

## Упражнения для снижения тревожности

### Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

### Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

### Декларация «Я могу»

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания рядом с заданием.

### Рассказывайте об ошибках

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что продемонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим ученикам, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают чувствовать себя неуспешными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, ученики начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ученик слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

### Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

### Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

### Раскрывайте сильные стороны своих детей

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.

### Упражнение «Продумай заранее».

Сядьте спокойно в комфортной позе. Если хотите, закройте глаза.

Вообразите себя в трудной ситуации. Например: Ответ у доски в присутствии директора школы.

Постарайтесь почувствовать себя настолько спокойно, насколько можете.

Подумайте, что скажете и что сделаете.

Придумывайте возможные варианты поведения до тех пор, пока не почувствуете себя абсолютно спокойно.

Время от времени выполняй упражнение перед тем, как окажетесь в ситуации, вызывающей тревожность. Сделай своей привычкой продумывание сложных ситуаций заранее.

Рефлексия. Что вы чувствовали, когда выполняли упражнение? Получилось ли у вас найти варианты поведения и успокоиться?

Преодолеть тревожность также помогают упражнения на расслабление. Умение расслабляться, надо тренировать.

### Упражнение «Расслабление под музыку» (звучит спокойная, релаксационная мелодия)

Сядьте спокойно в комфортной позе.

Закройте глаза.

Медленно расслабьте мышцы.

Представьте, что находитесь там, где очень хорошо и не надо ни о чем беспокоиться. Например, на пляже, где солнце греет тебя своими лучами.

Ни о чем не тревожься, просто слушай музыку.

Рефлексия. Что почувствовали во время выполнения упражнения?

Выполняй упражнение как можно чаще, но не реже, чем один раз в неделю. Продолжай упражнение не менее 10 минут.

### Упражнение «Домик».

Цель – обретение силы и мощи духа, развитие силы воли.

Сядьте удобно. Пальцы рук сплетите в кистевой замок и поднимите над головой – это крыша домика.

Закройте глаза, руки держите над головой. Вдох – задержка дыхания, выдох – задержка дыхания.

Выполнять упражнение 1-2 минуты, несколько раз в день.

### Упражнение «Кнопка».

Это упражнение незаметно для окружающих (его можно делать непосредственно на экзамене и т.д.) Можно применять в тот, момент, когда вам необходимо мгновенно расслабиться. Помните, что всевозможные зажимы являются барьерами для спокойной работы мозга.

Мысленно перенеситесь в то место, где вам хорошо и спокойно. Подключите все органы чувств.

Для того чтобы мгновенно расслабиться, снять напряжение и чувствовать себя уверенно, мысленно произнесите: «Каждый раз, когда я слегка нажму на ноготь указательного пальца, я сразу перейду к приятному, расслабленному состоянию тела и сознания».

В этот момент слегка нажмите на ноготь большого пальца указательным пальцем, представьте и почувствуйте себя еще более расслабленным... почувствуйте как вам хорошо и спокойно.

Вызвав это эталонное состояние хотя бы один раз, вы уже сможете в дальнейшем так натренироваться, что оно будет возникать автоматически.

### Упражнение «Учимся расслабляться»

Инструкция. Пусть ребенок примет для него удобную позу. Под тихую расслабляющуюся музыку спокойным голосом давайте ребенку следующие указания.

- Сожми кулаки... сильнее...еще сильнее... разожми.
- Втяни живот насколько возможно, замри в этом положении. Расслабься.
- Сожми веки так сильно, как только сможешь. Расслабь веки.
- Втяни голову в плечи... глубже. Расслабься.
- Вдохни, удержи дыхание. Выдохни.
- Вытяни руки и ноги... сильнее. Расслабься.

Теперь попытайтесь все эти действия выполнить одновременно. Представь, что по твоему телу распространяется мягкая теплая волна. Сделай глубокий вдох и выдох, подыши спокойно.

### Психокоррекционная метафора

Жила – была девочка (*мальчик, в зависимости от пола ребенка*). И все у нее было хорошо до тех пор, пока в ее жизни не появилось самое настоящее «страшилище». Оно подкралось к ней неожиданно да так, что она не успела даже как следует подготовиться к встрече с ним, растерялась и не нашла сил возразить ему. Девочка очень испугалась и дала себе слово: отныне обходить стороной это «страшилище». Но чем больше она старалась избегать его, тем чаще оно встречалось на ее пути. В конце концов, она так устала от своего страха, что решила сама выйти к нему на встречу и раз и навсегда выяснить их отношения: взглянуть открыто ему в глаза, а дальше будь что будет...

Как решила – так и сделала. Вышла из дома и стала звать свое «страшилище», что есть мочи...

Но оно молчало и даже носа своего не показывало почему-то! Зато на ее зов откликнулся мудрый «волшебник» (*или фея, если текст читает женщина*), коснулся ее своей рукой (*в этот момент обязательно дотроньтесь до ребенка рукой*) и сказал: «Вот, чувствуешь, какой ты, можешь быть сильной! А чтобы ты была такой всегда, когда захочешь, я передам тебе часть моей силы и надежности. Отныне всякий раз, встречая на своем пути «страшилище», ты будешь излучать всем своим телом мое невидимое сияние, которое испепелит все замыслы твоих врагов, сделает их слабыми и безвольными. Ступай и помни, что все, что тебе надо, теперь есть внутри тебя!»

И девочка пошла. Много ей потом в жизни встречалось плохого и злого, но все это проходило мимо нее видимо, чувствовало, какая теперь у нее есть сила.