

## **Семинар для педагогов «Школьная тревожность»**

**Цель:** оказание помощи педагогам в преодолении у детей тревожности, страхов и психического напряжения через управление отрицательными эмоциями; формирование психологической защиты от невротизирующих факторов.

### **Задачи:**

- Исследование тревожности ребенка по отношению к ряду типичных для него ситуаций общения с другими людьми.
- Исследование отношения ребенка к родителям, к себе, наличие страхов, опасений.
- Выявление факторов, порождающих страхи.
- Обучение приемам снятия напряжения, повышения уверенности в себе, самостоятельности.

### **План семинара.**

1. Теоретическая часть.
2. Понятие тревожности.
3. Причины возникновения тревожности.
4. Практическая часть.
5. Тренинг эффективного взаимодействия взрослых с тревожными детьми.
6. Материалы для педагогов.

Приложение 1. Анкета по выявлению тревожных детей.

Приложение 2. Правила работы с тревожными детьми.

Приложение 3. Рекомендации родителям.

Приложение 4. Упражнения на релаксацию и дыхание, расслабление мышц, игры, направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе.

### **Теоретическая часть.**

Слово «тревожный» появилось в словарях в 1771г. Существует много объяснений значения этого термина. Автор одного из психологических словарей И.М. Кондаков полагает, что слово «тревога» означает эмоциональное переживание, субъективно воспринимаемое как негативное и обусловленное ожиданием чего-то опасного. В психологическом словаре И.М. Кондакова дано и определение тревожности: это черта личности, которая связана с фоновым снижением порога чувствительности по отношению к стрессорам.

Тревожность следует отличать от тревоги: тревога – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения, а тревожность является устойчивым состоянием. Например, ребенок волнуется перед выступлением на празднике или пересказыванием сказки на занятии. Но так случается 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 ответах на занятии, общении со взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же он боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха, например, страха темноты, высоты, замкнутого пространства. К. Изард объясняет различия между терминами «страх» и «тревога» таким образом: тревога – это комбинация некоторых эмоций, с страх – лишь одна из них (1999).

Каждому ребенку присущи какие-то страхи, однако если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка. До настоящего времени определенная точка зрения на причины возникновения тревожности еще не выработана, но большинство ученых считают: в дошкольном возрасте одна из основных причин тревожности кроется в нарушении детско-родительских отношений. Анализируя проблему детской тревожности, Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают: тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван разными причинами. В их числе:

Неадекватные требования взрослых (чаще всего завышенные). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть послушным, ответственным, вежливым, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь плохо ведет себя, не умеет играть в коллективе, обижает других детей и не является самым лучшим ребенком.

Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Отметим, что через шесть недель после начала учебного года у младших школьников обычно повышается уровень тревожности и они нуждаются в отдыхе продолжительностью семь – десять дней. Это связано с кризисным периодом развития, со сменой деятельности. Если в дошкольном возрасте у ребенка ведущей является игровая деятельность, то в младшем школьном возрасте таковой становится учеба. Тревожность ребенка во многом зависит и от уровня тревожности окружающих его взрослых: высокая тревожность педагога или родителя передается ему; в семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты. При этом после развода родителей, когда, казалось бы, скандалы в семье закончились, 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 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 со стороны родителей, 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 детям. Кроме того, родители нанимают ребенка многочисленных учителей (репетиторов), часами выполняют с ними задания. Неокрепший и еще неготовый к такому интенсивному обучению организм иногда не выдерживает, а тревожность по поводу грядущего обучения стремительно возрастает. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или с другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медиков-специалистов.

## **II. Практическая часть.**

Тренинг эффективного взаимодействия взрослых с тревожными детьми.

### **Приветствие.**

Игра «Карусель». Участники, образуя два круга – внешний и внутренний, встают парами, левым плечом друг к другу. По сигналу психолога оба круга начинают двигаться в противоположные стороны. По следующему сигналу останавливаются и поворачиваются лицом в круг, образуя пары, протягивая друг другу правую руку, пожимают ее и называют свое имя, произносят любую приветственную фразу, комплименты и т.д.

### **Мини-лекция «Что такое тревожность».**

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этого не предрасполагают. 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:

- 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.

### **Практическое задание «Портрет тревожного ребенка».**

Обмен опытом педагогов. Обобщение психолога: «Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокое требование к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь думают, что они хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах. Для тревожных характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, сердцебиение и др.».

### Мини – лекция «Как выявить тревожного ребенка».

Прежде, чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающем опасение, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности, в общении с другими детьми. Чтобы понять ребенка, узнать, чего он боится, можно попросить родителей, воспитателей заполнить бланк опросника. (Работа участников тренинга с анкетами–опросниками – разбор вопросов, признаков тревожности, ответы психолога на вопросы.)

Критерии выявления тревожного ребенка (Бейкер П., Алворд М.)

N п/п	Ребенок	Да/Нет	
		Да	Нет
1	Испытывает постоянное беспокойство		
2	Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо		
3	Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи)		
4	Раздражителен		
5	Имеет нарушения сна		

Чтобы было основание предположить, что ребенок, за которым вы наблюдаете, тревожен, необходимо, чтобы хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявлялся в его поведении.

### Игра «Кенгуру».

Участники делятся на пары. Один из них – кенгуру – стоит, другой – кенгуренок – сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба берутся за руки. Задача: не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до психолога, попрыгать вместе и т.д.

На следующем этапе участники меняются ролями, а потом партнерами. Обсуждение. Участники делятся впечатлениями, ощущениями, возникшими у них при выполнении различных ролей.

Затем они обсуждают область применения игры в повседневной практике, а также отмечают, как игра может быть использована в работе с тревожными детьми.

### **Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку».**

Работу с тревожными детьми желательно проводить в трех направлениях:

- Повышение самооценки.
- Обучению снимать мышечное напряжение.
- Отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается повышенным мышечным напряжением в области, лица, шеи, рук, живот и т.д. поэтому при работе с тревожными детьми особенно эффективными являются упражнения на релаксацию мышц (одно из направлений работы с тревожными детьми).

### **Практическое задание «Как играть с тревожными детьми».**

Участник делится на подгруппы, каждая из которых в течение 5 минут выполняет практическое задание и составляет список игр из своей практики, наиболее эффективных при работе с тревожными детьми. Обсуждение, выработка основных принципов подбора игр.

Упражнение на релаксацию.

Проигрывается любое предложенное упражнение, игра из опыта работы воспитателей, психолога.

Обратная связь.

Подведение итогов. Участники тренинга передают по кругу мяч и отвечают на вопросы:

- Чем полезна именно для вас данная встреча?
- Какие конкретные приемы вы будете использовать в своей работе?
- Ваши пожелания на следующий день занятий.

10. Домашнее задание:

- изготовить стенды повышения самооценки: «Цветик-семицветик», «Звезда недели», «Мы сегодня», заполнить анкеты по выявлению тревожных детей (родители).

### III Часть. Материалы для педагогов.

#### Приложение 1.

Анкета по выявлению тревожных детей.

С целью выявления тревожности ребенка используются также критерии, предложенные Г.П. Лаврентьевой и Т.М. Титаренко (1992) в качестве теста.

*Тревожный ребенок:*

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Не может сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения задания ребенок очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснее в незнакомой обстановке.
8. Жалуется на то, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него 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 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.

Суммируйте количество «плюсов», чтобы получить общий балл. *Высокая тревожность – 15-20 баллов. Средняя 7-14 баллов. Низкий 1-6 баллов.*

## Приложение 2.

- Правила работы с тревожными детьми.
- Избегайте состязаний и каких-либо работ на скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
- Чаще обращайтесь к нему по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к нему завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ему как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- А наказывая ребенка, не унижайте его.

## Приложение 3.

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!» и т.д.)
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку безо всяких причин то, что вы разрешали раньше.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не в состоянии выполнить. Если ребенку с трудом дается какое-либо задание, лишний раз помогите ему, поддержите его, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
5. Чаще играйте со своим ребенком, общение и совместные игры с родителями укрепляют его веру в свои силы, возможности, развивают чувство гордости и достоинства.

## Приложение 4.

Упражнения на релаксацию и дыхание, расслабление мышц, игры, направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе.

Упражнения на релаксацию и дыхание.

**«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.

### **«Воздушный шарик».**

Цель: снятие напряжения, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят по кругу. Ведущий дает инструкцию: «Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Сделайте вдох, 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 три раза.

### **«Корабль и ветер».**

Цель: настроить уставших детей на рабочий лад. «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, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!». Упражнение можно повторить три раза. Упражнение на расслабление мышц. Приведенные ниже упражнения рекомендованы М.И. Чистяковой в книге «Психогимнастика». Они полезны разным детям: тревожным, аутичным, агрессивным.

### **«Штанга» ( вариант 1).**

Цель: расслабить мышцы спины.

«Сейчас мы с вами будем спортсменами – тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола вытянутыми руками, приподнимите ее. Очень тяжело!.. Выдохните, штангу на пол, отдохните». «Попробуем еще раз» (вариант 2)

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

«А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняла штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять? Бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы!

Можете поклониться зрителям. Все вам хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы».

Упражнение можно выполнить несколько раз.

### **«Сосулька».**

Цель: расслабить мышцы рук.

«Дети, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит.

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет.

Правильно, это сосулька. Представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимите руки над головой, а на третью и четвертую – уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!».

Игры, направленные на формирование чувства доверия и уверенности в себе.

### **«Гусеница».**

Цель: учить доверять друг другу.

В игре партнеров не видно, но слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с усилиями остальных участников.

«Сейчас мы с вами станем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи стоящего впереди. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч.

Дотрагиваться руками до него строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках. Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук вы должны пройти по определенному маршруту».

Для наблюдающих: обратите внимание, где располагаются лидеры, кто регулирует движения «живой гусеницы».

### **«Зайки и слоники».**

Цель: дать детям возможность почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки.

«Я хочу вам предложить игру «Зайки и слоники». Сначала мы с вами будем зайками – трусишками. Когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит.

Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, стараясь стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся (дети показывают). Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека? (Разбегаются по группе, прячутся и т.д.) А что делают зайки, если видят волка? (Игра продолжается несколько минут) А теперь мы с вами станем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что они делают, когда видят человека? Они боятся его? Нет. Они дружат с ним и, когда его видят, спокойно продолжают свой путь.

Покажите как. Покажите, что делают слоны, когда видят тигра».

Дети в течение нескольких минут изображают бесстрашного слона. Затем садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

### **«Волшебный стул».**

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать «историю» имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо приготовить корону и трон – он должен быть высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы; причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне. В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

#### **Список использованной литературы.**

Пасечник Л. Тревожный ребенок [Текст] /Л. Пасечник // Дошкольное воспитание. – 2007. - №9. – С. 89-95.

Пасечник Л. Тревожный ребенок [Текст] /Л. Пасечник // Дошкольное воспитание. – 2007. - №10. – С. 64-71.

Преодоление тревожности и страхов у детей 5-7 лет: диагностика, занятия, рекомендации / авт.-сост. Н.Ф. Иванова. – Волгоград: Учитель, 2009.

Чистякова М.И. Психогимнастика / Под ред. М.И. Буянова. – 2-е изд. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995.

<https://www.moi-detsad.ru/konsultac/konsultac3673.html>