

# Классный час «Как преодолевать тревогу»



МАОУ СОШ № 5 им. И.Д.Черняховского

педагог-психолог Земскова Н.В.

## **Цель:**

1. Дать представление о тревоге и тревожности.
2. Обсудить способы расслабления.

## **Задачи:**

1. Описать признаки тревожности.
2. Обратить внимание учеников на здоровые способы преодоления тревоги.
3. Способствовать осознанию детьми способов расслабления, которыми они пользуются.
4. Познакомить с упражнениями на расслабление.

# *Упражнение – коммуникатор*

«В этом зале все друзья –  
Я, ты, он, она –  
Обними соседа слева,  
Обними соседа справа,  
В этом зале все друзья!».



**Улыбнитесь соседу слева и соседу справа!**

# Тревожность

В современном обществе к детям предъявляются большие требования, которым очень сложно соответствовать. Большинство школьников переживают эмоциональное состояние тревоги, которое возникает в процессе обучения. Это связано с частыми зачетами, контрольными работами, экзаменами, а сегодня – это еще и ЕГЭ. В течение учебного года, испытывая эмоциональное напряжение, у детей формируется стойкая тревожность.

**Трево́га** — отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, беспокойства и волнения.

**Тревожность** — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать — индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу и волнение по относительно малым поводам. Это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

# Признаки состояния тревожности

- Красное или бледное лицо;
- Дрожащий голос;
- Холодные руки;
- Потные руки;
- Дрожащие руки;
- Перебирание предметов;
- Откусывание ногтей;
- Учащенное сердцебиение;
- Сухость во рту;
- Неприятные ощущения в животе и т.д.

# Ситуации тревоги:

- Контрольная работа.
- Директор вызывает к себе в кабинет.
- Предстоит неприятный разговор с родителями по поводу «2».
- Разговор с подругой по поводу клеветы (обиды).

# К чему в большей степени прибегают подростки, чтобы снять тревожность?

- Друзья, подруги
- Общение с родителями
- Психолог, которому доверяют
- Классный руководитель
- Физическая нагрузка



# Естественные приемы регуляции организма

- Смех, улыбка, юмор
- Размышления о хорошем и приятном
- Различные движения типа потягивания, расслабления мышц
- Наблюдение за пейзажем за окном
- Рассматривание цветов в помещении, фотографий, других или дорогих для человека вещей
- Мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее)
- «Купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- Вдыхание свежего воздуха
- Чтение стихов
- Высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так



# Искусственные приемы регуляции тревожного состояния

- *«Именно сегодня у меня все получится»*
- *«Именно сегодня я буду самым спокойным и выдержанным»*
- *«Именно сегодня я буду находчивым и уверенным»*
- *«Мне доставляет удовольствие вести разговор спокойным и уверенным голосом, показывать образец выдержки и самообладания»*

# Обучение навыкам саморегуляции

Упражнение 1. «Самопрограммирование»

Упражнение 2. «Продумай заранее»

Упражнение 3. «Домик»

Упражнение 4. «Кнопка»

# Подведение итога

- Что помогает вам поднять настроение, переключиться?
- Что вы можете использовать из выше перечисленного в ситуации тревоги?

# Как можно поднять настроение:



Желаю вам удачи!

