

Игровое занятие педагога-психолога Майоровой Н.В

«Снижение тревожности у младших школьников»

Аудитория: учащиеся 2 класса. Количественный состав группы 20 человек.

Дата: 20.11.2019 год

Тип: игровое занятие

Цель: нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания.

Задачи:

1. Формировать навыки контроля своего поведения и взаимодействия в коллективе.
2. Снижению страха и тревожности, обогащать внутренний мир детей, давать им понятие о положительных и отрицательных эмоциях и чувствах.
3. Снятию мышечных зажимов, повышению самооценки.

Материалы для занятия: клубок ниток, глина для лепки, изображения лесных жителей, интерактивная доска, запись веселой и грустной мелодии.

Методические приемы:

объяснение, вопросы, показ, разыгрывание ситуаций.

Ход занятия:

Приветствие.

Упражнение «Клубок».

Цель: повышение уверенности в себе, настрой на занятие.

Здравствуйте, ребята, я рада, что мы вновь с вами встретились! На сегодняшнем занятии мы продолжаем с вами играть. Я предлагаю вам совершить сказочное путешествие, в волшебный мир чудес. Волшебный клубок нам в этом поможет. И сейчас мы с вами будем передавать его по кругу, называя при этом свое имя и положительное качество своего характера, это нам пригодится в путешествии. Посмотрите ребята, мы все соединились одной ниточкой. Можно сказать, что сходство людей найти достаточно легко, и конечно веселее, когда есть друзья.

Разминка.

Групповое упражнение «Ладонь в ладонь».

Цель: преодоление боязни тактильного контакта, развитие коммуникативных навыков, получение опыта взаимодействия в парах.

Для того чтобы попасть в сказку нам нужно пройти первое испытание – это заколдованный лес, для этого мы встанем в пары, прижимая правую ладонь к левой и левую ладонь к правой ладони друг друга. Соединенные таким образом мы будем проходить различные препятствия и ловушки.

Упражнение «Сказочная тропинка».

Цель: обогащать внутренний мир детей, давать им понятие о положительных и отрицательных эмоциях и чувствах. Игра развивает слуховое восприятие, фантазию, учит понимать и чувствовать музыку.

Ребята мы даже не заметили, как оказались в сказочном лесу, так как лес то у нас сказочный, а значит, там живут сказочные герои. Каких добрых персонажей вы знаете, (ответы детей), а злых героев сказок? Просмотр на интерактивной доске персонажей, обсуждение.

Предлагаю прогуляться по заколдованному лесу, где живут разные сказочные герои, добрые и злые. По лесной тропинке нужно идти очень осторожно, быть внимательными. А поможет нам в этом, музыка: если будет звучать радостная веселая музыка, значит бояться нечего – здесь живут добрые сказочные персонажи, а если мелодия будет грустной и страшной значит нужно быть осторожнее, так как в этот момент будем проходить мимо жилища злого героя. Когда звучит веселая музыка, то двигаться, можно весело подскакивать, бежать. Если же играет другая мелодия, предупреждающая об опасности, то нужно идти медленно, плавно, чуть пригнувшись и не шуметь. Все готовы? Идем по тропинке!

Упражнение «Слепи свой страх».

Цель: нейтрализовать страхи и эмоционально-отрицательные переживания, снижение страха и тревожности.

Теперь ребята я предлагаю вам взять в руки глину и слепить то, чего вы боитесь (при этом педагог не делает подсказок, что надо изображать, каждый ребенок должен сам справиться с этим заданием). Вижу, вы уже слепили. Теперь давайте обсудим, поговорим о ваших страхах. Ведь когда о них знают друзья уже не так и страшно.

(рассказы детей)

Ребята, я хочу поделиться с вами секретом, как нам можно избавиться от ваших страхов. Вы хотите знать этот секрет? (Ответы детей)

Давайте возьмем ваши слепленные страхи и сломаем, чтобы они к вам не возвращались. Вы согласны? Какое настроение у вас было, когда вы ломали ваши страхи? Как думаете, они больше к вам не вернутся? (ответы детей)

А теперь, давайте немного отдохнем.

Психогимнастическое упражнение «Спаси птенца».

Цель: снятие мышечных зажимов, развитие воображения, эмпатии.

Представьте, что у вас в руке маленький беспомощный птенец. Давайте вытянем руки ладонями вверх. А теперь согрейте его, медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным дыханием, спокойным и глубоким, приложите ладони к своей груди, отдайте доброту своего сердца и дыхания. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему и не грустите, он ещё прилетит к вам.

Рефлексия

Ребята, где мы сегодня с вами побывали и с кем повстречались?

Что вы чувствовали, когда проходили трудный путь?

Понравилось ли вам сегодняшнее путешествие?

(ответы детей)

Мы с вами хорошо и весело поиграли, но, к сожалению, наше занятие заканчивается. Я хочу вам пожелать хорошего настроения и побольше улыбок. До свидания!