Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» п. Верхняя Кугульта
Грачевского муниципального округа Ставропольского края

Информация
о подборе методик для коррекции уровня тревожности.

Групповая форма работы с детьми существенно экономит время учителя. При этом все дети занимаются по одной программе, это значит, что сроки работ у всех приблизительно одинаковы, что, несомненно, удобно учителю для организованного ведения документации. Детям же такая форма работы полезна в плане развития коммуникативных навыков. В некоторых случаях успехи других дают стимул к развитию, что очень важно для детей. Именно такая форма работы порождает дружеские отношения, которые в дальнейшем могут остаться на всю жизнь.
Одной из наиболее ярких и значимых отрицательных сторон групповой формы, являются конфликты между участниками занятий. Только от мастерства учителя зависят продолжительность и сила конфликтных ситуаций, а также эмоциональная атмосфера в группе. От таких нагрузок учитель будет уставать, и это еще один минус групповой формы организации занятий. Внимание учителя направлено не на одного ученика - на группу, поэтому не все результаты могут попасть в отчет, а анализ может быть не полным или не точным.
Индивидуальная же форма, наоборот, направлена на работу с одним учеником и, соответственно, все внимание учителя приковано только к нему. Все результаты фиксируются, анализ результатов скорее будет полным и развернутым. Ребенок, с которым работает учитель, ведет себя более раскрепощено, обстановка располагает к доверию. Но именно эта форма занятий не развивает коммуникативные навыки, ребенок не сравнивает себя с другими, а именно в коллективе вырабатывается адекватная самооценка.

Таким образом, различные уровни несформированности тех или иных сторон личности детей группы риска приводят их к неизбежно повышающемуся уровню тревожности, которая может проявляться как в открытой, так и в скрытой формах. Чтобы уменьшить этот уровень, необходимо проводить комплекс мер, а именно: работа с семьей, работа на школьных занятия, работа на развивающих занятиях. Все эти виды работ можно поместить либо в рамки групповой формы, либо в рамки индивидуальной.

Снижаем уровень тревожности: три простых методики

Снижаем уровень тревожности: три простых методики.

В современном мире человек постоянно сталкивается с эмоциональным напряжением, тревогой и страхом.

А сегодня мы переживаем такой непростой период, что эти чувства стали постоянными составляющими в жизни большого количества людей.

Поэтому я решила описать несколько простых в выполнении, но очень

результативных методик для снижения уровня таких эмоций.

Первая методика: дыхательные упражнения.

Их можно применять для борьбы как с только надвигающейся волной беспокойства, так и для избавления от приступа тревоги.

Существуют различные дыхательные упражнения, остановлюсь на наиболее эффективных.

1) Кладём ладони на живот и начинаем медленно вдыхать и выдыхать, считая до десяти.

2) Концентрируемся на своем дыхании и дышим по схеме: глубокий вдох, а за ним выдох в два раза длиннее вдоха. При этом важно не думать о том, что вызывает негативные эмоции.

3) Делаем несколько коротких вдохов носом, затем продолжительный выдох ртом.

Вторая методика: переключение эмоций.

В основе методики лежит принцип остановки волны нарастающей тревоги, за счет переключения внимания и концентрации на другую более выраженную эмоцию.

На практике это выглядит так: если вы начинаете чувствовать тревогу и беспокойство, то для переключения эмоций может помочь следующее:

– прикладываем к коже любой холодный предмет;

– переключаемся на окружение: тщательно рассматриваем и описываем предметы, явления и людей вокруг вас, уделяя внимание мелким деталям.

Например, можно перечислить все предметы желтого цвета вокруг, затем красного цвета и так далее;

– если у вас есть домашнее животное, то переключитесь на него: погладьте кота, поговорите со своей собакой. Доказано, что при таком взаимодействии, животные могут передать вам свои эмоции, в том числе спокойствие и умиротворение.

Третья методика: положительный настрой.

Для получения и сохранения положительных изменений, важно добавлять простые радости в свою жизнь.

1) Делать те действия, которые приносят положительные эмоции и заряжают вас. Это может быть, например:

– общение с приятными людьми;
– физические упражнения;
– занятие любимым делом (работа, хобби);
– прогулки на свежем воздухе и т.п.
2) Развивать умение жить в моменте здесь и сейчас. Максимально отпускать прошлое и не заглядывать далеко в будущее. Концентрироваться на положительном вокруг себя. Например: на ребёнке, на солнце, на погоде и природе.

3) Стараться не конфликтовать, не общаться с токсичными людьми, с тем, кто вызывает негативные состояния. И также важно следить за теми эмоциями, которые мы сами транслируем другим людям.

4) Ограничить чтение и просмотр новостей, на сколько это возможно - чтобы быть в курсе, но при этом не погружаться с головой.

Если вы чувствуете, что от большого количества новостей у вас нарастают тревога и страх, то старайтесь ограничивать время таких просмотров.
Это были самые простые, но эффективные методики для снижения уровня тревожности.
Важно понимать, что тревога и страх – это естественные эмоции, которые даны природой для выживания.
Но они ухудшают качество нашей жизни, поэтому важно и нужно уметь с ними справляться и проживать.

График проведения занятий

№п/п	Класс, классный руководитель	День недели и время
1	5-7	Понедельник 15.00
2	8-11	Среда 15.00

Педагог- психолог Удодова Т.Н.