

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Менчерепская средняя общеобразовательная школа»

Коррекционные упражнения:

коррекция тревожности, снятия страхов.

Составитель: Заречнева Н.А.

педагог-психолог

Коррекция поведения, личностных особенностей мешающих адаптации, коррекция страхов, тревожности – вот перечень основных видов упражнений представленных в пособии.

Пособие предназначено школьным психологам, преподавателям, родителям.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Детские страхи — весьма распространенное неблагополучие в воспитании ребенка. Проявления детских страхов очень разнообразны. Причины детских страхов также разнообразны. Их появление прямо зависит от жизненного опыта ребенка, степени развития самостоятельности, воображения, эмоциональной чувствительности, склонности к беспокойству, тревожности, робости, неуверенности. Чаще всего страхи порождаются болью, инстинктом самосохранения. Большинство из них обусловлено возрастными особенностями развития и носит временный характер. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают без следа.

Упражнение «Пещера страхов»

Цель: дифференциация тревожности и страхов, их первичная стабилизация.

Средства: изобразительные, экспрессивные, вербально-коммуникативные.

Форма: индивидуальная.

Материал:

1. Эскиз «пещера страхов».
2. Цветные карандаши (краски, фломастеры).

Ход занятия:

Часть 1. Рисунок

Ребенку предлагается для рассмотрения эскиз рисунка «пещера страхов». Затем вводится инструкция по сказочному содержанию эскиза и установка на образное (объективированное) изображение страхов. Инструкция задается психологом в свободной форме.

Часть 2. Беседа

Когда рисунок закончен, ребенку предлагается рассказать об изображенных образах и эмоциональных переживаниях в процессе рисования.

Стимулирующие вопросы:

- Кто/что это? Почему он/они страшные? Кого он/они пугают? Как? Когда? А ты их / его боишься? Почему? Его/их можно победить? Как?
- Что ты чувствовал, когда рисовал? Что вспоминал? О чем думал?
- Почему выбрал эти цвета, линии?

Часть 3. Экспрессивная пауза

Ребенку предлагается изобразить страхи пантомимическими и мимическими средствами.

Упражнение «Книга»

Необходимо представить себя книгой, лежащей на столе (либо любым другим предметом, находящимся в поле зрения). Следует обстоятельно сконструировать в сознании внутреннее «самочувствие» книги – ее покой, положение на столе, защищающую от внешних воздействий обложку, страницы. Кроме этого, постарайтесь мысленно как бы «от лица книги» увидеть комнату и расположенные в ней предметы: карандаши, ручки, бумагу, тетради, стул, книжный шкаф и т.д. Упражнение проводится в течение 3-5 мин. и полностью снимает внутреннее напряжение, переводя его в мир предметов.

Упражнение «Веселый страх»

Цель: коррекция тревожности, страхов.

Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него. Надоело Страху всех пугать, и решил он стать веселым и смешным. Что сделать Страху, чтобы детям стало весело?...». Дети предлагают свои варианты.

Упражнение «Приветик, зайчик!»

Ведущий: «Здравствуйте, сегодня к вам в гости пришел новый герой, но он такой трусишка, что спрятался от нас. Сейчас я вам его изображу, а вы угадаете кто он?»

Ведущий изображает зайку. Дети узнают персонаж, а ведущий просит показать, как зайка прыгает, как грызет морковку, как боится (трясет хвостиком и лапами).

Упражнение «Бумажные мячики» или «Снежки»

Материалы: Старые газеты или что-то подобное; клейкая лента, которая будет обозначать разделительную линию.

Ход упражнения: Все берут по большому листу газеты, как следует комкают его и делают хорошие, достаточно плотные мячики. Участники делятся на две команды, и каждая выстраивается в линию. Расстояние между командами должно составлять примерно 4 метра. За разделительную линию перебегать нельзя. По команде ведущего игроки бросают свои

мячи на сторону противника. Смысл в том, чтобы как можно быстрее забросить мячи, оказавшиеся на своей стороне, на сторону противника. Услышав команду «Стоп!», игра прекращается. Выигрывает та команда, на чьей стороне оказалось меньше мячей.

Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок»

Участники делятся на две группы. Каждой группе дается по листу бумаги и по одному фломастеру. Первый участник создает «прекрасный» рисунок и передает его соседу справа. Тот в течение 30 секунд превращает «прекрасный» рисунок в «ужасный» и передает следующему человеку, который должен снова сделать рисунок «прекрасным».

Так лист проходит весь круг. Рисунок возвращается первому автору.

Пантомима «Зайка – трусишка»

Ведущий спрашивает детей: «Чего боится зайка?»

Однажды зайка впервые увидел снег и захотел его потрогать, но он боялся. Как трусишка потрогает снег? Дети осторожно трогают «снег» (скомканную белую бумагу): вытянут руку, уберут.

Упражнение «Сказка о страхе»

Цель: коррекция страхов.

Приготовить бумагу и карандаши. Психолог рассказывает сказку: «Жил – был Страх. Все его боялись, и никто не хотел с ним играть. Грустно и скучно стало страху одному, и решил он пойти поискать себе друзей, но никого не нашел, потому что все его боялись и прятались от него...». Давайте нарисуем Страх. Какой он?

Дети рисуют Страх и показывают его друг другу.

Психологический этюд «Момент отчаяния»

Цель: этюд на выражение страха.

Ребенок приехал с родителями в чужой город. На вокзале он отстал от них. Мальчик вышел на привокзальную площадь. Он в смятении, не знает, куда идти.

Звучит музыка Н. Лысенко «Момент отчаяния» (отрывок).

Выразительные движения. Голова наклонена вперед и втянута в плечи, плечи приподняты, брови идут вверх и сдвигаются, губы раскрыты так, что виден верхний ряд зубов, одна рука с силой сжимает другую.

Упражнение «Муха-Цокотуха»

Цель: Развитие и гармонизация эмоциональной сферы.

Задачи:

- Идентификация себя со сказочным героем.
- Актуализация чувств: радости, страха, гнева.
- Развитие умения различать эмоциональные состояния и связанные с ним физические ощущения.
- Развитие саморегуляции.
- Стабилизация нервных процессов.
- Развитие творческих способностей.
- Раскрытие ресурсного состояния.
- Сплочение группы.

Материалы: плоскостные изображения сказочных персонажей: муха-цокотуха, комар, паук, бабушка-пчела, блошки, тараканы и др. Также можно использовать плоскостные изображения атрибутов к сказке: самовар, банка меда, сапожки, фонарик, и др.

Краткое описание содержания игры:

Игра основана на стихотворении К.И.Чуковского «Муха-Цокотуха».

Варианты организации игры:

1. Актуализация чувства страха. Используется отрывок стихотворения, где говорится о том, как паук нападает на муху-цокотуху. Для отыгрывания данного эмоционального состояния ребенку предлагается побыть в роли мухи-цокотухи и (или) ее гостей.
2. Актуализация чувства гнева. Используется отрывок

стихотворения, в котором рассказывается, как паук нападает на муху и сюжет драки паука и комара. Для отыгрывания чувства агрессии ребенку предлагается побыть в роли паука и (или) комара.

3. Актуализация чувства радости. Используются отрывки стихотворения, которые отображают, как муха нашла денежку, празднование дня рождения и свадьбы мухи. Ребенку предлагаются роли мухи-цокотухи, (и/или) комара, гостей.
4. Расширение представлений детей об эмоциях. Используются все вышеназванные отрывки стихотворения. Детям предлагаются роли (определяются ведущим или по желанию ребят) исходя из актуальных задач.

Количество участников игры – от 1 до 6 детей.

Психологический этюд «Страх»

Цель: этюд на выражение страха.

Мальчик боится одиночества. Он неподвижно сидит на стуле и со страхом смотрит на дверь... Вдруг в другой комнате кто-то притаился, что тогда?

За время этюда звучит музыка Н.Мяковского «Тревожная колыбельная».

Выразительные движения. Голову откинуть назад и втянуть в плечи. Мимика. Брови идут вверх, глаза расширены, рот раскрыт

как бы для восклицания.

Психологический этюд «Лисенок боится»

Цель: Этюд на выражение страха.

Лисенок увидел на другом берегу ручья свою маму, но он не решается войти в воду. Вода такая холодная, да и глубоко. Выразительные движения. Поставить ногу вперед на носок, потом вернуть ногу на место. Повторить это движение несколько раз. Для большей выразительности можно имитировать стряхивание с ноги воображаемых капелек воды.

Упражнение «После уроков»

Цель: снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности, снятие мышечных зажимов.

Правила проведения: Ведущий показывает движения и просит изобразить настроение: «Покапаем, как мелкий и частый дождик, а теперь – как тяжелый, большие капли. Полетаем, как воробей, а теперь – как орел. Походим, как старая бабушка, попрыгаем, как веселый клоун. Пощупаем кочки на болоте. Побежим навстречу маме, прыгаем ей на шею и обнимаем ее».

Упражнение «Осознавание границ»

Упражнение демонстрирует эффект направленности внимания и осознания на определенные участки – физические границы тела, занимающие важное место во внутренней психологической карте человека и связанные с устойчивым «образом себя» (на

языке физиологии именуемым «схемой тела»), влияющим на самооценку и отношения с окружающими. По образному выражению А. Лоуэна, человек «пришвартован» к реальности на обоих концах тела: внизу через контакт с землей», а наверху – через макушку головы. Подобный подход используется в даосских психотехниках, где уделяется обостренное внимание трем «кончикам тела»:

1. темени – для усиления ощущения восходящих потоков «энергии» (граница «человек – небо»);
2. ладоням – воспроизведение чувства упора в пальцах и ладонях (граница «человек – человек»);
3. ступням – усиление ощущения нисходящих потоков «энергии» (граница «человек – земля»).

Очевидно, что в процессе возрастного формирования физического «образа себя», ощущение «границ» (или различие «Я – не-Я») является одним из начальных этапов, связанным с ранним детством. Поэтому важным моментом для продуктивной работы с «границами», наряду с концентрацией внимания, является переход в состояние детско-созерцательного восприятия. При выполнении упражнения человек должен стремиться почувствовать себя буквально так, как чувствует себя ребенок, который впервые начинает осознавать собственное тело и окружающий мир.

Еще одним важным моментом данного упражнения является то, что вызываемое в нем чувство отграничения, выделения себя из окружающего мира, несмотря на кажущуюся

противоположность, является близким медитативному ощущению всепроникающего единства с миром.

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных «границ». Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание «передается» в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, «энергии». Через 3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую «граничную» область. После того как будут пройдены все три «границы» по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение «натянутой струны». Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот «кокон», упиравшись в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

Распределение «телесно-направленного» внимания одновременно на большое число объектов, близких к максимальной пропускной способности канала осознаваемого восприятия по Г. Миллеру – 7 ± 2 единицы (Miller G.A., 1956) или превышающих его, вызывает так называемую сенсорную перегрузку и способствует формированию

особого состояния сознания. Аналогичным образом влияет на состояние сознания и выравнивание ощущений в удаленных участках левой и правой половин тела, способствующее достижению баланса активности левого и правого полушарий мозга.

Примечание. Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда «земля плывет под ногами» и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих паническими атаками, которым оно помогает избавиться от ощущений «надвигающейся потери сознания». Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с «земли».

Нужно заметить, что физические, телесные границы человека («внешнее тело», по М.М. Бахтину) представлены в его внутреннем мире («внутреннее тело» по Бахтину, или «виртуальное тело» по Н.А. Носову) таким образом, что оказываются тесно связанными с его общением с окружающими. Границы телесных контактов предстают границами эмоциональных контактов, сочувствия и эмоциональной отстраненности, границами замкнутости и общительности, влияния на других и подверженности чужому влиянию, автономности и зависимости, а также разнообразными стереотипами и внутренними ограничениями, через которые человек может перешагнуть в процессе

работы над собой. Как показывает опыт телесно-ориентированной психологии, работа с телесными границами приводит к совершенствованию связанных с ними аспектов личности, является важным инструментом личностного роста.

Упражнение «Я за тебя отвечаю»

Цель: коррекция тревожности.

Вызывается доброволец. Он выбирает из группы того человека, с кем, по его мнению, возникло у него наибольшее взаимопонимание. Эти двое садятся рядом и договариваются кто за кого сейчас будет отвечать. Упражнение состоит в том, что на вопросы группы, заданные одному человеку, отвечает другой, стремясь угадать, как бы на его вопросы отвечал его напарник. Вопросы можно задавать любые.

Идет обсуждение проведенного занятия. На дом дается задание написать небольшое сочинение про каждого члена группы на тему «что меня не устраивает», или «что может не устраивать других в общении со мной».

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	3
Упражнение «Пещера страхов».....	4
Упражнение «Книга».....	5
Упражнение «Веселый страх».....	5
Упражнение «Приветик, зайчик!».....	6
Упражнение «Бумажные мячики» или «Снежки».....	6
Упражнение «Прекрасный ужасный рисунок».....	7
Пантомима «Зайка – трусишка».....	7
Упражнение «Сказка о страхе».....	7
Психологический этюд «Момент отчаяния».....	8
Упражнение «Муха-Цокотуха».....	8
Психологический этюд «Страх».....	10
Психологический этюд «Лисенок боится».....	11
Упражнение «После уроков».....	11
Упражнение «Осознавание границ».....	11
Упражнение «Я за тебя отвечаю».....	15