Занятие с элементами тренинга по улучшению адаптации в 5 классах

Проводиться после проведения тестирования среди учащихся 5 классов по методике Филлипса. Учащиеся знакомятся со своими страхами:

1. Общая тревожность в школе
2. Переживание социального стресса
3. Фрустрация потребности в достижении успеха
4. Страх самовыражения
5. Страх ситуации проверки знаний
6. Страх не соответствовать требованиям окружающих
7. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу
8. Проблемы и страхи в отношениях с учителями

Учащимся дается задание нарисовать человечков и написать на них свои страхи. После этого учащиеся раскрашивают своих человечков.

Интерпритация:

Синий – удовлетворенность.

Зеленый – стремление к самоутверждению.

Красный – стремление с помощью силы воли добиться результата.

Желтый – мечты.

Фиолетовый, коричневый, черный, серый – негативизм (тревожность, стресс, огорчение).

*Если рядом зеленый и красный цвета – конфликт.*

При негативном отношении к своим страхам используются способы снятия нервно – эмоционального перенапряжения и техника глубокого дыхания.

Способы снятия нервно – эмоционального напряжения - Визуализация

– методика «Водопад» ( во время принятия душа представить себе, что рядом с вами водопад, который смывает всю негативную энергию, которая накопилась за день. Время проведения 15 минут).

- методика «убежище» - представить, что вы находитесь в таком месте, где никто вас никто не потревожит и вы занимаетесь любимым делом. Время проведения 15 минут).

Техника глубокого дыхания снимает синдром стресса. 40 секунд выдох, вдох животом. В легкие, медленное поднимание плеч, медленный выдох – опускание плеч, верхней части спины. 3 глубоких вдоха.

При положительном отношении к своим страхам учащимся предлагается поработать с ними при помощи сказки.

*Сказкотерапия. В лесной школе на занятия прилетали разные птицы. Учителем у них была мудрая сова. И вот как то раз в эту школу прилетело 8 новых птенцов. У каждого из них был свой страх. И мудрая сова подарила каждому по цветку. На котором было написано:*

1. *Общая тревожность в школе – напиши, что именно пугает тебя в школе (на каждом лепестке напиши по страху и предложи способы борьбы с ними).*
2. *Переживание социального стресса - напиши, что именно пугает тебя в школе (на каждом лепестке напиши по страху и предложи способы борьбы с ними).*
3. *Фрустрация потребности в достижении успеха- напиши свои положительные качества и как их ты можешь использовать в учебе.*
4. *Страх самовыражения – напиши качества, которые в тебе ценят друзья и дела, которые у тебя хорошо получаются.*
5. *Страх ситуации проверки знаний – напиши нелюбимые предметы и как ты их можешь лучше запомнить.*
6. *Страх не соответствовать требованиям окружающих – напиши какие требования предъявляют к тебе окружающие и как ты их сможешь выполнить.*
7. *Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – на лепестках написаны витамины, которые необходимо принимать.*
8. *Проблемы и страхи в отношениях с учителями –напиши, что тебя пугает в учителе и как с этим можно справиться.*

*Птенцы с помощью этого задания быстро привыкли к школе и смогли решить свои проблемы.*

Учащимся предлагается самостоятельно сделать цветы со своими страхами и предложить пути их преодоления.