**Цикл занятий по снижению школьной тревожности**

**Тревожность – весьма распространенное в настоящее время психологическое явление,** частый симптом неврозов, а также других заболеваний, пусковой механизм расстройств эмоциональной сферы личности. В связи с этим в нашем образовательном учреждении проводится специальная работа по снижению школьной тревожности. Данная работа ведется в групповой форме и состоит из двенадцати занятий, представленных в приложении.

***По данным Всемирной организации здравоохранения, современная школа признана общественно неблагоприятным фактором, нередко наносящим урон психическому здоровью учащихся. Основные причины этого: несформированность ребенка как субъекта учебной деятельности; заниженная самооценка, неприятие собственного "я".***

***Цели***работы по снижению школьной тревожности:

* оптимизация социальной ситуации развития детей;
* обучение их способам взаимодействия с миром и самими собой.

Поставленные цели обусловили необходимость решить ряд **задач**:

* снизить тревожность, эмоциональное напряжение учащихся;
* сформировать у детей адекватную самооценку, развить представление о собственной уникальности;
* воспитать уверенность в себе;
* сформировать навыки саморегуляции.

**Занятие 1. "Установление правил"**

**Цели:** установление психологического контакта, правил работы, сплочение группы.

**Материалы:** картинки с изображением движущихся веселых человечков, планы для упражнения "Представление", бумага, цветные карандаши, фломастеры, ножницы, скотч, игрушка – талисман группы, ватман, маркер.

**Ход занятия**

1. Вводная часть
Ведущий (преподаватель) с целью информирования участников группы рассказывает о целях и форме проведения занятий.
2. Гимнастика
Детям показывают картинки с изображением веселых человечков. Нужно повторять их движения.
3. Представление
Участники разбиваются на пары с помощью приема "Глаза в глаза". Необходимо без слов, взглядом договориться с кем-нибудь о том, чтобы работать в паре (в случае нечетного числа участников возникает одна тройка). Каждая пара получает план "интервью", и через 6–7 минут работы каждый представляет своего напарника.

**План представления:**

1. Имя, фамилия, класс.
2. Как давно учится в нашей школе.
3. Нравится ли наш класс, почему.
4. Любимые и нелюбимые школьные занятия.
5. Любимые дела вне школы.
6. Все, что хочется рассказать помимо перечисленных вопросов.

После этого каждый участник получает возможность выбрать себе тренинговое имя, оформить визитку, вырезав из бумаги нужную основу и используя фломастеры и цветные карандаши.

4. Игра "Путаница"
Данная игра развивает сплоченность группы через физический контакт. Играющие становятся в круг и вытягивают вперед правые руки. По сигналу ведущего они соединяют руки попарно. Второй сигнал – теперь нужно соединить левые руки, но уже с каким-то другим человеком (не с тем, с кем соединены правые руки). Задача – не отпуская рук, постараться распутаться и оказаться стоящими в кругу. Если играющие оказались в неразрешимой ситуации, можно предложить одному из них взять на себя ответственность за всю группу и указать ту пару рук, которую можно разъединить, чтобы распутать "мертвый узел".

5. Установление правил работы группы
Обсуждаются трудности, возникшие при выполнении предыдущих заданий. На основе этого вырабатываются правила работы группы:

* говорить по одному;
* не перебивать того, кто говорит;
* не применять физическую силу по отношению к другим;
* никого не оскорблять, не дразнить;

Кроме того, оговаривается, что в некоторых упражнениях будет действовать правило "стоп!"
(т. е. "в этой игре я не участвую!"). Правила записываются на листе ватмана, который вывешивается во время всех последующих занятий группы.

6. Хоровод
Дети встают в круг, берутся за руки, ведут хоровод, смотрят друг на друга, улыбаются.

7. Рефлексия результатов занятия
Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 2. "Сплочение группы. Закрепление правил"**

**Цели:** закрепление правил работы, сплочение группы, развитие эмпатических способностей и внимания к окружающим.

**Материалы:** плакат с правилами, различные музыкальные фрагменты.

**Ход занятия**

1. Упражнение "Шалтай-Болтай"

Ведущий говорит детям следующую фразу: "Шалтай-Болтай сидел на стене, Шалтай-Болтай свалился во сне", а дети поворачивают туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. При словах "свалился во сне" дети резко наклоняются вниз.

2. Музыкальная мозаика

К игре подбираются различные по настроению музыкальные фрагменты. Дети слушают музыку и выполняют соответствующие ей пантомимические движения, изображая то или иное настроение.

3. Упражнение "Перечисли правила"

Это, по сути, вариант игры "Снежный ком", направленной на воспроизведение правил работы группы. Первый участник называет одно правило, следующий повторяет первое и называет второе, и т. д. В завершение плакат с правилами вывешивается на стену. В дальнейшем строго отслеживается соблюдение правил работы группы.

4. Игра "Геометрические фигуры"

Участники с закрытыми глазами и жужжанием свободно перемещаются в помещении. По хлопку ведущего они должны выстроиться в круг (глаза нельзя открывать ни в коем случае). Игра завершается, когда все участники оказываются в кругу. На это отводится не более 7–10 попыток. Ведущий на доске фиксирует получившиеся фигуры. По окончании игры проводится обсуждение, в ходе которого подчеркивается важность групповой работы: если круг не получился, значит, участники не выполнили задание.

5. Игра "Коллективный счет"

Необходимо выполнить задание ведущего: группа с закрытыми глазами должна досчитать до десяти. При этом ведущий выдвигает важное условие: каждое число должен произнести только один участник. Договариваться, кто какое число называет, нельзя. В случае ошибки игра начинается заново.

6. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 3. "Школьная тревожность"**

**Цели:** закрепление мотивации групповой работы; осознание ребятами личностного смысла понятия "тревожность"; развитие уверенности в себе.

**Материалы:** бумага, фломастеры, карандаши, плакат с правилами, фишки и коробочка с названием "Я справился", "дерево настроения" с яблоками различного цвета.

**Ход занятия**

1. Гимнастика "Зоопарк"

Детям предлагается изобразить характерные позы и движения животного (хитрой лисы, сильного медведя, грозного льва, трусливого зайца и др.).

2. Идентификация с именем

Ведущий просит: "Нарисуйте себя в прошлом, настоящем и будущем. Подпишите портреты". Затем называет три варианта имени. Дети подбирают имена к каждому портрету.

3. Игра "Один стул"

Участники свободно перемещаются. По сигналу ведущего они должны сесть на стулья. После каждого тура один стул убирается. Тем не менее все участники должны оказаться сидящими. Игра продолжается до тех пор, пока вся группа не сядет на один стул. В обсуждении подчеркивается, что вся группа смогла справиться с очень сложной задачей. (Если у кого-то из участников появятся ярко выраженные отрицательные чувства, связанные с тесным физическим контактом, можно ввести команду "Стоп!".)

4. Обсуждение понятия "тревожность"

Участников спрашивают, как они понимают смысл слова "тревожность"; какие ассоциации оно вызывает у них. Все ассоциации записываются на доске. В ходе дальнейшего обсуждения необходимо подвести участников к пониманию того, что тревожность – это склонность к формированию страхов.

5. Круг "Какие ситуации в школе вызывают у меня тревогу и страх?"

Участники группы по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Ведущий должен способствовать тому, чтобы дети описывали конкретные ситуации, а не говорили общие слова.

6. Упражнение "Я справлюсь!"

Детям предлагаются различные ситуации: тебя дразнят; у тебя отобрали любимую игрушку; на тебя обиделся друг и т. п. Тот, кто считает, что может справиться с ними, поднимает обе руки. А тот, кто не знает выхода, прячет руки за спину. Ребята могут сами предлагать различные ситуации, можно использовать ситуации из предыдущего задания. Ребята рассказывают, как они будут вести себя в той или иной ситуации. Если предложенный вариант поведения одобрен большинством участников группы, то следует положить фишку в коробочку с названием "Я справился".

7. "Дерево настроения"

Ребятам предлагается на нарисованном на картоне дереве разместить яблоки того цвета, который соответствует их настроению.

8. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 4. "Школьные страхи"**

**Цели:** осознание понятия "страх", повышение мотивации в работе с собственными чувствами, страхами, обучение навыкам расслабления и саморегуляции.

**Материалы:** бумага, фломастеры, карандаши, плакат с правилами.

**Ход занятия**

1. Обсуждение ситуации "В магазине зеркал"

В магазин, где стоит большое количество зеркал, вошла обезьянка (учащийся на роль обезьянки выбирается заранее). Она увидела свое отражение в зеркалах (зеркала – это дети), подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Они ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком – и ей тоже погрозили. Она топнула ногой – и ей топнули. Чтобы ни делала обезьянка – остальные делали то же самое. Дети обсуждают ситуацию.

2. Обсуждение понятия "Страх"

Задаются вопросы:

* Как вы понимаете смысл слова "страх"?
* Какие ассоциации вызывает у вас это слово?

Обсуждается, для чего вообще нужен страх, чему он может мешать.

3. Информирование

Ведущий рассказывает участникам о том, что все неприятные события вызывают у человека тяжелые чувства, но от природы нам дан механизм разрядки отрицательных эмоций. Каким образом человек может освободиться от отрицательных эмоций? К сожалению, эта разрядка часто прерывается. Например, нас утешают, говорят: "Не плачь, ты уже большой!". В этом случае боль остается с нами, и у нас возникают психологические проблемы. Человеку очень важно научиться преодолевать тяжелые чувства.

4. Рассказ о школьном страхе

Детям, сидящим по кругу, предлагается рассказать о каком-нибудь случае из школьной жизни, который показался им страшным. Затем происходит обсуждение "страшных" случаев.

5. Рисование школьных страхов

Участники рисуют на листах бумаги свои страхи. Затем им предлагают сделать с этими рисунками то, что они хотят. По окончании ребята делятся своими чувствами. (При выполнении задания важна работа ведущего с каждым из участников группы, чтобы он смог выразить свои чувства.)

6. Игра "Паровозик"

Дети строятся друг за другом, держась за плечи стоящего впереди. "Паровозик" везет детей, преодолевая вагончиками различные препятствия.

7. Упражнение "Рисуем картинки в уме"

Под спокойную музыку ведущий тихим голосом говорит: «Сядьте удобно, опустите плечи, руки положите свободно на коленях, голову чуть наклоните вниз. Дышите ровно и спокойно. Представьте себе, что вы справились с трудной ситуацией. Вы испытываете гордость. Вам приятно ощущать себя сильными. Вы говорите себе: "Я справился". Вам очень хорошо. Мысленно твердите себе "Я умею владеть собой". Эти слова придают вам силы, ваши плечи выпрямляются, голова гордо поднимается. Вы словно растете, а сейчас откройте глаза и трижды повторите: "Я умею владеть собой!"».

8. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 5. "Снятие школьной тревожности"**

**Цели:** снятие тревожности, напряжения, развитие уверенности в себе, формирование навыков расслабления, саморегуляции.

**Материалы:** плакат "Такие мысли всегда помогают мне" (на нем перечислено: "Я справлюсь",
"У меня все получится", "Все будет хорошо" и т. п.) и плакат "Такие мысли мне мешают" (на нем перечислено: "Я не умею", "Я боюсь", "У меня не получится" и т. п.).

**Ход занятия**

1. Гимнастика "Гномики"

Ведущий: Сегодня мы с вами познакомимся с маленькими волшебными человечками. Их зовут гномиками. Они очень маленькие. Покажите, какие они маленькие. (Ведущий показывает рукой высоту гномиков (от пола) и просит детей показать высоту поменьше, еще и еще меньше,
и так до самого крошечного размера.) Вот какими бывают гномики! Еще у них есть длинная-предлинная борода, покажите, какая? (Дети показывают на себе, какая у гномиков длинная борода.) На ногах у гномиков деревянные башмачки, которые громко стучат. Покажите, как они стучат. (Дети топают ногами.) На головах у гномиков забавные колпачки с колокольчиками, которые звенят "динь-динь". (Дети надевают воображаемые колпачки и качают головами.)

2. Игра "Мальчик (девочка) по имени Наоборот"

Участники встают в круг. Ведущий показывает различные действия. Все повторяют за ним. Мальчик по имени Наоборот должен делать все не так, как все.

3. Упражнение "Страшилка"

Ведущий читает участникам сказку "Школьная Тревожность".

*Школьная Тревожность*

*Это высокая худая дама в длинном темном платье. Пока Алевтина Юрьевна пишет на доске задание, дама незримо ходит по классу, где сидит 3 "А", и потирает тонкие руки. Сегодня у нее важный день. Через 10 минут ученики начнут писать самостоятельную работу, и, возможно, ей, Школьной Тревожности, удастся подчинить себе кого-нибудь из них. Для начала она намечает себе две жертвы: маленькую рыжую девочку Марусю и кудрявого мальчика Сеню, сидящих за одной
партой.*

*Алевтина Юрьевна объявляет начало самостоятельной работы. Школьная Тревожность подсаживается к Марусе и начинает применять проверенный прием – пускает туман в голову. "Ты ничего не знаешь, ты все забыла", – шепчет дама, как заклинание. Маруся на мгновение замирает, будто прислушивается, но потом решительно мотает головой и шепчет: "Этого не может быть. Я готовилась к этой самостоятельной работе. Мы с папой вчера занимались два часа!". Сраженная последним аргументом, Школьная Тревожность немножко уменьшается в размерах и пересаживается от девочки к ее соседу.*

*Она меняет тактику и пускает в ход другой прием – устрашение. "Ты плохо напишешь эту работу и получишь двойку. Это будет ужасно! В среду учительница объявит результат, и ты поплетешься домой подавленный, несчастный..." – зловеще пугает она Сеню. "Так в среду у меня тренировка, и что бы там ни было, опаздывать я не собираюсь!" – решительно возражает мальчик. Больше всего на свете он любит занятия по каратэ. Сенька мысленно представляет себе красивый удар, который на прошлой неделе показывал им тренер.*

*Школьная Тревожность отлетает в противоположный конец класса, как будто этот воображаемый удар пришелся по ней. Из последних сил доползает она до парты, за которой сидит светленькая девочка в голубом платьице. "Посмотри, как качает головой Алевтина Юрьевна. Она глядит на тебя и думает, какая ты непонятливая и слабая ученица, надо оставить тебя на второй год", – хрипит Школьная Тревожность, уже начиная думать, что 3 "А" непобедим, но еще не отказываясь от последнего шанса на успех.*

*Девочка испуганно вскидывает глаза. Алевтина Юрьевна действительно крутит головой (ей немножко жмет воротничок). Девочка бледнеет. Школьная Тревожность понимает, что нашла себе жертву. Звенит звонок с урока, но даже он не может спасти бедную девочку, потому что у нее нет своих методов борьбы со Школьной Тревожностью.*

Обсуждение сказки-страшилки. Ведущий задает вопросы: "Как вы думаете, когда Школьная Тревожность одерживает победу над учеником; каковы, на ваш взгляд, приемы борьбы со школьной тревожностью?" Дети высказываются по очереди. Важно подвести учащихся к пониманию того, что иногда наши мысли мешают нам. Потом все вместе придумывают хороший конец сказки.

4. Упражнение "Мысли и настроение"

Ведущий перечисляет мысли, записанные на плакате: "Такие мысли всегда помогают мне"
("Я справлюсь", "У меня все получится", "Все будет хорошо") и на плакате "Такие мысли мне мешают" ("Я не умею", "Я боюсь", "У меня не получится"). Дети с помощью карточек показывают настроение, соответствующее этим мыслям.

5. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 6. "Снятие напряженности"**

**Цели:** снятие напряженности, тревожности; развитие умения выражать свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

**Ход занятия**

1. Упражнение "Подари улыбку другу"

Ведущий: Можно ли грустить, когда улыбаешься? Подумайте о чем-нибудь грустном и улыбнитесь. Улыбнитесь так, чтобы улыбка помогла справиться с плохим настроением и другому человеку.

2. Игра "Передай по кругу"

Дети с помощью пантомимики передают по кругу различные предметы (горячую картошку, бабочку, ежика и т. д.).

3. Написание "страшилок"

Перед работой участники разбиваются на пары с помощью приема "Выбор кота Базилио" (т. е. выбор осуществляется вслепую, все закрывают глаза и на ощупь находят себе пару). Ведущий разбирает правила написания "страшилок": нет имен, а только "один мальчик" или "одна девочка"; действие происходит "в одном городе", "на одной улице"; всегда есть главный герой, что-то неизвестное, что его пугает или охотится на него; сначала нагнетается напряжение; потом происходит кульминация; в кульминационный момент выясняется, что это такое, или происходит что-то приятное, смешное. Обязательное условие: тема страшилки должна быть связана со школой. При нежелании (невозможности) придумать позитивное окончание ведущий может обратиться к группе за помощью авторам страшилки.

4. Чтение школьных страшилок

Авторы зачитывают свои страшилки, а остальные участники подыгрывают: изображают испуг, стучат зубами, в кульминационный момент вскрикивают, в момент благополучной развязки облегченно вздыхают. Ведущий моделирует поведение.

5. Упражнение "Насос и мяч"

В парах один участник – "насос", другой – "мяч". Мяч сдут – участник полностью расслаблен, голова опущена, ноги полусогнуты. По мере надувания, которое сопровождается звуком [ф], мяч распрямляется, потом опять сдувается со звуком [с]. Затем участники меняются ролями.

6. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 7. "Школьные страхи"**

**Цели:** снятие напряжения, тревожности; развитие умения выражать свои чувства невербальным методом; формирование навыков расслабления, саморегуляции.

**Материалы:** спокойная музыка, "дерево настроения" с разноцветными яблоками, бумага, краски и кисточки.

**Ход занятия**

1. Игра "Угадай, где я"

Участники по очереди показывают пантомиму, изображая какое-либо помещение в школе. Остальные должны догадаться, что это за помещение.

2. Игра "Школа для животных"

Каждый участник рисует себя в образе какого-нибудь животного. Обсуждается характер животных, затем моделируется ситуация урока (учителем может быть кто-то из участников-лидеров). "Учитель" ведет урок, а остальные ведут себя в соответствии со своей ролью (дрожат от страха; ни на что не обращают внимания и т. д.) После этого рисунки произвольно перераспределяются, учитель сменяется (по жребию). Каждый демонстрирует доставшееся ему поведение. Ведущий оказывает помощь детям, испытывающим затруднения в моделировании поведения. Заканчивается игра обсуждением чувств, которые испытывали участники, когда изображали животных.

3. Упражнение "Полет на ковре-самолете"

Участникам группы предлагается расслабиться, закрыть глаза и представить себе то, о чем говорит ведущий. Ведущий должен произносить текст достаточно медленно, чтобы у участников было достаточно времени для разворачивания собственных зрительных образов. После завершения упражнения участники делятся своим опытом. Можно предложить им нарисовать то, что они увидели в путешествии.

Ведущий: Представьте себе, что у вас есть ковер-самолет. Какого он цвета? Он однотонный или с узорами? Огромный ковер или маленький коврик? Какой он на ощупь: мягкий, шелковистый, шершавый? Из какого материала он сделан? Вы садитесь на волшебный ковер-самолет и поднимаетесь в воздух. Вам хорошо, уютно, тепло, безопасно. Ковер ласково поддерживает вас и несет туда, куда вам хочется. Вы подниметесь над городом, летите над лесами, полями и реками... И вот вы видите очень красивое, привлекающее вас место. Вы приказываете ковру опуститься. Что вы видите вокруг? Здесь очень спокойно и безопасно. Побудьте в этом месте столько, сколько вам захочется. Затем вы снова садитесь на ковер-самолет и возвращаетесь обратно, в эту комнату, но ощущение уюта и покоя, которое вы испытали в найденном вами месте, сохраняется.

4. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 8. "Закрепление позитивного отношения к школе"**

**Цели:** формирование положительного отношения к школе; снятие тревожности; создание атмосферы сплоченности в группе, овладение невербальными средствами общения.

**Материалы:** мяч, бумага, карандаши, спокойная музыка.

**Ход занятия**

1. Игра-разминка "Ласковое имя"

Дети стоят в кругу. Им предлагается вспомнить, как их ласково называют дома. Затем они бросают друг другу мяч, и тот, к кому мяч попадает, называет свое ласковое имя и имя бросившего.

2. Игра "Прогулка по сказочному лесу"

Ребятам предлагается представить себе, что они ходят по мягкой травке, горячему песку, холодному снегу, шуршащим осенним листьям, болоту и т. д. После окончания упражнения дети обсуждают, что им понравилось в этом упражнении, что было трудно.

3. Упражнение «"Кошмарный" учитель»

Ведущий рассказывает о возможности разрядить свой страх, попытавшись войти в роль того, кого ты боишься. Детям по очереди предоставляется такая возможность. Им предлагают стать самым "ужасным" учителем, какого только можно представить. Остальная группа "пугается". При выполнении упражнения ведущему необходимо следить за временем: каждый участник группы должен побывать в роли "кошмарного" учителя.

4. Игра "Школа для людей"

Разыгрывается урок изобразительного искусства, на котором дети рисуют картинку "Что мне нравится в школе" (желательно, под музыку). "Учитель", выбранный из числа детей по жребию, всех хвалит. Важно, чтобы это был неагрессивный ребенок. Затем устраивается выставка рисунков, комментируемых авторами.

5. Упражнение "Урок и перемена"

Ведущий называет вид деятельности, а ребята отвечают, когда это делают: на уроке или на перемене. Если ведущий поднимает руки, задавая вопрос, то все хором отвечают. Если рука не поднята, а ведущий смотрит на кого-то одного, то отвечает этот ребенок.

6. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 9. "Уверенность в себе"**

**Цели:** снятие напряженности, тревожности; развитие уверенности в себе; формирование умения поддерживать другого в трудной ситуации.

**Ход занятия**

1. Игра "Кораблик"

Дети держатся за руки, один – в круге.

Ведущий: Представьте, что мы на корабле. При словах "тихая, спокойная погода, светит солнышко", вы должны изображать хорошую погоду. При слове "буря" – создавать шум. Кораблик качается на волнах все сильнее. А тот, кто находится на нем, должен перекричать "бурю": "Я не боюсь бури, я – самый сильный матрос!".

2. Упражнение "Я сильный – я слабый"

Ведущий: Давайте проверим, как мысли и слова влияют на состояние человека.

Ведущий по очереди подходит к каждому ребенку и просит вытянуть вперед руки, затем старается опустить руки ребенка вниз, нажимая на них сверху. Ребенок должен удержать руку, говоря при этом: "Я сильный". На втором этапе действия повторяются со словами: "Я слабый". Далее устраивается обсуждение, в каком случае легче было удержать руки, какой можно сделать вывод.

3. Упражнение-тренинг "Я смогу"

Ведущий подготавливает импровизированный мостик (можно нарисовать мелом на полу) и предлагает детям пройти по нему приставным шагом, не дотрагиваясь до пола за линией ограничения. Можно предложить держать в руках какой-либо предмет для балансировки. По условию, ребенку даются три попытки, во время которых:

* все болельщики поддерживают его возгласами: "Молодец!";
* все молчат;
* все кричат: "Упадешь!".

Далее устраивается обсуждение, когда идти было легче, что и когда мешало, как они себе помогали, какими словами себя поддерживали.

4. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 10. "Принятие себя"**

**Цели:** знакомство с понятием "самооценка"; формирование позитивного отношения к самому себе.

**Ход занятия**

1. Упражнение "Новое, хорошее"

Ведущий просит по кругу сказать, что нового, что хорошего произошло у ребят за последние дни; что красивое, смешное они видели. Иногда кто-то из участников говорит, что у него ничего хорошего не было. В этом случае стоит напомнить, что радости в жизни бывают большими, а приятные эмоции может вызвать любая мелочь. Важно помнить об этом и обращать внимание на такие мелочи.

2. Игра "Изобрази чувство"

Один из участников выходит из комнаты. Ведущий называет ему какое-нибудь чувство. Задача этого участника – изобразить это чувство невербальным способом, а группе – отгадать. Если ребенок затрудняется показать доставшееся ему чувство, ведущий может ему помочь.

3. Игра "Передача чувств прикосновением"

Водящий участник садится спиной к группе. К нему по очереди подходят остальные и передают прикосновением одно из четырех чувств: страх, радость, любопытство, грусть. Водящий должен отгадать, какое чувство ему передали.

4. Информирование

Вводится понятие самооценки. Обсуждаются особенности самооценки у тревожных людей. Ведущий озвучивает часто возникающую проблему: "Я не достаточно хорош (а)". Почему она возникает? Как воспринимают себя маленькие дети? Важно подчеркнуть следующее: то, что мы называем неуверенностью в себе или скромностью, – не черта характера.

5. Упражнение "Что мне нравится в себе?"

Участники письменно отвечают на вопрос о том, что им нравится в своей внешности, в физическом облике, затем зачитывают записанное вслух. Очень важно, чтобы упражнение выполнил каждый ученик. Ведущему стоит проявить мягкую настойчивость.

6. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 11. "Самооценка"**

**Цели:** повышение самооценки; формирование позитивного отношения к самому себе; развитие уверенности в себе.

Ход занятия

1. Игра "Открытые вопросы"

Вопросы могут задавать все участники группы, сохраняя неизменной формулировку "Пусть встанет тот, кто хотя бы раз в жизни..." Обязательное условие: участник может задать только такой вопрос, в ответ на который сам должен встать.

Ведущий: Пусть встанет тот, кто хотя бы раз в жизни ездил в транспорте без билета. Как вас много! А теперь пусть встанет тот, кто хотя бы раз в жизни грубил родителям.

2. Повторение теории

Обсуждаются вопросы:

* Что такое самооценка?
* Какая обычно самооценка у тревожных людей?
* Что такое принятие себя, зачем оно нам?

3. Упражнение "Похвальное слово самому себе"

Упражнение создает условия для повышения самооценки. Участники в течение пяти минут
с закрытыми глазами вспоминают все свои достижения, заслуги, дела, которыми могут гордиться. Затем делятся этой информацией по кругу.

4. Упражнение "Комплименты"

Группа рассказывает каждому участнику о том, что ей в нем нравится. Упражнение эффективно только в том случае, если комплименты оказываются искренними, а слушающий принимает их молча, не пытаясь противоречить или благодарить.

5. Упражнение "Маяк"

Участники представляют себя маяком, стоящим на скалистом острове. У маяка очень прочные, надежные стены. Днем и ночью, в хорошую и плохую погоду маяк посылает мощный луч света, служащий ориентиром для судов. Важно постараться ощутить в себе этот источник света.

6. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?

**Занятие 12. "Принятие себя"**

**Цели:** повышение самооценки; формирование позитивного отношения к самому себе; развитие уверенности в себе.

**Ход занятия**

1. Игра "Хвалилки"

Учащимся раздают карточки с названиями хороших поступков (помочь товарищу в беде, уступить место в транспорте и т. п.). Затем детям предлагают вспомнить и описать случай, когда им удалось сделать то, что написано в карточке, очень хорошо.

2. Круг "Что я могу делать хорошо?"

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

3. Круг "Что я люблю делать?"

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения.

4. Круг "Что мне нравится, что я люблю в самом себе?"

Участники по очереди отвечают на вопрос, вынесенный в название упражнения. Важно следить за тем, чтобы они говорили радостно и уверенно, не приуменьшая своих достоинств, а преувеличивая их (например, не "иногда я бываю умной", а "я невероятно умная"). Группа должна поддержать каждого участника, радуясь вместе с ним.

5. Упражнение "Золотой шар"

Ведущий рассказывают сказку о принце, который уехал из родного дома посмотреть белый свет. В дорогу родители дали ему золотой шар, в котором хранилась вся их любовь к нему. Во время путешествия принц увидел волшебный замок и почувствовал, что найдет в нем что-то важное для себя. Детям тоже предлагается походить по этому волшебному замку. Затем они рассказывают, что увидели.

6. Рефлексия результатов занятия

Ответ на вопрос: что было интересно, важно, понравилось на занятии?