

## Классный час «Волнуйтесь, на здоровье!»

Нам не достаточно одних только волнений: нам нужны потрясения и тревоги, чтобы мы могли изведать жизнь во всей её силе.

Жорж Санд

**Цель:** Ознакомление учащихся с понятием тревожности и возможными методами её преодоления.

### **Задачи:**

1. Научить понимать своё состояние волнения/тревоги
2. Развить стремление быть здоровым и успешным, используя игровую форму занятия
3. Создать благоприятные условия для развития, обучения детей и сохранения психологического здоровья

**Форма проведения:** Классный час

### **Ожидаемые результаты:**

1. Осознание, что каждый человек может испытывать волнение в той или иной ситуации
2. Волнение/тревожность – это состояние, с которым можно справиться
3. Уметь находить положительные и отрицательные стороны состояния волнения

### Ход занятия

#### *Организационный момент*

1. Упражнение «Ассоциации»

Разные слова вызывают у нас разные ассоциации.

Ведущий. Пожалуйста, назовите по очереди, с чем ассоциируется у вас слово «волнение»?

(ведущий записывает названные слова на доске, например: мурашки по коже, тревога, опасность, страх, контрольная, ответ у доски, неожиданная ситуация, первое свидание)

Необходимо обобщить названные ассоциации и сделать акцент на положительных, отрицательных, нейтральных характеристиках.

Подводя итог упражнения можно сделать вывод: состояние волнения/тревожности испытывают все, причины могут быть самыми разными.

## 1. Определение уровня волнения/тревожности

Теоретическая часть.

Измерение тревожности как свойства личности особенно важно, так как это свойство во многом обуславливает поведение субъекта. Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это так называемая полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания

Под личностной тревожностью понимается устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность человека к тревоге.

Ситуативная, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением, беспокойством, озабоченностью, нервозностью.

Это состояние возникает как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичным во времени.

Практическая часть (самоисследование).

Работа по тесту Ю.Л. Спилбергера – Ю.Л. Ханина.

Методика включает в себя бланк шкал самооценки состоящий из 40 вопросов – суждений, 20 из которых предназначены для оценки уровня ситуативной тревожности (СТ) и 20 – для оценки уровня личностной тревожности (ЛТ).

Результаты теста помогут учащимся понять свое состояние и состояние других.

### 1. Инсценировка «Суд идет»

Действующие лица:

Обвиняемый – тревожность,

Обвинители – 4 человека,

Адвокаты – 4 человека,

Присяжные – остальные.

Учащимся предлагается разделить на обвинителей, адвокатов и присяжных.

Ведущий. Прошу принять участие в судебном процессе. Обвиняемый – тревожность.

Для того чтобы подготовиться к процессу, участникам дается 5 минут. Свои аргументы они могут записать на бумаге, но, естественно в процессе игры что-то может меняться, уточняться, добавляться и т.д.

Возможные обвинения:

- Портит отношения с друзьями,
- Человек становится не уверенным, порождаются различные страхи
- Начинает болеть, подрываются силы
- Не дает человеку возможности выражать свое мнение и отстаивать свои права,
- Усугубляет чрезмерную сосредоточенность на себе,
- Мешает «потерпевшему» ясно мыслить и эффективно общаться
- Ведет к одиночеству и к не успешности

Возможные контраргументы или положительные стороны волнения:

- Подъем жизненных сил, активизация поведения,
- Способствует уединению и приносит радость, которую только уединение способно дать
- Тревожные люди не задевают других, не бывают назойливыми
- Тревожные люди часто бывают более разборчивыми в личных контактах
- Волнение способствует осмотрительности, осторожности, дает возможность отстраниться, понаблюдать, за чем-либо со стороны.
- Позволяет тщательнее следить за своим внешним видом: одеждой, прической
- Стимул к саморазвитию (записаться на тренинг «Общение»...)

Варианты положительных характеристик тревожности могут быть самыми разнообразными. Ведущий может подсказывать и обвинителям и защитникам, чтобы и у той и у другой стороны было много самых разных аргументов.

Ведущий. И наконец, вынесем приговор тревожности. Что вы можете предложить?

Вот один из вариантов приговора:

1. Объявим бойкот тревожности. Поскольку «короля играет свита», мы будем поддерживать тех кто волнуется, кто смущен. Нам это несложно, а тому, на кого направлена наша помощь, порой просто жизненно необходима.

2. Оглянитесь! Рядом всегда найдется человек ещё более тревожный, чем вы, ему труднее он нуждается в вашей поддержке.

Итог урока можно подвести игрой «Мозговой штурм».

#### 4. «Мозговой штурм»

Ведущий. Над тревожностью можно работать. Каждый человек в силах изменить себя, стоит ему только задаться такой целью.

Учащимся предлагается сформулировать идеи по преодолению волнения/тревоги.

Возможные варианты: расслабиться, дыхательная гимнастика, прослушивание спокойной музыки, настроиться на лучшее, выпустить пар, написать письмо.

Учащимся озвучиваются новые методы преодоления волнения/тревоги:

1. «Использование роли». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например: любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы «в его образе»
2. «Переинтерпретация» симптомов тревожности. Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки появления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать (признаки активации), их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше. При определенной тренировке этот прием может помочь школьнику «выбраться из чертова колеса».
3. «Репетиция». Психолог проигрывает со школьником ситуации, вызывающие у того тревогу. Например, школьник как бы отвечает у доски, психолог исполняет роль «строга учителя», «насмешливого одноклассника», детально отработывая способы действия учащегося. Полезным оказывается также, когда психолог, "не предупреждая об этом заранее школьника, меняет тон разгона с ним — становится нетерпеливым, прерывающим собеседника, недовольным слушателем.

#### 5. Рефлексия

1. Что нового вы узнали на нашем занятии?

2. Что вам понравилось, а что не понравилось?
3. Как вы считаете, поможет ли вам тема нашего урока справиться с волнением и сохранить свое здоровье?

Литература:

1. Лабиринты психологии / Под ред. С.В. Трушковой. -М.: издательский отдел УНЦ ДО МГУ, 1996.
2. Настольная книга практического психолога в образовании. Рогов Е.И. – М.: «Владос», 1995.
3. Менеджмент вашего здоровья. Бакштанский В.Л., Жданов О.И. – М.: Пер СЭ, 2000.
4. //Школьный психолог, №3, 2004, с10.

[https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/klassnyi\\_chas\\_volnuities\\_na\\_zdorov\\_ie](https://kopilkaurokov.ru/psihologu/meropriyatia/klassnyi_chas_volnuities_na_zdorov_ie)