

Коррекция повышенной тревожности у детей

Педагог-психолог
Пахомова Надежда
Владимировна

МДОУ №34 г.
Новокуйбышевск



Что такое тревожность?

- ЭТО «ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».



Тревожность развивается:

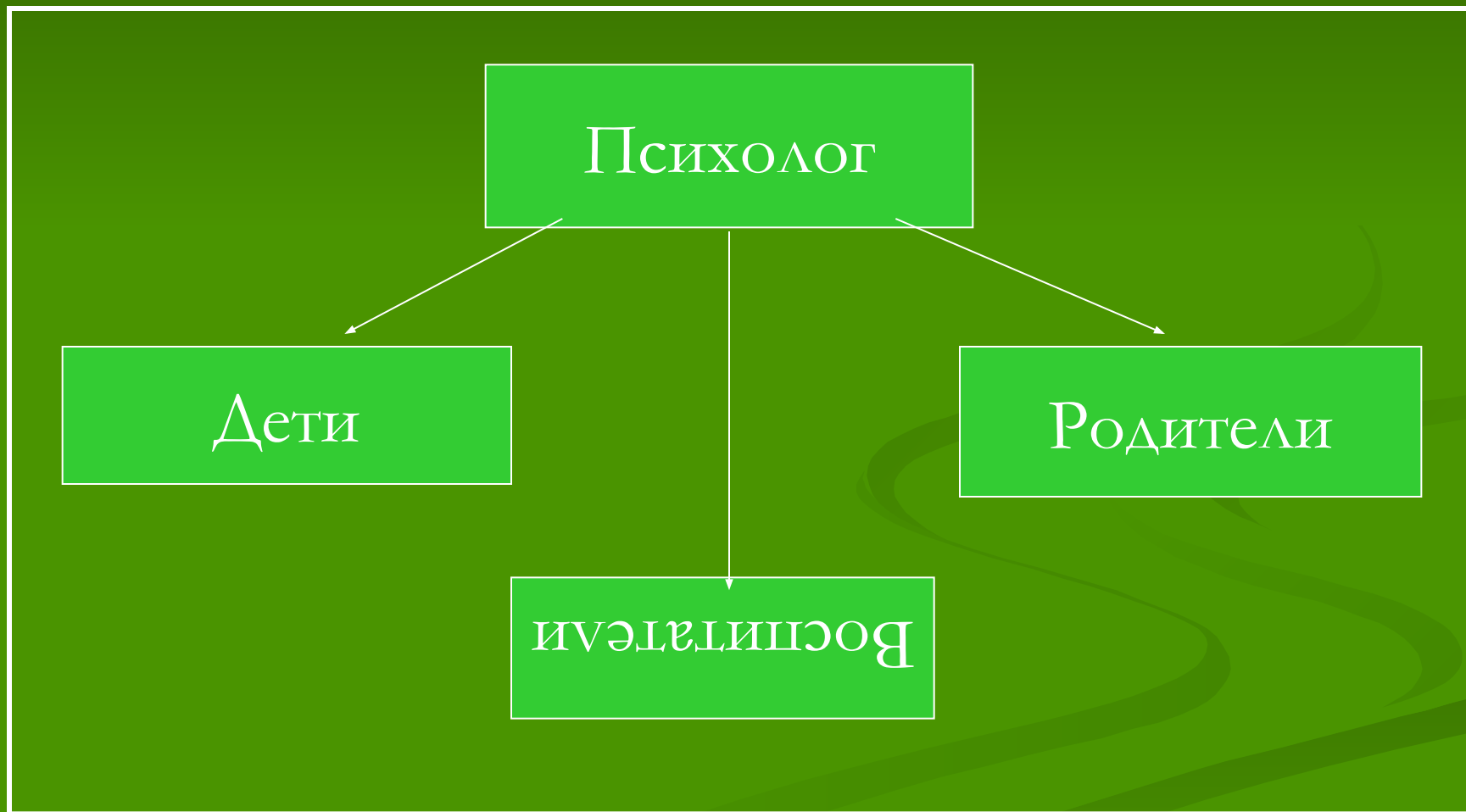
- 1) вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван противоречивыми требованиями родителей или родителями и детским садом,
- 2) неадекватными требованиями (чаще всего завышенными),
- 3) негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.



Критерии определения тревожности у ребенка.

- 1. Постоянное беспокойство.
- 2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
- 3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
- 4. Раздражительность.
- 5. Нарушение сна.
- Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

Организация работы с тревожными детьми?



Работа с тревожным ребенком

- 1. Повышение самооценки.
- 2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- 3. Снятие мышечного напряжения.

Повышение самооценки.

- Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.
- Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

■

Обучение детей умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлечь ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним

Снятие мышечного напряжения.

- Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.
- Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Работа с родителями тревожного ребенка.

- Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).
- 1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши воспитатели понимают! Бабушку лучше слушай!»)
- 2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- 3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- 4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- 5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него занятия по душе, чтобы эти занятия приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Советы воспитателям.

- На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:
- 1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
- 2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как «Кто быстрее?».
- 3. Если вы вводите новую игру, то для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с чем-то неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
- 4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.
- Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер», «Дудочка», «Штанга», «Винт», «Водопад» и др.
- Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: «Подарок под елкой», «Драка», «Сосулька», «Шалтай-Болтай», «Танцующие руки».
- В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры «Дракон», «Слепой танец», «Насос и мяч», «Головомяч», «Гусеница», «Бумажные мячики».

Упражнения на релаксацию и дыхание.

- «Драка»
- Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.
- «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!»
Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.
- «Воздушный шарик»
- Цель: снять напряжение, успокоить детей.
- Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу».
Упражнение можно повторить 3 раза.
- «Корабль и ветер»
- Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.
- «Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!»
Упражнение можно повторить 3 раза.
- «Подарок под елкой»
- Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.
- «Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь!

Анкета для исследования индивидуальных особенностей ребенка.

- Анкета для исследования индивидуальных особенностей ребенка.
- «Если содержащееся в анкете утверждение правильно, с вашей точки зрения, характеризует ребенка, поставьте плюс, если неправильно — минус».
- 1. Не может долго работать не уставая.
 2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
 3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
 4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
 5. Смущается чаще других.
- 6. Часто говорит о возможных неприятностях.
 7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
 8. Жалуется, что снятся страшные сны.
 9. Руки обычно холодные и влажные.
 10. Нередко бывает расстройство стула.
- 11. Сильно потеет, когда волнуется.
 - 12 Не обладает хорошим аппетитом.
 13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
 14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
 15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- 16. Часто не может сдержать слезы.
 17. Плохо переносит ожидание.
 18. Не любит браться за новое дело.
 19. Не уверен в себе, своих силах.
 20. Боится сталкиваться с трудностями.
- Обработка данных по анкете проводится следующим образом. Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл тревожности.
- Если по анкете набрано 15-20 баллов, то это говорит о высоком уровне тревожности, 7-14 баллов — о среднем, 1-6 баллов — о низком.



Групповые игры для повышения самооценки ребенка и снижения тревожности.

- 1. Игра «Похвалилки»
- Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами «Однажды я...» Например: «Однажды я помог товарищу в школе» или «Однажды я быстро выполнил домашнее задание» и т.д.
- На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.
- После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.
- В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.
- 2. Игра «За что меня любит мама»
- Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь.
- После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.
- На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.
- 3. Игра «Подари карточку»
- Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисует карточки с пиктограммами, обозначающими различные положительные качества. С детьми необходимо обсудить, что означает каждая пиктограмма.

Литература:

1. Ключева Н. «Эмоциональное развитие дошкольников».
2. Лютова Е. и Моница Г. «Шпаргалка для взрослых».
3. Психогимнастика в тренинге (Под ред. Н. Хрящевой).
4. Рогов Е. «Настольная книга практического психолога в образовании».