

Консультация для воспитателей «Коррекция повышенной тревожности у детей»

Что такое тревожность?

Слово “тревожный” Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово “тревога” означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности: это “индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях.

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога — это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Интересен тот факт, что после развода родителей, когда, казалось бы, в семье закончились скандалы, уровень тревожности ребенка не снижается, а, как правило, резко возрастает. Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Существует мнение, что учебная тревожность начинает формироваться уже в дошкольном возрасте. Этому могут способствовать как стиль работы воспитателя, так и завышенные требования к ребенку, постоянные сравнения его с другими детьми. В некоторых семьях на протяжении всего года, предшествующего поступлению в школу, в присутствии ребенка ведутся разговоры о выборе “достойной” школы, “перспективного” учителя. Озабоченность родителей передается и детям. Кроме того, родители нанимают ребенку многочисленных учителей, часами выполняют с ним задания. Неокрепший и еще не готовый к такому интенсивному обучению организм ребенка иногда не выдерживает, малыш начинает болеть, желание учиться пропадает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает.

Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Как выявить тревожного ребенка

Опытный воспитатель, 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, в общении с другими детьми.

Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных ниже, постоянно проявляется в его поведении.

Критерии определения тревожности у ребенка

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 напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него 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, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.
21. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
22. Раздражительность.

В детском саду дети часто испытывают страх разлуки с родителями. Необходимо помнить, что в возрасте двух-трех лет наличие этой черты допустимо и объяснимо. Но если ребенок и в подготовительной группе постоянно плачет при расставании, не сводит глаз с окна, ожидая каждую секунду появления родителей, на это следует обратить особое внимание.

Портрет тревожного ребенка.

В группу детского сада входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Это тревожный ребенок. Таких детей в детском саду 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 ладошке, 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 помочь тревожному ребенку

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

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.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

Повышение самооценки

Конечно же, 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. 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”.

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде “Мы сегодня”): Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

В раздевалке, на шкафчике каждого ребенка можно закрепить “Цветик-семицветик” (или “Цветок достижений”), вырезанный из цветного картона. В центре цветка — фотография ребенка. А на лепестках, соответствующих дням недели, — информация о результатах ребенка, которыми он гордится (рис. 6).

В младших группах информацию в лепестки вписывают воспитатели, а в подготовительной группе заполнение цветиков-семицветиков можно поручить

детям. Это послужит стимулом для обучения письму. К тому же эта форма работы способствует установлению контактов между детьми, так как те из них, которые еще не умеют читать или писать, часто обращаются за помощью к товарищам. Родители, приходя вечером в детский сад, спешат узнать, чего же добился их ребенок в течение дня, каковы его успехи.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста.

Использование наглядной формы работы (оформление стендов, информационных “Цветиков-семицветиков” и т.п.) помогает решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых — повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

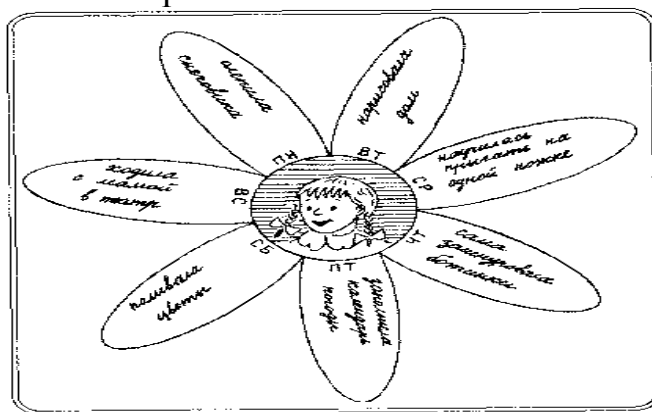


Рис. 6. Цветок достижений

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. 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”.

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.

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.

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.

Индивидуальный подход к каждому ребенку — это замечательно! Но каким бы индивидуальным он ни был это мы, взрослые, “подходим” к ребенку со своими мерками. А потом ставим диагноз, опять же свой, “взрослый” Но проблема ребенка при этом остается нерешенной, и чтобы ее решить, необходимо взглянуть на нее глазами самого ребенка. Поэтому интересно было бы узнать, а что же думают о себе, о других детях, о взрослых, те, кого мы с легкостью относим к разряду гиперактивных, агрессивных и тревожных детей. Мы думаем, что тот, кто прочтет следующие высказывания, откроет для себя много нового (правда, не всегда приятного), смогут лучше понять своих детей и в будущем избежать многих ошибок.

Я мечтаю о шапке невидимке, чтобы хоть иногда можно было прятаться от своих родителей и не слышать, как они все время меня ругают, ругают, ругают. (Маша, 6 лет)

Я никогда никого не бью, только если мне мешают рисовать или если толкнут. Или если смеются надо мной. Или если не принимают играть. .. или... или,.. а вообще-то я не дерусь. (Оля, 6 лет)

Мама ставит меня в угол и думает, что я попрошу прощения, А я ни за что не попрошу. А она злится. Пусть злится. Сама виновата. (Рита, 6 лет)

Один раз я плюнула Кате на платье. Не будет говорить, что у нее Барби лучше. (Света, 5 лет)

Самое плохое в жизни — это когда меня заставляют читать. Или играть на пианино! (Артур, 6 лет)

Я не хочу утром вставать. Я не хочу есть суп, не хочу оставаться с сестренкой, не хочу, что бы меня ругали и наказывали. Я хочу играть в машинки. (Алеша, 6 лет)

Обычно мы с сестренкой деремся. Из за игрушек. Игрушек много, а всем одну хочется. Заканчивается все нашими хныками. (Аня, 6 лет)

Мама дает мне 10 копеек, если я целый час молчу и не пристаю к ней. Мне это нравится, но и не нравится, потому что все время говорить хочется. Даже горло болит. (Алеша, 6 лет)

Я не люблю ходить с мамой в магазины. Не люблю, когда на улице она разговаривает с тетеньками. Если бы мама не рассердилась, я бы всегда всегда кидал в этих тетек снег, а они бы все быстро уходили. (Гриша, 6 лет)

Я всегда очень боюсь, что родители будут меня за что-нибудь ругать. Если бы я знал, за что не делал бы этого ни когда!!! (Егор, 5 лет)

Я дерусь, потому что меня все всегда обижают. (Егор, 6 лет)

Хорошо, что Маришка не пришла в детский сад, а то мне нигде не спрятаться от нее. Все ходит за мной и ходит. А сегодня никто за мной ходить не будет, и я целый день буду играть одна. (Наташа, 6 лет)

Один раз я не положила свои брючки на место. Мама очень рассердилась и перестала со мной разговаривать. Пришла за мной в детский сад в семь часов, позже всех. Теперь я всегда убираю вещи, но все равно боюсь, что что-нибудь неправильно положу. Мама опять рассердится и может вообще никогда не забрать меня из детского сада. (Артем, 6 лет)

Я очень боюсь маму, когда она на меня кричит Мне тогда хочется стать маленькой-маленькой, совсем незаметной, и спрятаться за занавеску. (Женя, 6 лет)

Если бы я был волшебником, я бы обязательно сделал так, чтобы мама с папой не ссорились, чтобы папа не пил водку и чтобы мне подарили полицейский набор, как у Вити. (Коля, 6 лет)

Не понимаю, почему моя мама выросла такая злая. Каждый день от нее одна ругань идет. (Олег, 5 лет)

Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязания и каких-либо видов работ на скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к нему по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к нему завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. А наказывая ребенка, не унижайте его.

Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них). Тревожность нужно отличать от тревоги и страха.

Если тревога - это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это - проявления тревоги.

Но бывает, что тревога сопровождает человека во всех жизненных обстоятельствах, даже объективно благополучных. То есть становится устойчивой чертой личности. Такая личность испытывает постоянный безотчетный страх, неопределенное ощущение угрозы. Любое событие воспринимается как неблагоприятное и опасное.

Тревожный ребёнок постоянно подавлен, находится настороже, ему трудно устанавливать контакты с окружающими. Мир воспринимается как пугающий и враждебный. Постепенно закрепляется заниженная самооценка и мрачный взгляд на свое будущее. В этом случае речь идет о повышенной тревожности.