Классный час

Тема: «Тревожность и способы ее преодоления». Класс: 6-7 классы.

**Цель:** формирование у учащихся навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу.

Задачи:

1. установить доверительные отношения между участниками;
2. познакомить учащихся с упражнениями на расслабление;
3. обратить внимание учащихся на «здоровые» способы преодоления тревожности;
4. создать положительный эмоциональный фон.

**Методы:** словесные, практические, наглядные.

**Оборудование:** презентация, интерактивная доска, мультимедийный проектор, распечатанные цветочки.

Ход занятия:

**Учитель:** Здравствуйте, ребята. Сегодня мы с вами поговорим о таком состоянии, как тревожность. Ребята, как вы думаете, что такое тревожность? *(Слушаем ответы детей)*

**Учитель:** Тревожность - это беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

1. Как выглядит тревожный человек? (*Красное или бледное лицо, дрожащий голос, холодные потные руки, напряжение.)*
2. Как вы думаете, какие физиологические изменения происходят в его организме? (*Учащение сердцебиения, и дыхания, сухость во рту, дрожащие руки и ноги, неприятные ощущения в животе и т.п.)*

**Учитель:** Люди испытывают тревожность в разных ситуациях. Накануне важных событий в большей или меньшей мере все люди испытывают растерянность, беспокойство, тревогу или даже страх. Вслед за ними, как правило, следует собранность, сосредоточенность, концентрация. Наши отрицательные эмоции считают «сторожами», которые не дают нам впасть в

беспечность, что угрожало бы нашей жизни. Однако длительное пребывание в таком состоянии тоже опасно, так как приводит к состоянию ступора. Такое состояние можно называть тревожностью. Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс**.** Ребята, находились ли вы когда-нибудь в тревожном состоянии? В каких ситуациях это происходило? *(Слушаем ответы учащихся)*

**Учитель:** Вы, наверное, замечали, что достаточно просто подумать о предстоящем важном событии, о том, что вас ожидает и начинает сильно биться сердце. С физиологической точки зрения это объясняется просто. Когда мы сталкиваемся с любыми трудностями, наш мозг получает сигналы об этом. Вырабатываются гормоны, которые попадают в кровь и с ней переносятся ко всем внутренним органам, меняя их режим работы. Учащается работа сердца, повышается активность тех зон коры головного мозга, которые отвечают за внимание и слаженную работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

А как помочь организму? Что можно сделать, чтобы не тревожиться? Уверена, что у каждого из вас есть способ, который помогает ему в ситуации тревоги. А я попутно буду записывать все, о чем вы сказали, и вносить на нашу доску. *(Слушаем ответы детей. Учащиеся указывают способы, которыми пользуются они, а также могут указать и способы, которые используют их старшие братья, сестры, родители. Учитель вносит записи в две колонки. Например, сон, музыка, глубокое дыхание, физкультура, вкусная еда, прогулки, теплая ванна, общение с друзьями - здоровые способы; переедание, ругань, курение, вино,- в нездоровые)*

**Учитель:** У нас получилось 2 колонки. Все ли перечисленные способы преодоления тревожности здоровые? Как вы понимаете смысл выражения нездоровые способы? *(Учащиеся отвечают на вопросы)*

**Учитель:** Итак, в одну из колонок мы определили здоровые способы преодоления напряженного состояния *(учитель подписывает колонку, а другую*

*колонку предлагает назвать нездоровыми способами).* Какие способы более эффективны здоровые или нездоровые? Почему? *(Учащиеся отвечают)* **Учитель:** Необходимо использовать только здоровые способы, так как вторые возможно и снимают тревожность, но ценой в здоровье. А сейчас давайте с вами познакомимся с историей дракончика Памси, который всегда говорил: «Вот если бы все было не так...» и попал в состояние напряжения и грустил. **История:** Дракончик Памси очень грустил, и был удивлен, когда его друг посоветовал ему прогонять темные мысли, когда только пожелаешь. Ему очень хотелось узнать, как же можно сделать это, и он с нетерпением ждал, когда же Друг научит его.

1. Итак, Ты, Памси, грустишь из-за того, что не выдыхаешь огонь, как это делают взрослые драконы, и твоя шерсть не такая гладкая, как у них. Твой папа не живет с вами, и тебя это очень огорчает. У тебя остается мало времени для развлечений с друзьями, из-за того, что тебе нужно гулять с младшим братом? Ты не можешь все это изменить, но ты можешь изменить свои мысли об этом. Попробуй подумать обо всем этом по-другому, как бы с другой стороны, а мысли выбирай только светлые. Памси был удивлен.
2. Как это - только светлые? - спросил он.
3. Очень просто! Ты собирал когда-нибудь цветы на лугу? Ты выбираешь лишь те, которые тебе нравятся, - Друг наклонился и сорвал два цветка.
4. Назовем один из них «Даже если.», а другой - «В любом случае.». Это один из способов избавления от темных мыслей. Мы постараемся обо всем, что тебя огорчает, думать по-другому при помощи этих слов. Г овори их вместо слов сожаления, которые ты повторял, когда грустил.

Вместо слов «Вот если бы все было по-другому» говори так: «Даже если я не умею выдыхать огонь, как взрослые, в любом случае, у меня есть друзья, такие же как я, и хотя они тоже пока многого не умеют делать, как взрослые, нам бывает очень хорошо вместе. Даже если папа не живет с нами, я могу с ним видеться, когда захочу. Даже если мне приходится гулять с младшим братом, в любом случае, нам с ним бывает очень весело, и у меня остается время поиграть с

друзьями.

Памси сделал большие глаза - оказалось, что изменять мысли не так уж и сложно!

Неужели, это помогает прогонять темные мысли и исправлять плохое настроение? - спросил он Друга.

1. Очень даже помогает, но иногда приходится повторять эти слова много раз, пока настроение не станет лучше.
2. Как твое настроение сейчас? - спросил Друг.
3. О! Намного лучше! Но я хочу еще потренироваться. Это гораздо лучше, чем ждать, когда все пройдет само собой.

У каждого из нас бывают ситуации, которые нас огорчают, однако не стоит надолго «застревать» на грустных мыслях.

**Учитель:** Вам понравилась история? Мы не можем изменить ситуацию, но мы можем сами выбирать, о чем думать и как думать. Итак, давайте сейчас внесем в колонку здоровые способы запись: правильные мысли - «Даже если... В любом случае. » (Учитель вносит эти фразы в колонку «здоровые способы»). Ребята, давайте попробуем этот способ. У вас на партах лежат цветочки. На одном цветке написано: «Даже если.», а на втором: «В любом случае.». Первый ученик произносит название первого цветка «Даже если. и указывает проблему: «мне плохо, я невезучий, у меня нет отца, я получил двойку». Второй называет свой цветок «в любом случае.» и заканчивает положительной фразой: «это только на сегодня, я могу видеться с моим отцом, я не буду расстраиваться, а исправлю двойку. Участники обмениваются цветками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему. *(В самом начале данное упражнение можно выполнить у доски, так как у некоторых учащихся оно вызывает трудность в поиске решения проблемы. Также можно проиграть несколько ситуаций после проработки в парах).*

**Учитель:** В сложных ситуациях необходимы навыки саморегуляции. Можно пользоваться правилом: «Мысли выбирай, как цветы - и выбирай только красивые (положительные)»

**Учитель:** Давайте представим ситуацию: мы оказались в ситуации тревожности. Что делать? Стоять дрожать, заикаться? Может быть просто начать плакать? Конечно, нет. Эмоции должны иметь выход. Поэтому есть некоторые рекомендации, как необходимо вести себя в таких ситуациях:

1. Успокойтесь.

«Все будет хорошо» - это четкая установка не должна никогда вас покидать. Не бывает безвыходных ситуаций.

1. Попытайтесь восстановить дыхание. Подумайте о вашем дыхании. Так как вы сейчас взволнованы, мозг дал установку внутренним органам работать в активном режиме. Поэтому попробуйте восстановить дыхание. Начните дышать глубоко и медленно, думая о том, как восстанавливается работа всех органов.
2. Мышечное расслабление.

Приседайте, если мышечное напряжение чувствуется в коленях. Сожмите кулаки, затем стряхните, сбросив при этом все напряжение, которое сковывает. **Учитель:** Сегодня мы с вами познакомились с упражнениями, с помощью которых можно снять тревожность. Какие упражнения вам запомнились?

*(Слушаем ответы детей)*

**Учитель:** Молодцы! На этом наш классный час закончился. Спасибо за внимание.