

Школа общения

«Работа с детьми, имеющими высокий уровень тревожности»

Цель: повышение психологической компетентности воспитателей при работе с тревожными детьми.

Задачи:

1. раскрыть особенности тревожного ребёнка;
2. рассмотреть эффективные приёмы взаимодействия с тревожными детьми.

Оборудование: видеопрезентация, ватман с нарисованным на нем силуэтом дерева, листочки, шариковые ручки, клей-карандаш.

Мини-лекция «Что такое тревожность»

Как вы думаете, что такое тревожность? (ответы).

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство, напряжение в ожидании опасности или чего-нибудь неизвестного.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любой деятельности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причину возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность чаще всего развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван следующими факторами:

- противоречивыми требованиями, предъявляемые родителями, либо родителем и детским садом;
- неадекватными требованиями взрослых (чаще всего завышенные);
- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителей передается ребенку. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами.

Тревожность сопровождается неприятными ощущениями. Находясь постоянно в тревожном состоянии, человек, его организм, испытывает стресс.

Портрет тревожного ребенка (на слайде):

1. Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия.
2. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.
3. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны.
4. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие.
5. Они ожидают самого худшего.
6. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, сердцебиение и др.».

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

1) Повышение самооценки

Как вы думаете, можно ли повысить самооценку ребенка за короткое время? Допустим за неделю. (ответы).

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. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь, причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

Игра "Комплименты"

Цель: повышение чувства уверенности, эмоциональная разрядка.

Педагог-психолог: Давайте немного разомнемся и поиграем. Вы же все любите, когда вас хвалят и говорят приятные вещи, не так ли? Предлагаю вам игру «Комплименты»!

Участники, встав в круг, передавая друг другу мяч и по очереди говорят что-нибудь приятное одному из участников группы. Имя соседа произносят в ласковой форме и говорят то, что в нем нравится (Например, «Леночка, у тебя красивые длинные волосы», «Надюша, ты прекрасно рисуешь», «Димочка – ты хороший друг!»). Принимающий комплимент кивает головой и отвечает: «Спасибо, мне очень приятно!»

Обсуждение:

1. Что вы испытывали, произнося комплименты?

2. Что вы чувствовали, когда вам говорили комплименты?

3. Испытывали ли вы какие-то сложности в ходе придумывания комплиментов?

Какие?

А чтобы о достижениях каждого ребенка узнали окружающие, в группе детского сада можно оформить стенд «Звезда недели», «Цветок достижений», на котором раз в неделю/месяц вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей.

Таким образом, использование наглядной формы работы (оформление стендов, информационных записок и т.п.) помогает решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых – повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

2) Обучение ребёнка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях

Наверняка вы в своей профессиональной деятельности встречали тревожных детей. Как вы узнавали о проблеме тревожного ребенка? (ответы).

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 привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы.

Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающих скорость. Таких детей следует

спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их. Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка – роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, казаки-разбойники) ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

Игра «Дракон»

Цель: помочь детям, находящимся в тревожном состоянии, обрести уверенность и почувствовать себя частью коллектива.

Играющие становятся в линию, держась за плечи друг друга. Первый участник — «голова», последний — «хвост». «Голова» должна дотянуться до «хвоста» и дотронуться до него. «Тело» дракона неразрывно. Как только «голова» схватила «хвост», она становится «хвостом». Игра продолжается до тех пор, пока каждый участник не побывает в двух ролях.

Упражнение «Я звезда»

Цель: отработка навыка уверенного поведения, а также способствовать повышению самооценки.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и т.д.).

Затем проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадывать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каждый участник вербализует те чувства, которые возникали у него в ходе презентации.

Упражнение «Хочу быть счастливым»

Цель: развивать стремление радоваться настоящему; обучать навыкам позитивного восприятия мира.

Ведущий рассказывает детям сказку: «Жил-был котенок, который очень волновался, вырастет ли он счастливым, и поэтому часто спрашивал у своей мамы:

— Мам! Я стану счастливым?

— Не знаю, сыночек. Я бы очень этого хотела, но сама не знаю, — отвечала мама.

— А кто знает? — допытывался котенок.

Может быть, небо, может быть, ветер. А может быть, солнце. Они далеко, высоко, им виднее, — отвечала мама, улыбаясь.

И тогда наш котенок решил сам поговорить с небом, ветром, солнцем. Залез он самую высокую березу в их дворе и закричал:

— Эй, небо! Эй, ветер! Эй, солнце! Я хочу быть счастливым!

И услышал он глухой сильный голос, чей он был, он так и не понял, но запомнил на всю жизнь:

— Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым!»

После того как дети послушают сказку, они проигрывают ее. Каждый по очереди становится на стул в центре круга и громко кричит последние слова котенка, а группа громко отвечает: «Ты хочешь быть счастливым — значит, будешь счастливым».

3) Снятие мышечного напряжения

Очень важное место в коррекции тревожного поведения занимают упражнения на релаксацию и дыхание. Эти упражнения не только позволяют тревожному ребенку изучить, понять свое состояние в тот или иной момент, но и учат его овладевать этим состоянием и изменять его по своему желанию.

Как вы думаете, наше состояние каким-либо образом проявляется на телесном уровне? (ответы)

Тревожные дети напряжены и зажаты. Ребенку крайне трудно управлять напряженными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и часто разряжается не самым красивым способом. Приучая мышцы расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное и эмоциональное, можно научить их выполнять релаксационные и дыхательные упражнения.

Релаксационное состояние, достигаемое в результате психомышечной тренировки, восстанавливает силы, способствует снятию мышечного напряжения, приносит удовольствие ребенку.

Упражнение «Драка»

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. «Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Сделайте глубокий вдох, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавив пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!» Это упражнение полезно и для тревожных, и для агрессивных детей.

Упражнение «Штанга»

Вариант 1.

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с тобой будем спортсменами тяжелоатлетами. Представь, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделай вдох, оторви штангу от пола на вытянутых руках, приподними ее. Очень тяжело. Выдохни, брось штангу на пол, отдохни. Попробуем еще раз».

Вариант 2.

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали тебе эту победу. Тяжело так стоять, брось штангу, выдохни. Расслабься. Ура! Ты-чемпион! Можешь поклониться зрителям. Тебе все хлопают, поклонись еще раз, как чемпион.

Упражнение можно выполнить несколько раз.

Упражнение «Орешек»

Цель: расслабление мышц лица.

Представьте, что вы разгрызаете твердый орешек. Крепко сожмите зубы. Вот так. (Показать, как надо сжать зубы.) Челюсти напряглись, стали как каменные. Это неприятно. Разожмите челюсти — легко стало, рот приоткрылся, всё расслаблено. Слушайте и делайте, как я.

Зубы крепче мы сожмём,

А потом их разожмём.

Губы чуть приоткрываются...

Упражнение «Ласковый мелок»

Цель: развитие навыков общения, снятие мышечного напряжения в области спины. Дети делятся на пары. Один ложится на пол. Другой – пальчиком на его спине рисует солнышко, цифру, дождик, букву. Первый должен догадаться, что нарисовано. После окончания рисования – нежным жестом руки «стереть» все нарисованное.

Упражнение на релаксацию «Водопад»

Цель: расслабление всех групп мышц.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд). Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте

Рефлексия

А в завершении нашей встречи давайте выполним такое творческое задание – вырастим волшебное Доброе дерево! Пусть на нем распустятся яркие разноцветные листочки. Напишите на листочках свои пожелания, советы, что нужно сделать, чтобы наши воспитанники, стали более эмоционально устойчивыми, уверенными и здоровыми. А теперь приклеим их на дерево. (Звучит негромкая лирическая музыка для создания необходимой атмосферы. Педагоги пишут на заранее заготовленных разноцветных кленовых, дубовых, каштановых и т.п. листочках и прикрепляют их на доску к нарисованному дереву).