

Родительское собрание на тему:

«Повышенная тревожность – что это такое?»

Знать, чтобы предвидеть, предвидеть, чтобы управлять.

И Кант

Задачи родительского собрания

1. *Образовательные:* познакомить родителей с понятием «повышенная тревожность», научить практическим приёмам коррекции тревожности у детей.
2. *Воспитательные:* помочь выработке правильного стиля семейного воспитания во избежание формирования тревожного поведения у детей.
3. *Информационные:* знакомство родителей с перечнем литературы, отражающей проблемы повышенной тревожности у детей.
4. *Специальные:* диагностика уровня тревожности у детей класса.

Перечень нормативно-правовых, информационно-методических материалов, психолого-педагогической литературы по теме родительского собрания.

- Конвенция ООН «Оправах ребенка».
- Лютова Е.К., Моница Г.Б. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000 г.
- Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М., 1998 г.
- Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. М., 2004 г.

Подготовка к родительскому собранию.

1. Изучение нормативной базы и других документов по теме собрания.
2. Подбор и анализ психолого-педагогической литературы.
3. Определение возможных «болевых точек» собрания и подготовка ответов на предполагаемые вопросы родителей.
4. Подготовка бланков экспресс-анкеты для родителей.
5. Подготовка памятки для родителей.
6. Подготовка упражнений для проведения тренинга.
7. Подготовка приглашений, в которых участие в тренинге предлагается принять обоим родителям.
8. Подготовка листов бумаги, карандашей, ручек.
9. Подготовка проекта решения родительского собрания.

Участники родительского собрания:

Учитель, родители учащихся, можно пригласить психолога.

План родительского собрания.

1. Вступительное слово учителя.
2. Экспресс-анкетирование родителей.
3. Родительский тренинг.
4. Ответы на вопросы родителей.
5. Подведение итогов. Принятие решения родительского собрания.

Проведение родительского собрания.

1. В начале родительского собрания учитель вводит родителей в тему собрания. Педагогический тренинг посвящен проблеме, наличие которой, может быть родители, даже не подозревают у своего ребенка. Тревожность – это понятие несколько иного рода, чем всем знакомое слово «тревога». Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, то тревожность психологи определяют как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в тех, которые к этому не предрасполагают. То есть состояние это устойчивое и проявляется в разные моменты, а, например, не только при ответе у доски или общении с незнакомыми взрослыми.

Не следует путать тревожность и с понятием «страх». Только если ребенок боится высоты, темноты, одиночества, то есть чего-то конкретного, мы можем говорить о страхах. Тревожность же проявляется почти всегда и не связана с какой-либо определенной ситуацией.

До настоящего времени ещё не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Внутренний конфликт, вследствие которого и развивается тревожность, чаще всего бывает вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой;
- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, когда родители хотят видеть своего ребенка непременно отличником, и никак не могут смириться, что ребенок получает не только «пятерки»;
- негативными требованиями, унижающими ребенка и ставящими его в зависимое положение;

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоят насилие и наказание.

Но главное, надо помнить, что тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Если родители не удовлетворены своей работой, материальным положением, жилищными условиями, семейными отношениями – тревожность детей во всех этих случаях неизменно возрастает. Конечно, тревожность иногда может быть сопряжена с неврозом или даже психическим расстройством, но эти случаи не так часты и находятся в компетенции медицинских специалистов.

2. Как же узнать, тревожен ли ваш ребенок? Уважаемые родители, подумайте, замечали ли вы, характерны ли для ребенка:

Внутренний конфликт, вследствие которого и развивается тревожность, чаще всего бывает вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой;
- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, когда родители хотят видеть своего ребенка непременно отличником, и никак не могут смириться, что ребенок получает не только «пятерки»;
- негативными требованиями, унижающими ребенка и ставящими его в зависимое положение;

Именно эти пять признаков психологи считают основными критериями определения тревожности у детей. Но есть и более подробные опросники.

Экспресс-анкета(Лаврентьева Г.П.,Титаренко Т.М., 1992 г.)

Отметьте утверждения, с которыми вы согласны.

- 1) Не может работать долго, не уставая.
- 2) Ему трудно сосредоточиться на чём-либо.
- 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 слёзы.
- 17) Плохо переносит ожидание.
- 18) Не любит браться за новое дело.
- 19) Не уверен в себе, в своих силах.
- 20) Боится сталкиваться с трудностями.

Интерпретация результатов: за каждый отмеченный пункт начислите 1 балл. Если сумма баллов составляет от 15 до 20 – у ребенка высокий уровень тревожности, от 7 до 14 баллов – средний, и если сумма не превышает 6 баллов – низкий.

3. Чтобы помочь тревожному ребенку, специалисты рекомендуют проводить работу в трёх направлениях:

- повышение самооценки;
- обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
- снятие мышечного напряжения.

Учитель предлагает родителям проиграть несколько психотехнических упражнений по каждому из направлений.

Упражнение 1 – «Похвала».

Конечно, повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно хвалить ребенка даже за незначительные успехи, причем делать это искренне! Ведь в любой ситуации можно найти повод, чтобы отметить достижения своего ребенка.

Родителям предлагаются ситуации, когда необходимо найти за что и как похвалить ребенка.

Упражнение 2– «Комплименты».

Очень поможет игра «Комплименты», если в неё играть всей семьёй. А ещё хорошо дома оформить «Цветик-семицветик» - в центре которого разместить фотографию ребенка, а на цветных лепестках – результаты, которыми он гордится.

Предлагается нарисовать цветик-семицветик и написать успехи ребенка.

Упражнение 3 – «Камушек в ботинке».

Для обучения управлению своим поведением придумано хорошее упражнение – «Камушек в ботинке».

Как правило, тревожные дети не сообщают открыто о своих проблемах, а иногда и тщательно скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Привлечь ребенка к обсуждению того, что его волнует, можно с помощью простого приема. «Помнишь, как однажды тебе попал камушек в ботинок? Как сильно он мешал? А когда мы его вытряхнули, оказалось, что он такой маленький! Когда мы чем-то взволнованы, озабочены, у нас в душе происходит то же самое. Если мы сразу вытащим этот маленький вредный камушек, то неудобство сразу исчезнет! А если его оставить – то возникнут проблемы, и немалые (помнишь, как ты сильно натер ногу?) Поэтому всем людям- и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давай договоримся, если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймём друг друга и сможем об этом поговорить». Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, половину проблемы тревожности можно будет считать решенной.

И, наконец, чтобы научить детей произвольному мышечному расслаблению, предлагается разучить несколько релаксационных игр.

Упражнение 4 – «Воздушный шарик».

Цель – снять напряжение, успокоить ребенка.

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 щёки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится всё больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нём. Представили? Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь давайте покажем друг другу наши красивые шары!»

Упражнение 5 – «Шалтай-Болтай».

Цель – расслабить мышцы рук, спины, груди.

«Давайте поставим маленький спектакль. Он называется - «Шалтай-Болтай»

Шалтай-Болтай сидел на стене,

Шалтай-Болтай свалился во сне.

Сначала туловище поворачивается вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова «свалился во сне» все резко наклоняются вниз.

Упражнение 6 – «Гусеница».

Цель – игра учит уверенности в себе, а также помогает достигнуть атмосферы доверия.

«Сейчас мы станем одной большой гусеницей. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар. Дотрагиваться руками до шара строго воспрещается! Первый участник цепочки держит свой шар на вытянутых руках. Так, в единой цепи, нужно пройти по определенному извилистому маршруту.

Упражнение 7 – «Водопад».

Цель - развивать воображение, достигнуть расслабления.

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 нём падает в нём вниз

мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течёт по вашим плечам, затылку, помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, безо всякого усилия, можете глубоко вдохнуть и выдохнуть. 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 всё мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд)

А теперь поблагодарите этот водопад из белого света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

4. Родителям предлагается задать вопросы, которые возникли по ходу тренинга.
5. В заключение собрания подводятся итоги и предлагается принять решение собрания.

Проект решения родительского собрания.

- 1) Рекомендовать тем родителям, у которых результаты экспресс-тестирования оказались неутешительными, записаться на консультацию к психологу.
- 2) Рекомендовать родителям внимательно относиться к проблеме детской тревожности.

Учитель благодарит родителей за участие в тренинге. На прощание каждому родителю вручается памятка.

Памятка для родителей.

- Даже если вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это ещё не повод, чтобы отказывать ему в любви и поддержке. Пусть он живёт в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чем чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы умеренного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- Не предъявляйте ребёнку завышенных требований.
- Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребёнка, наказывая его.