

Грачева Мария Владимировна,
педагог-психолог,
ГКОУ «Школа № 95»,
г. Н.Новгород

**КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩЕЕ ЗАНЯТИЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО И СТАРШЕГО ЗВЕНА
«ТРЕВОЖНЫЙ ЧЕМОДАНЧИК»**

Продолжительность занятия: 40 мин.

Место проведения занятия: кабинет психолога

Цель: снятие психоэмоционального напряжения у обучающихся

Задачи:

- 1) познакомить с способами снятия тревожности;
- 2) научить создавать коробку для контейнирования переживаний;
- 3) научить снимать психоэмоциональное напряжение через арт-терапию.

Оборудование: распечатанные шаблоны и заготовки, карандаши, фломастеры, клей, бумага.

Ход занятия

Добрый день, ребята. Как у вас настроение? Предлагаю перед заданием принять небольшие правила, чтобы наше взаимодействие было эффективным.

Правило поднятой руки

Правило выключенного телефона

Правило «В эфире одна станция» –одновременно говорит только один человек. Не перебиваем, внимательно друг друга слушаем.

Сегодня наше занятие будет посвящено теме тревожности и стресса. Сейчас для вас не простое время, высокая нагрузка, перенапряжение, беспокойства. Не удивительно, если временами вы чувствуете себя подавленно.

Поднимите руки те, кто чувствует перенапряжение? Кто устал от нагрузок?

А кто чувствует внутреннюю тревогу в связи с экзаменами?

Сдача экзаменом – это стресс для молодого организма. Тревога, что мы не успеем, не сумеем, плохо сдадим тесты также сказывается на нашу психику.

Я хочу вам предложить ознакомиться с основными Копинг-стратегиями, которые помогут вам справиться со стрессом и переключиться (**смотрим презентацию**).

Давайте обсудим основные способы сохранения спокойствия (**идет обсуждение**).

Да, эти правила вы можете себя записать, запомнить и применять в жизни.

Но сегодня я хочу вам предложить одну технику, которая станет вашим маленьким помощником и будет всегда с вами.

Это тревожный чемоданчик.

Что такое тревожный чемоданчик?

Данная техника позволяет контейнировать наши переживания, останавливать бег мыслей и переключать свое внимание с негативных эмоций на положительный настрой.

Сейчас каждый из вас сделает свой тревожный чемоданчик

Для этого я каждому раздам шаблон коробочки.

Ваша задача раскрасить свою коробочку в любые цвета, вырезать, собрать и склеить её по швам.

Далее я вам выдаю шаблоны с надписями «тревожный чемоданчик» и картинки, которыми вы можете украсить свою коробочку.

Теперь каждый из вас получает по 5 пустых карточек и свертки с добрыми записками.

Сейчас каждый из вас напишите на одной пустой карточке то, что сейчас его беспокоит, о чем он тревожиться и много думает в последнее время.

Заполненную карточку мы прячем в свой тревожный чемоданчик, а оттуда берем один сверток с доброй запиской. Это аффирмация, которая подскажет вам верный путь и придаст уверенности в себе.

Оставшиеся карточки вы также можете вложить в свою коробочку и заполнять их по мере появления тревожных мыслей.

Обратная связь:

Как вам данная техника?

Будете ли использовать? Что чувствовали, пока сосредоточенно собирали свой тревожный чемоданчик?

Давайте вспомним об основных Копинг-стратегиях и добавим к ним тревожный чемоданчик.

Используемый список литературы:

1. Микляева А.В., Румянцева П.В. «Трудный класс» Диагностическая и коррекционная работа, С-П, 2007
2. Психология современного подростка/ Под редакцией Д.М. Флейдштейна. М.: «Педагогика». 2011
3. Усова Е.Б. Психология девиантного поведения. Мн., 2010