

Взаимодействие с тревожными детьми

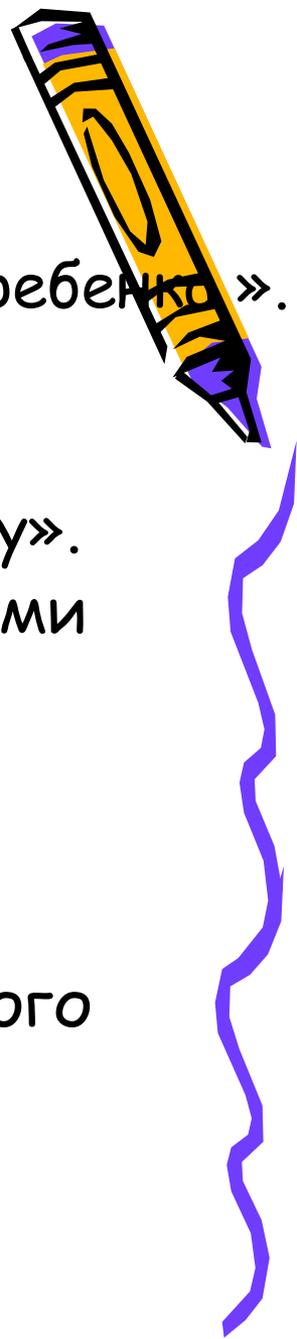
(семинар-практикум)

подготовила педагог-психолог МОУ:
СОШ

п. Выкатной Добоний С.С.

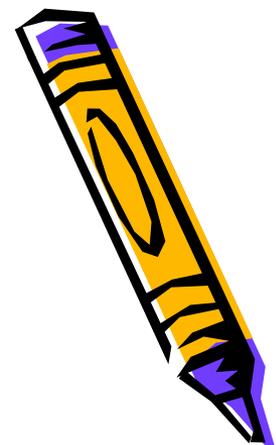


План семинара-практикума

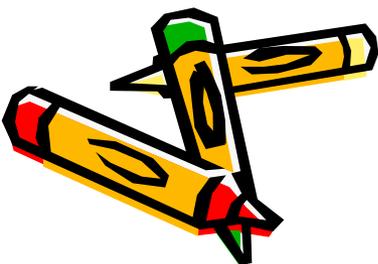


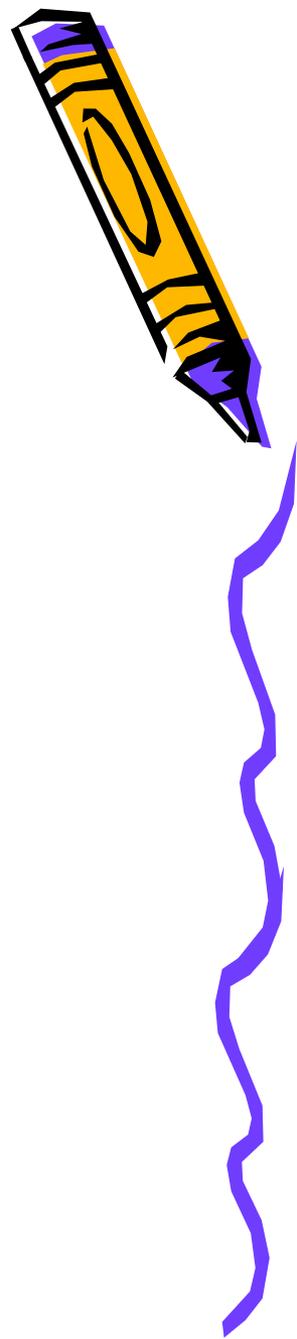
- 1. Приветствие.
- 2. Мини-лекция «Что такое тревожность».
- 3. Практическое задание «Портрет тревожного ребенка».
- 4. Мини-лекция «Школьная тревожность».
- 5. Игра «Кенгуру».
- 6. Мини-лекция «Как помочь тревожному ребенку».
- 7. Практическое задание «Как играть с тревожными детьми».
- 8. Упражнение на релаксацию.
- 9. Упражнение «Царская семья».
- 10. Упражнение «Я Алла Пугачева».
- 11. Мини-лекция «Работа с родителями тревожного ребенка».
- 12. Практическое задание «Работа с родителями тревожного ребенка».
- 13. Игра «Щелки на реке».
- 14. Психологический практикум.





- «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» (Психологический словарь, 1997, с. 386)

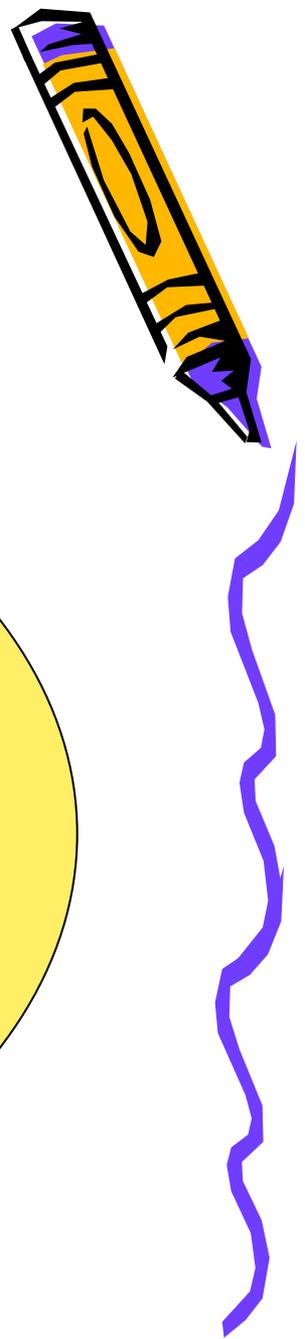




- Тревога
- Мобилизующая (дает дополнительный импульс)
- Расслабляющая (парализует человека)



Единичные, т. е. не часто
возникающие,
проявления тревоги могут
перерасти в устойчивое
состояние, которое
и получило название
«тревожность»

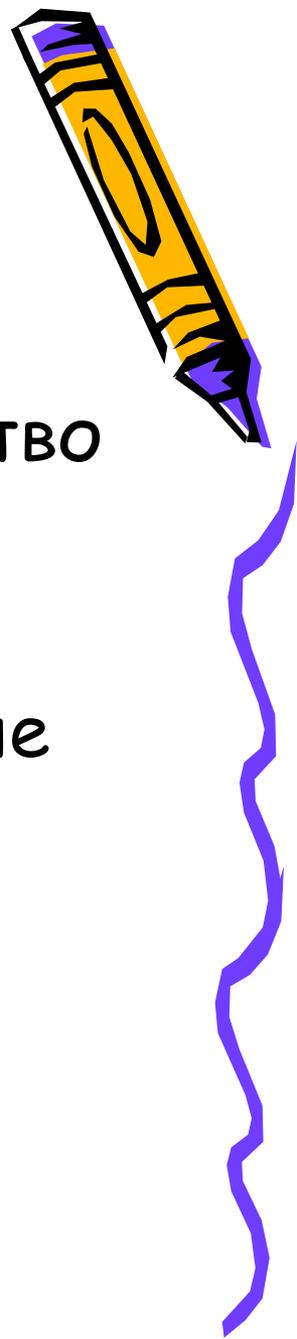




Такие социально-психологические факторы, как неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.



Критерии выявления тревожного ребёнка



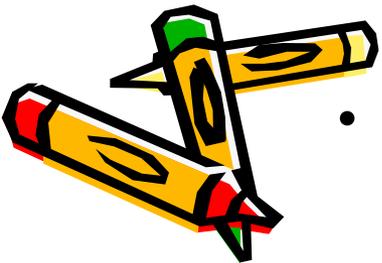
- 1. Испытывает постоянное беспокойство
- 2. Испытывает трудности при концентрации внимания на чём-либо
- 3. Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи)
- 4. Раздражителен
- 5. Имеет нарушения сна



Факторы, формирующие и закрепляющие школьную тревожность



- Учебные перегрузки;
- Неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- Неадекватные ожидания со стороны родителей;
- Неблагоприятные отношения с педагогами;
- Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- Смена школьного коллектива или неприятие детским коллективом



Как помочь тревожному ребёнку

- Работа проводится в трёх направлениях:
- 1. повышение самооценки;
- 2. обучение умению снимать мышечное напряжение;
- 3. отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.



Повышение самооценки ребёнка

- 1. Оказывать тревожным детям поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам.
- 2. Называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.
- 3. Не сравнивать выполнение заданий одних детей с другими.
- 4. Избегать заданий, которые выполняются за фиксированное время, спрашивать в середине урока, не повторять вопрос дважды.
- 5. Постараться установить визуальный контакт «глаза в глаза», поощрять высказывания о своих затруднениях во время бесед с коллективом.



Работа с родителями тревожного ребёнка

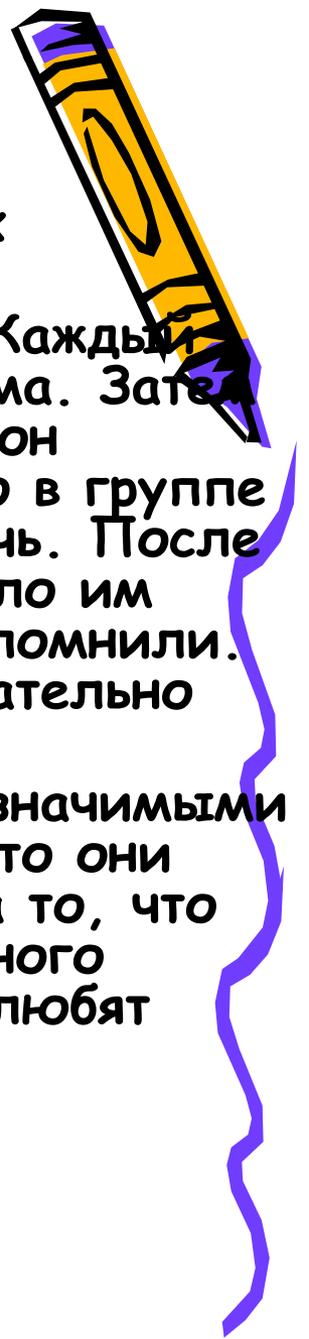


- Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.
- Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки. А жителям больших городов желательно почаще выходить на природу.
- Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо бы иметь дома собственных животных: кошку, собаку, хомячка или попугайчика.
- Совместный уход за любимым питомцем поможет выстроить партнерские отношения в форме сотрудничества между родителями и ребенком.
- Родителям тревожных детей будут полезны релаксационные упражнения, приведенные выше. Выполнение этих упражнений совместно с детьми способствует не только физическому расслаблению организма, но и укреплению доверительных отношений между взрослым и ребенком.

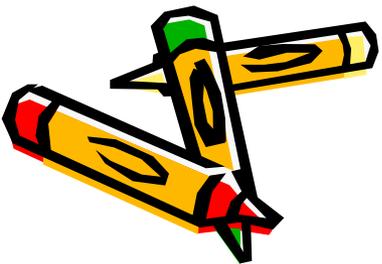


- **«ПОХВАЛИЛКИ»**
- **Цель:** Игра способствует повышению самооценки ребенка, повышает его значимость в коллективе.
Содержание: Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие ребенок должен «озвучить» карточку. Причем, начав словами «Однажды я...» Например: «однажды я помог товарищу в школе», или «Однажды я очень быстро выполнил домашнее задание» и т. д. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.
- После того, как все Дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они сделают это сами. В заключении можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того, чтобы это заметить, необходимо очень внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к людям, окружающим нас.



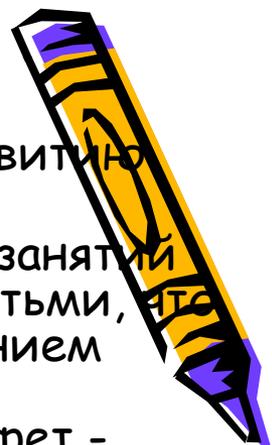


- **«ЗА ЧТО МЕНЯ ЛЮБИТ МАМА»**
- **Цель:** Повышение значимости каждого ребенка в глазах окружающих его детей.
- **Содержание:** Все дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил, за что любит мама каждого присутствующего в группе ребенка. При затруднении другие дети могут ему помочь. После этого целесообразно обсудить с детьми, приятно ли было им узнать, что все, что они сказали, другие дети запомнили. Дети обычно сами делают вывод о том, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.
- **Примечание:** на первых порах дети, чтобы показаться значимыми для других, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, за то, что любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.



- «НЕДОТРОГИ»

- Цель: Игра способствует повышению самооценки ребенка, развитию эмпатии.
- Содержание: Взрослый вместе с детьми в течение нескольких занятий рисуют карточки с пиктограммами. Необходимо обсудить с детьми, что означает каждая пиктограмма. Например, картинка с изображением улыбающегося человечка может символизировать Веселье, с изображением, например, двух одинаковых нарисованных конфет - Доброту или Честность. Если дети умеют читать и писать, вместо пиктограмм можно записать на каждой карточке какое-либо положительное качество ребенка (обязательно положительное!). Каждому ребенку выдается 5-8 карточек. По сигналу ведущего дети стараются закрепить на спинах товарищей (при помощи скотча, стикеров и т. д.) все карточки. По следующему сигналу взрослого дети прекращают игру и обычно с большим нетерпением снимают со спины «добычу». На первых порах, конечно, случается, что не у всех играющих оказывается много карточек, но при многократном повторении игры и после проведения обсуждений ситуация меняется. Во время обсуждения можно спросить у детей, приятно ли получать карточки. Затем можно спросить, что приятнее: дарить хорошие слова другим или получать их самому. Как правило, дети говорят, что нравится и дарить, и получать. Тогда ведущий может обратить их внимание на тех детей, которые совсем не получили карточек или получили совсем мало. Обычно эти дети признаются, что они с удовольствием дарили, но им бы тоже хотелось получить в подарок карточку. Чаще всего, при повторном проведении игры «отверженных» детей не остается.



- «ДОБРЫЙ - ЗЛОЙ, ВЕСЕЛЫЙ - ГРУСТНЫЙ»
- Цель Игра помогает расслабить мышцы лица.
- Содержание: Взрослый предлагает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ребенка ответить на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т. д.)?» Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это. Данную игру можно порекомендовать тревожным детям и их тревожным родителям.



АНКЕТА ПО ВЫЯВЛЕНИЮ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, на предложенные утверждения либо «да», либо «нет».

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 возможных неприятностях

7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке

8. Жалуется, что снятся страшные сны

9. Руки 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 у него страх

15. Обычно спокоен, 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

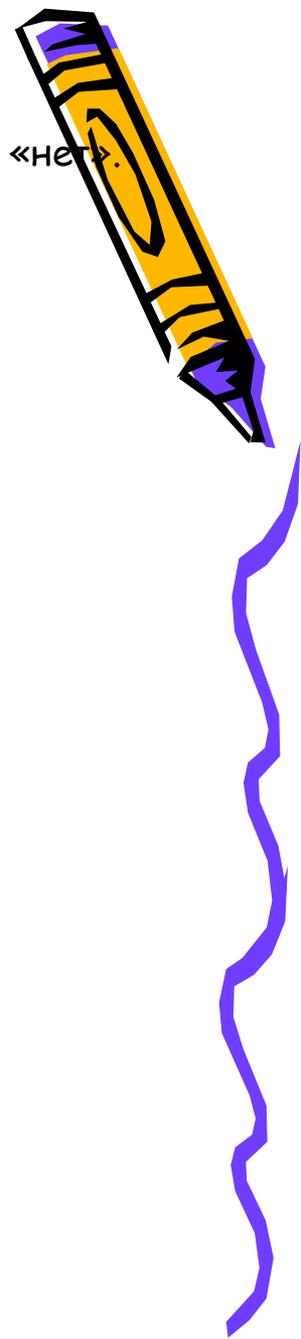
20. Боится сталкиваться с трудностями

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности:

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 баллов.



Источники:

- Лютова К.К, Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми, Издательство «Речь», 2005г

