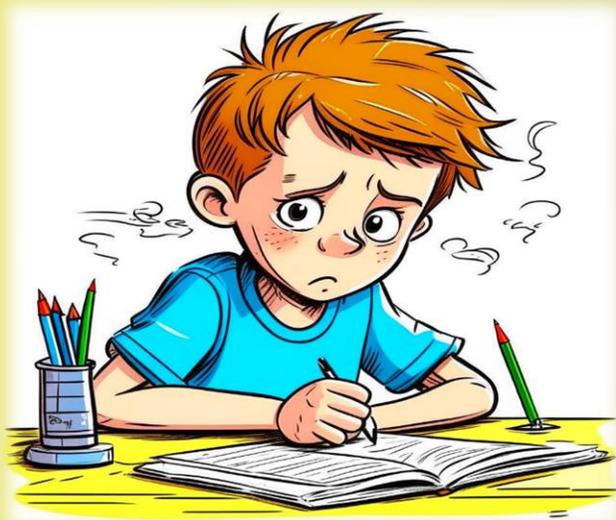
Тревожность выражается :

- в волнении;
- повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классном коллективе;
- в ожидании плохого отношения к себе со стороны педагогов и сверстников.



Методы коррекции и профилактики школьной тревожности обучающихся:

1. развитие личностного потенциала школьников;
2. использование арт-терапии как действенного инструмента коррекции;
3. применение дыхательных техник для нормализации эмоционального состояния.



Развитие личностного потенциала обучающихся предполагает:

- живое, открытое общение с педагогом;
- расширение границ представлений о себе и окружающих;
- обретение уверенности, силы;
- снятие тревоги;
- применение инструментов для жизни в настоящем и будущем.



Работа в малых группах наиболее оптимальна, затем происходит объединение в общий круг, где:

- каждый имеет возможность высказаться;
- быть услышанным;
- происходит процесс сплочения коллектива

Обучающиеся имеют право:

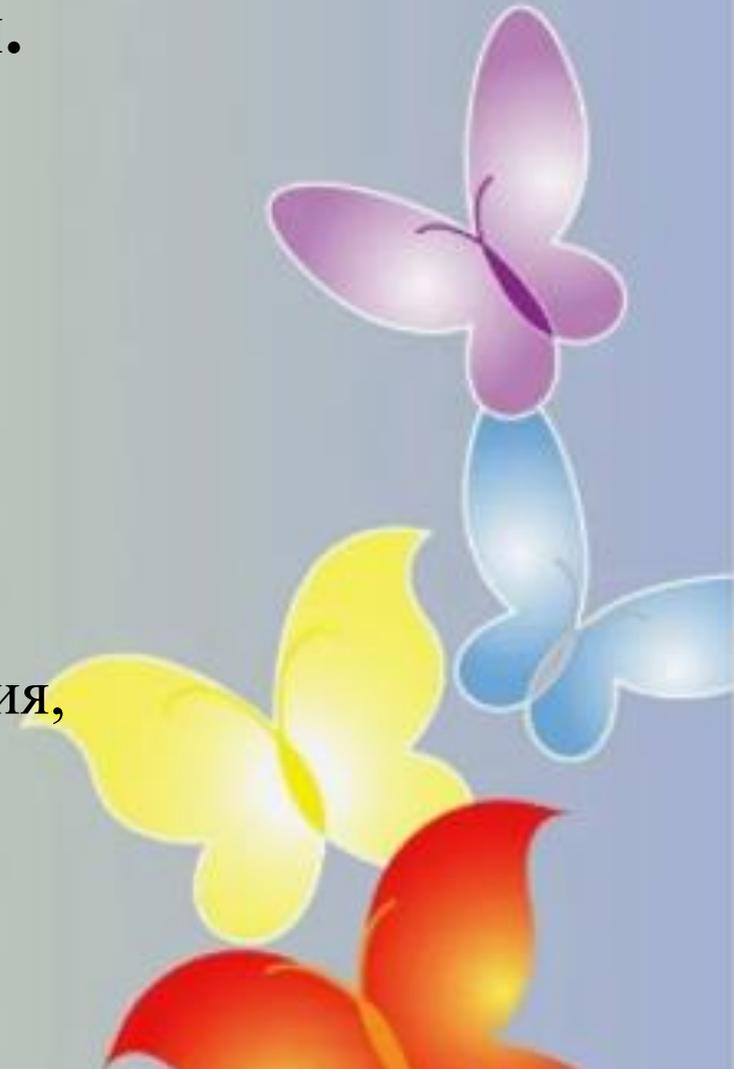
- поделиться личным опытом;
- озвучить выводы;
- задать интересующие вопросы.



**Арт-терапевтические практики профилактики школьной тревожности – процесс творческий, который помогает выразить скрытые желания и эмоции.
Арт-терапия помогает:**



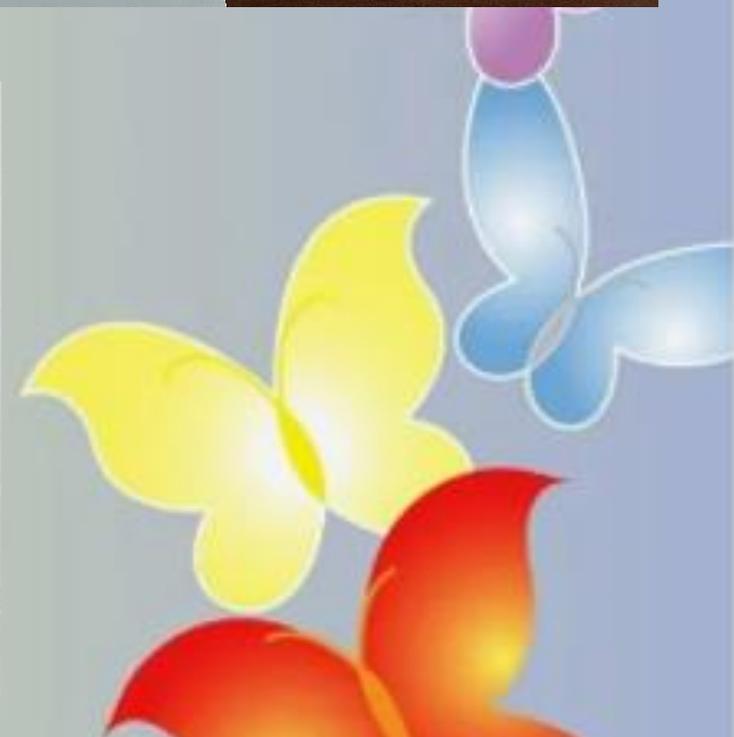
- повысить самооценку;
- снизить уровень тревожности;
- решить школьные, личностные конфликты;
- лучше понять себя, свои желания, потребности, цели



Техника «Тревожная бабочка»

возникла из метафоры, когда человек волнуется.

Необходимо вспомнить ситуацию, когда чувствовал тревогу и нарисовать бабочку, а затем разукрасить ее.

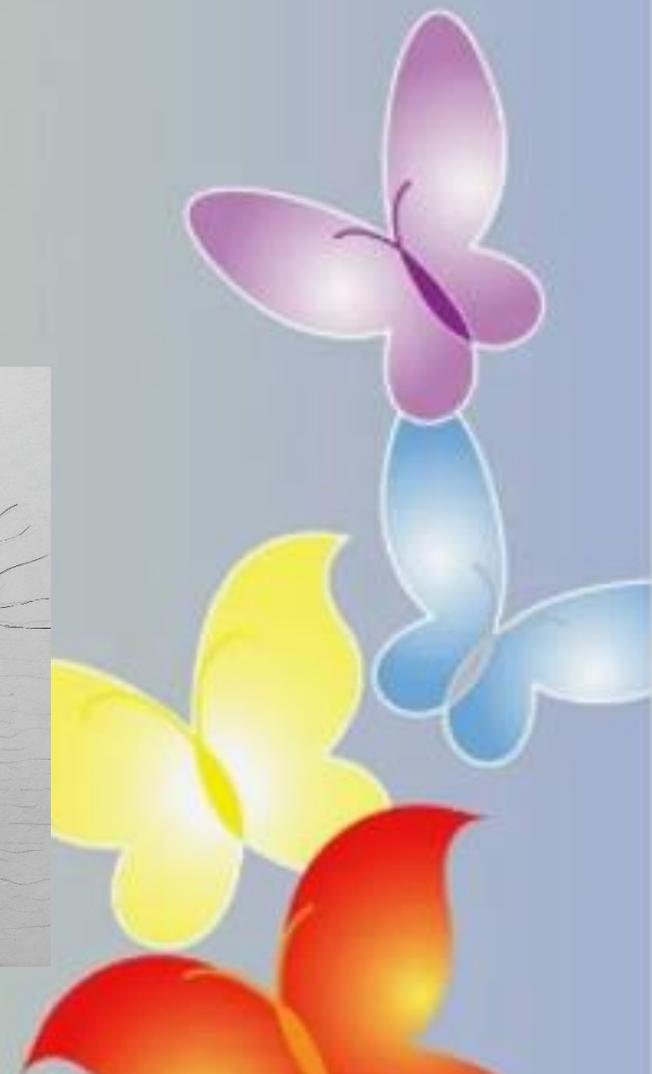
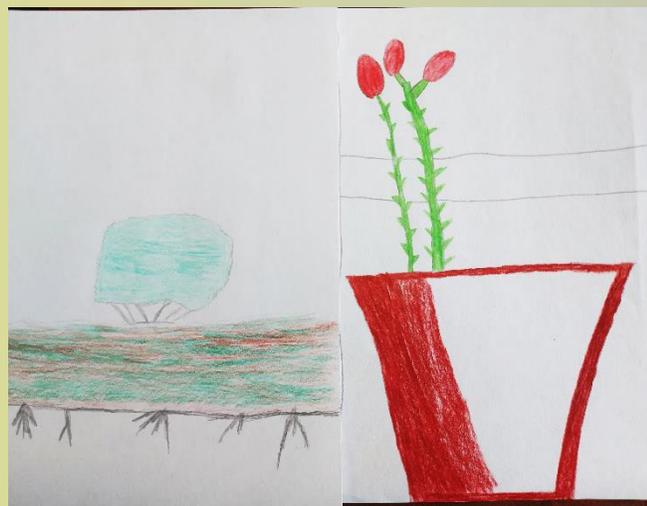


Техника «Розовый куст» является метафорой состояния человека как отражения внутреннего мира.

Методика предполагает:

- индивидуальную работу;
- групповую работу.

По окончании рисования целесообразно рассказать о своем рисунке партнеру и задать уточняющие вопросы.

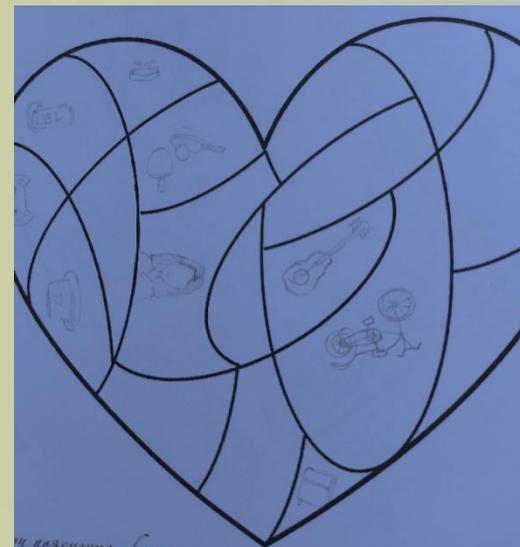
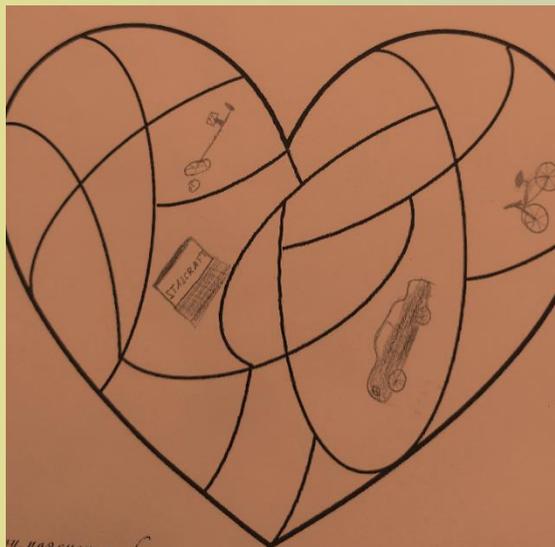
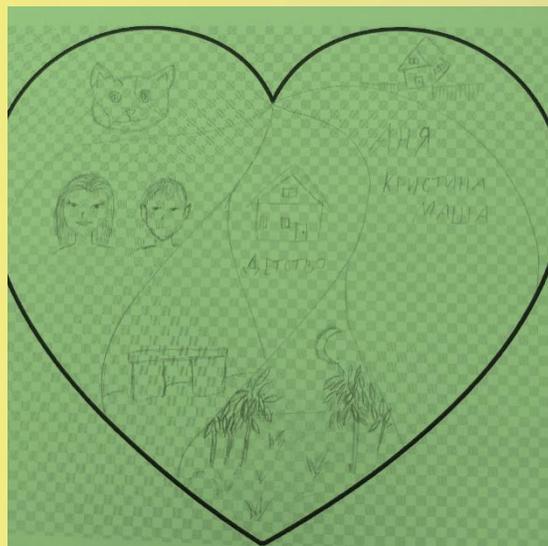


**Все рисунки неповторимы. Яркие теплые краски и оттенки – признаки Психологического благополучия и внутренней гармонии.
Солнце, небо, другие растения – показатели эмоционального комфорта.**



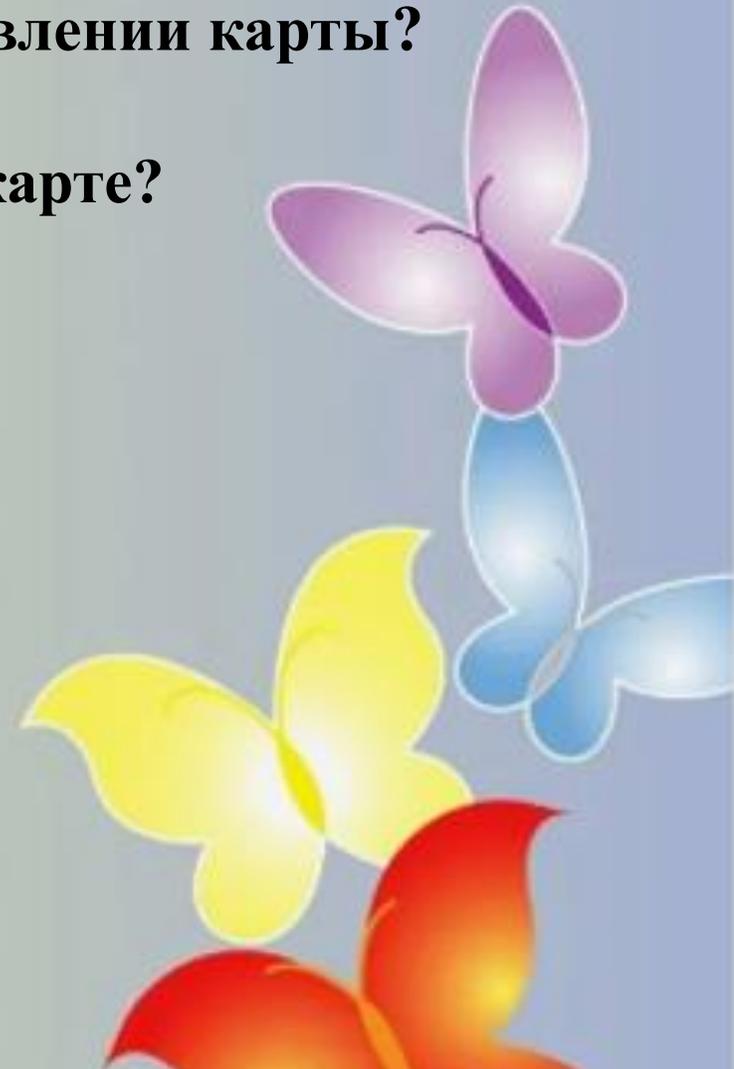
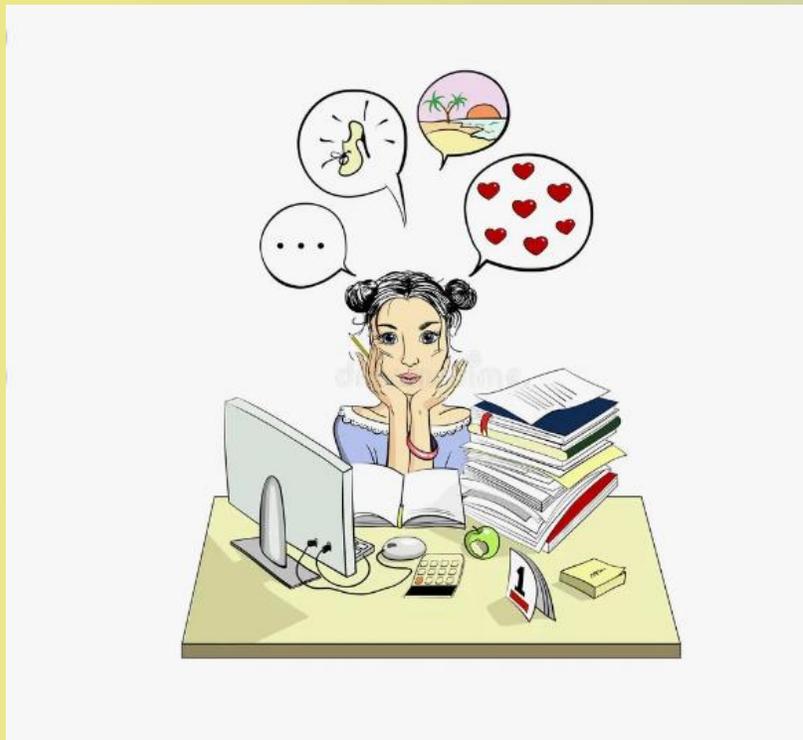
Техника «Карта моего сердца»:

- создает условия для самораскрытия;
- развивает социальный и эмоциональный интеллект;
- способствует созданию доверия;
- раскрепощает.



Для рефлексии целесообразны следующие вопросы:

- **Какие мысли и чувства возникали при составлении карты?**
- **Что первое пришло в голову?**
- **Как ты выбирал, что именно разместить на карте?**



Обучение дыхательным техникам, которые:

- **помогают взять себя в руки;**
- **обеспечивают положительный настрой;**
- **облегчают переживания;**
- **улучшают общее самочувствие.**



Дыхательные упражнения обеспечивают:

- **тонизирующий эффект;**
- **успокаивающий эффект;**
- **укрепление и восстановление организма;**
- **саморегуляцию эмоционального состояния.**



**Тревожность имеет положительное влияние на личность,
так как:**



- повышает (развивает) креативное мышление;
- способствует самосовершенствованию и личностному росту;
- развивает стрессоустойчивость;
- способствует концентрации и мобилизации;
- способствует поддержанию безопасности.
- в ситуации экзамена мобилизует резервы организма;



Спасибо за внимание!

