

Методические рекомендации для педагогов школ с низкими образовательными результатами муниципального образования город-курорт Геленджик на тему:

«Раннее выявление признаков тревожности у обучающихся и алгоритм дальнейших действий»

Цель: формирование у педагогов СОШ № 2, 5,8 представления об основных направлениях и методах профилактики и коррекции тревожности у школьников.

Задачи:

1. Познакомить педагогов с понятием «тревожность» и причинами её возникновения;
2. Оказать помощь в выявлении тревожных детей.
3. Формировать умение планировать и осуществлять коррекционную работу с тревожными детьми.

Содержание:

Приветствие.

1.Психологическая разминка. Игра: «Стол мячей».

Цель: развитие распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

Содержание. Одно из главных условий – играть молча. Все участники встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он бросает кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допускать падения на пол.

2. Актуальность. Мини – лекция: «Что такое тревожность»

Цель: познакомить с понятием ситуативной и общей тревожности; объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх», периодизацией страхов у детей.

«Что такое тревожность».

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVIII века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность». Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «Тревожность — это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов»

Эти два термина часто смешивают, однако, это совсем неидентичные термины. «Тревога» - это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, «ком в горле», слабость в ногах и т. п. Однако помимо физиологических существуют и поведенческие проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы.

ТРЕВОГА

1. Мобилизирующая

(дает дополнительный импульс)

2. Расслабляющая

(парализует человека)

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще — во многом зависит от стиля воспитания в детском возрасте. Среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Таким образом, среди эмоций, включенных в состояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тревожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

3.Практическое задание «Портрет тревожного ребенка»

Педагоги разбиваются на 2 группы и каждая группа составляет словесный портрет тревожного ребенка: какие качества и свойства поведения ему характерны.

По истечении 5 минут групповой работы составляется общий портрет тревожного ребенка. Ватман с характеристиками вывешивается на доску.

Портрет тревожного ребенка

Ребенок напряженноглядываеться во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и ответы у доски вызывают замешательство, при написании контрольных нервничает и не может сосредоточиться, вспомнить даже то, что хорошо знал. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями "проблемных" детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладони, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе.

Их отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к

новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Как выявить тревожного ребенка

Опытный педагог, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на улице), в общении с другими детьми.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

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. Нарушения сна.

4. Причины возникновения тревожности

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной

гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок раздражается, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется.

Такие дети часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе ("Я же ничего не мог!"). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. **Будучи послушными**, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в школе, стараются точно выполнять требования родителей и педагогов - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер - **ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.**

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что – ни

будь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерости в стабильное личностное образование – тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные, мнительные, неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности.

Усилинию в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины (“Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова”, “Из-за твоего поведения мы с мамой частоссоримся”). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в учебе, с делом. Такой ребенок одинок, либо есть друг похожего типа личности, замкнут, малоактивен.

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка школьного возраста является важной задачей для педагога, известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности. Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Усилинию в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны взрослых, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями, учителями. Часто причиной тревожности у детей является и сдержанность родителей, в выражении чувств, при наличии многочисленных предостережений.

5. Игра: «Гусеница».

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнерам друг друга не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

Содержание. «Мы сейчас с вами будем одной большой гусеницей, и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочки участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

6. «Как обучаться с тревожными детьми».

1. Включение ребенка в любую новую тему и деятельность должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами, посмотрит, как задания выполняют другие ученики и лишь потом, когда сам захочет, станет самостоятельно выполнять задания у доски в атмосфере поддержки со стороны педагога.
2. Необходимо избегать соревновательных моментов и заданий на публику, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как “Кто быстрее справится с заданием?”
3. Если вы проходите новые темы, 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, конспекты).
4. Слова поддержки и веры в силы тревожного ученика помогут ему преодолеть страхи неуспеха и смотивируют его на познавательную деятельность. Если ребенок высокотревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений. Работая с тревожными детьми, следует помнить, что состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц. Поэтому релаксационные и дыхательные упражнения для данной категории детей просто необходимы.

7. Как помочь тревожному ребёнку

Повышенный уровень тревожности приводит к серьезным затруднениям в учебе, общении, сказывается на всех сферах жизни ребенка. У детей сирот тревога часто является следствием какой-либо пережитой психологической травмы.

На наш взгляд, работу с тревожными детьми необходимо проводить в трех основных направлениях:

1. повышение самооценки ребенка;
2. обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
3. отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

1. Повышение самооценки ребенка.

Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются, «развивается резкое ощущение личностного дискомфорта». Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как именно в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие методы работы:

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

- При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

- Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.
- Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в классе проводить беседы с ученическим коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или иных ситуациях.

Работа по повышению самооценки — это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком. Очевидно, что быстрых результатов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.

2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.

Как показали наши наблюдения, эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоциональное — можно научить их выполнять релаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем. Наиболее широкие возможности для работы в этом направлении предоставляет взрослым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусивых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комической), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

8. Упражнение «Щепки на реке».

Цель: эта игра способствует созданию спокойной, доверительной атмосферы в группе.

Содержание: участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Расстояние между рядами должно быть больше вытянутой руки. По реке сейчас поплынут Щепки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться: быстро или медленно.

Участники игры — «берега» — помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останавливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывает весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с открытыми, так и с закрытыми глазами (по желанию самих Щепок).

9. Упражнение «Царская семья».

Одно из направлений в работе с тревожными детьми связано с повышением самооценки.

Содержание: участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью;

2-я подгруппа — семью всемирно известного ученого;

3-я подгруппа — семью «новых русских»;

4-я подгруппа — семью педагогов. Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Во время обсуждения участники отвечают в кругу на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?». Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

10. Педагогическая рефлексия

Бланк для участников семинара-практикума содержит следующие вопросы:

- 1). Чем полезна для Вас эта встреча?
- 2). Какие приемы Вы будете использовать при общении со своим ребенком?
- 3) Ваши предложения.