**Педагог-психолог**

**МБОУ Сосновская СОШ №1**

**Хлопкова Наталия Викторовна**

**Добрый день, уважаемые коллеги!**

**Тема, о которой пойдет речь - «Коррекция и профилактика школьной тревожности. Приемы работы с обучающимися».**

Термин ТРЕВОЖНОСТЬ прочно вошел в нашу жизнь. Существует не мало определений данного понятия.

Тревожность – своеобразная психологическая особенность личности, которая проявляется частым волнением по несуществующим поводам.

Тревожность – ощущение эмоционального неблагополучия, спровоцированное предчувствием неудачи или опасности.

Непосредственно человеком переживается как напряжение, озабоченность, беспокойство, пугающее чувство беспомощности, неопределенности. На соматическом уровне тревожность проявляется учащением дыхания и сердцебиения, повышением артериального давления, возрастанием общей возбудимости, снижением порогов чувствительности.

Различают тревожность ситуативную, проявляющуюся как некоторое эмоциональное состояние, и тревожность, являющуюся устойчивой личностной чертой.

Личностная тревожность проявляется в повышенной склонности к переживаниям тревоги и беспокойства без достаточных оснований.

**Школьная тревожность** — это сравнительно мягкая форма эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе со стороны педагогов и сверстников.

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**11**

**12**

**13**

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

**10**

**1**

**2**

Коррекция и профилактика школьной тревожности – важное направление работы школьной психологической службы, но классные руководители и другие педагоги вполне могут осуществлять профилактику и помочь справиться с проблемой.

На классных часах целесообразно предложить обучающимся Дневник наблюдений, из которого можно почерпнуть необходимую информацию для профилактики и коррекции школьной тревожности. Обучающиеся хорошо перекладывают информацию на бумагу, а затем проводят анализ вместе с вами.

Сегодня я познакомлю вас с тремя методами коррекции и профилактики:

1. **Развитие с личностного потенциала обучающихся;**
2. **Использование арт-терапии как действенного инструмента профилактики и коррекции;**
3. **Применение дыхательных техник для коррекции и снятия школьной тревожности.**

**1. Работа с личностным потенциалом обучающихся предполагает** возможность живого, открытого общения с педагогом, расширение границ представлений о себе и окружающих, обретение уверенности, силы, снятие тревоги и использование (применение) инструментов для жизни в настоящем и будущем.

Формат занятий подразумевает свободный диалог всех участников.

Педагог на занятиях является ведущим, организующим взаимодействие между участниками, обеспечивающий успешную коммуникацию внутри группы и одновременно являющийся участником.

Во время занятий оптимальной является работа в малых группах с последующим объединением в общий круг.

Каждый участник имеет возможность высказаться и быть услышанным.

За счет изменения состава групп происходит сплочение коллектива.

Как будет проходить общение в малых группах зависит от педагога.

Начало каждого из занятий – это короткий диалог о настроении, мыслях, актуальных событиях. Окончание занятий предполагает самостоятельные размышления (выполнение заданий) вне школы.

Задания вне школы не являются обязательными, но желательно интересоваться тем, есть ли желающие поделиться опытом, выводами, задать вопросы.

2. Второй метод коррекции школьной тревожности – **арт-терапевтические практики.**

Арт-терапия – процесс творческий, здесь человек выражает скрытые желания, эмоции.

Арт-терапия помогает:

* повысить самооценку;
* снизить уровень тревожности;
* решить школьные, личностные конфликты;
* лучше понять себя, свои желания, потребности, цели.
* **Техника «Тревожная бабочка»** как образ возникла из метафоры, когда человек волнуется (бабочки в животе).

Инструкция для выполнения техники: «Попробуй вспомнить ситуацию, когда ты волновался и чувствовал тревогу (можно вспомнить тревогу через героев сказочных персонажей для обучающихся 5-6 классов). Обведите свой указательный палец, затем дорисуйте крылья (без инструкции), разукрасьте бабочку, которая чувствует тревогу.

Вопросы к обучающимся:

* Что бабочка тебе может пожелать?
* Чем она тебе может помочь?

Эмоции отключать нельзя, такой подход не является верным. Эмоциям необходимо давать выход.

Эмоции – это ключ к нашей жизни, к пониманию себя. Это наша внутренняя система, которая сигнализирует о том, в правильном ли направлении мы движемся. Тем ли занимаемся. С теми ли общаемся. Так ли проводим время.

Эмоциями необходимо управлять, учить детей развивать рациональное планирование в соответствии с возрастом. Здесь имеется ввиду то, что планирование требует не только ясности ума, но и осознанного управления своим эмоциональным состоянием. Эмоции либо дают нам энергию для движения вперед, либо наоборот, могут стать барьером на пути к действиям.

Злость воспринимается как негативная эмоция, но она может оказаться полезной, если ее направить на решение сложной задачи. Чувство грусти, например, может помочь погрузиться в размышления и анализ. Это состояние часто сопутствует рефлексии и глубокому обучению. В состоянии грусти ваш ум склонен к замедлению, что позволяет лучше воспринимать и перерабатывать информацию.

Такие эмоции как радость и любовь стимулируют продолжение действий, они дают энергию, необходимую для вовлеченности в какое-либо дело, помогают оставаться мотивированными.

* **Техника «Розовый куст»** является метафорой состояния человека как отражение внутреннего мира. Методику можно проводить как индивидуально, так и с группой детей, доверительная атмосфера должна присутствовать.

Дети садятся на стулья, занимают удобное положение и под вашу инструкцию погружаются в визуализацию. Задача участников - представить себя в роли куста роз. После визуализации подростки открывают глаза и рисуют то, что они увидели. Когда рисунки готовы, участники разбиваются на пары и рассказывают друг другу о своих кустах.

Задача первого участника – рассказать о своем рисунке. При этом важно говорить в настоящем времени от первого лица. Задача второго партнера – выслушать рассказ автора и задать уточняющие вопросы.

После того, как диалог завершился, задайте вопросы: «Встречались ли у вас в парах одинаковые кусты?», «Заметили ли вы, насколько все разные и индивидуальные?».

*Примечание.* Подростки могут тревожиться за результат из желания справиться с задачей. Поддержите их, сказав, что в этой методике нет правильного или неправильного рисунка. Все кусты роз неповторимы. Важно не качество рисования, а то, что этот куст роз расскажет обучающемуся о нем.

* **Техника «Карта моего сердца»**

Данное упражнение создает условия для самораскрытия, развивает социальный и эмоциональный интеллект, способствует созданию доверия, раскрепощению.

Не менее интересно и увлекательно проходит заполнение «Карты» и в середине групповой работы (тренинга, занятия), когда необходимо раскрыть позитивные стороны своей жизнедеятельности, осознать их, а может быть, и пересмотреть. Это арт-терапевтическое упражнение можно использовать и индивидуально.

Для рефлексии при индивидуальной работе с детьми можно задать такие вопросы:  
● Какие мысли и чувства возникали при составлении карты?  
● Что первое пришло в голову?  
● Как ты выбирал, что именно разместить на карте?

**3.Третий метод коррекции – обучение дыхательным техникам, которые позволяют снизить тревогу.**

Дыхательные техники считаются одними их лучших средств от стресса и тревоги. Контроль над дыханием помогает взять себя в руки и снизить уровень тревоги в экстремальной ситуации. Упражнения с дыханием эффективнее стоя или лежа, для полноценной работы легких и диафрагмы.

* Успокаивающее дыхание – выдох в два раза длиннее вдоха.
* Мобилизующее дыхание – после вдоха дыхание задерживается.
* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Сделайте выдох, не торопясь, сожмите кулак с усилием. Затем, ослабляя усилие сжатия кулака, сделайте вдох; повторите 5 раз. Выполнение упражнения с закрытыми глазами удваивает эффект.

Популярными техниками нормализации психоэмоционального состояния являются:

* 20 целебных вдохов
* Дыхание животом
* Осознанное дыхание
* Резонансное дыхание
* Дыхание квадратом

Подводя итог своему выступлению, хочется констатировать, что научить обучающегося справляться с тревожностью в школе может лишь тот, кто уже умеет и знает, как взаимодействовать с тревогой.

Значимые для ребенка взрослые своим примером оказывают влияние на формирование восприятия мира – как доброго и безопасного, так и наоборот.

Как и страх, тревожность имеет положительное влияние на личность. В ситуации, например, экзамена тревожность может задействовать резервы организма, способствовать концентрации и мобилизации.

Поэтому, опираясь на свой личный и педагогический опыт, хочется еще раз подчеркнуть: Чем внимательнее и дружелюбнее вы будете взаимодействовать с нею, тем с большим энтузиазмом и желанием она поможет вам в ответ, причем в любых ситуациях.