

Тревожность и самооценка

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. 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, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают». (1997, с.386)

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 не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха. Например, страх темноты, страх высоты, страх замкнутого пространства.

К. Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога — это комбинация некоторых эмоций, а страх – лишь одна из них (1999).

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей от 1 года до 3 лет нередки ночные страхи, на 2-ом году жизни, по мнению А. И. Захарова, наиболее часто проявляется страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3-5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают» (А.И.Захаров, 1995, с. 50).

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще 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.

Авторы книги “Эмоциональная устойчивость школьника” Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).

Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит “двойку” в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).

Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только “пятерки” и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку:

“Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался”. 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. Совершив какой-либо “неблаговидный” поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Как отмечают авторы книги, через 6 недель после начала учебного года у школьников обычно повышается уровень тревожности, и они нуждаются в 7—10-дневном отдыхе.

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.

Портрет тревожного ребенка

В группу детского сада (или в класс) 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 и 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 ладонке”, 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 воспитатель или учитель, 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 перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы, понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей, воспитателей (или учителей-предметников) заполнить бланк опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдения за поведением ребенка подтвердят или опровергнут ваше предположение.

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.

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

С целью выявления тревожного ребенка используется также следующий опросник (Лаврентьева Г. П., Титаренко Т. М., 1992).

Признаки тревожности

Тревожный ребенок

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.

Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

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.

Пример

Олег В., посещая подготовительную группу, каждое утро (в течение целого года) плакал, когда уходила мама. Он отказывался даже ходить на музыкальные занятия и прогулку, боясь, что в его отсутствие придет мама и, не застав его, будет переживать.

Мы испробовали разные способы, чтобы помочь мальчику: его приводили в детский сад папа, бабушка, дедушка, он приносил в группу любимые игрушки, родители приходили за ним пораньше. Все попытки были напрасны. И только совместные занятия Олега и его мамы в тренинговой группе “Я и мой ребенок” дали возможность воспитателям и родителям выявить причину этого страха и помочь мальчику.

Наличие страха разлуки можно определить по следующим критериям (П.Бейкер, М. Алворд).

Критерии определений страха разлуки

1. Повторяющееся чрезмерное расстройство, печаль при расставании.
2. Постоянное чрезмерное беспокойство о потере, о том, что взрослому может быть плохо.
3. Постоянное чрезмерное беспокойство, что какое-либо событие приведет его к разлуке с семьей.
4. Постоянный отказ идти в детский сад.

5. Постоянный страх остаться одному.
6. Постоянный страх засыпать одному.
7. Постоянные ночные кошмары, в которых ребенок с кем-то разлучается.
8. Постоянные жалобы на недомогание: головную боль, боль в животе и др. (Дети, страдающие страхом расставания, и в самом деле могут заболеть, если много думают о том, что их тревожит).

Если хотя бы три черты проявлялись в поведении ребенка в течение четырех недель, то можно предположить, что у ребенка действительно наблюдается этот вид страха.

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.

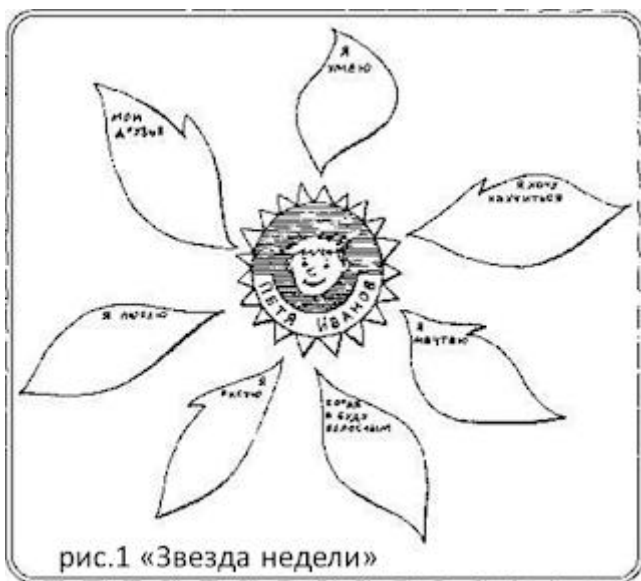
Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

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.

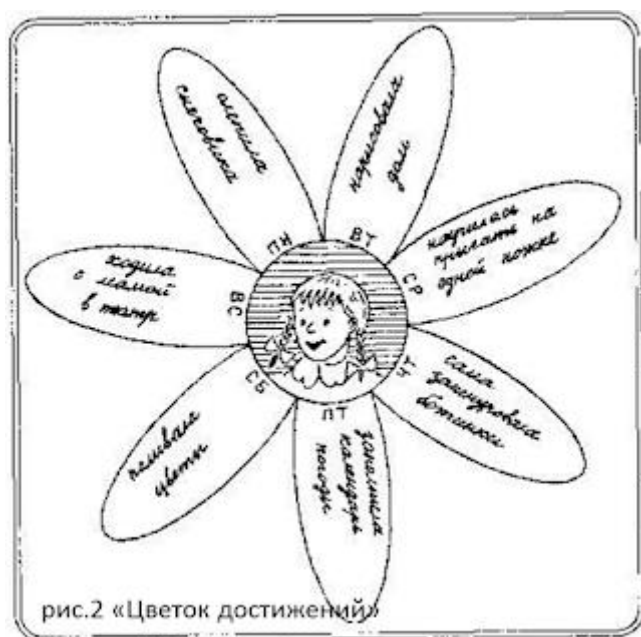
Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как “Комплименты”, “Я дарю тебе...”, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя “глазами других детей”. А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд “Звезда недели”, на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми (рис. 1)



Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде “Мы сегодня”): “Сегодня, 21 января 1999 года, Сережа в течение 20 минут проводил опыт с водой и снегом”. 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. 2).

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.

Пример

Митина мама, как и все родители детей ясельной группы, ежедневно с удовольствием знакомилась с записями воспитателей о том, что делал, как ел, во что играл ее двухлетний сын. Во время болезни педагога информация о времяпрепровождении детей в группе стала недоступной для родителей. Через 10 дней обеспокоенная мама пришла к методисту и попросила не прекращать такой полезной для них работы. Мама объяснила, что, поскольку ей всего 21 год и опыта общения с детьми у нее совсем мало, записи воспитателей помогают ей понять своего ребенка и узнать, как и чем с ним заниматься.

Таким образом, 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.

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 привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. 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”.

Пример

Папа Сережи жалуется на него: “Сын как будто не от мира сего. Его сверстник Руслан уже отлично играет в шахматы, обыгрывает даже взрослых. Серега же едва научился ходить конем и пешкой. Сестра Сережи Анечка часами играет на пианино, уже три раза выступала на концерте в районной библиотеке. Сергей же бросил музыкальную школу через два месяца после начала учебного года... И вообще, он не желает заниматься ничем серьезным, а готов только часами возиться с проводами”.

Эти претензии к сыну папа излагал в течение полутора часов, придя на прием к психологу. “Мой сын хуже всех” — эта мысль “красной нитью” проходила через всю пламенную речь “любящего” отца.

Папа никак не хотел соглашаться с мнением психолога о том, что требования к Сереже завышены, однако решил попытаться изменить свое отношение к ребенку. Прежде всего, он стал серьезно относиться к исследовательской деятельности сына, поощряя его увлечение. Правда, папа еще продолжал сравнивать Сережу с другими детьми, но все чаще и чаще с удивлением замечал, что его сын имеет ряд положительных качеств, которых нет у его сверстников: целеустремленность, усидчивость, любознательность... В результате папа стал относиться к Сереже с уважением, а это способствовало повышению самооценки ребенка, его вере в успех.

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

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.

Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним.

Пример

Воспитатель, обратившись к психологу, с удивлением и досадой сообщил, что Галя, способная и умная девочка, не смогла на Празднике осени рассказать стихотворение, которое очень хорошо знала.

Психолог стал интересоваться, как проходили репетиции. Оказалось, что девочка 3 раза подряд рассказала стихотворение воспитателю (один на один), а в зале удалось прорепетировать лишь раз. Во время праздника Галя должна была выйти на середину зала и прочитать стихотворение, но она расплакалась и убежала к маме.

Мама, беседуя с психологом, рассказала, что с Галей такие ситуации происходят постоянно. Например, она отказалась в Новый год подойти к Деду Морозу и спеть ему песенку. В мамин день рождения она почему-то ни за что не захотела сесть с гостями за стол.

Зная эту особенность дочки, за неделю до праздника мама начала настраивать девочку на успешное выступление. Она повторяла: “Будь умницей. Ты должна выступить очень хорошо. Ты мне обещаешь это?” И Галя каждый вечер вынуждена была давать маме обещание, а чтобы оправдать ее надежды, девочка повторяла и повторяла стихотворение по несколько десятков раз в день.

Во время совместной встречи воспитателя, психолога и родителей была выработана следующая стратегия работы с девочкой. Галя очень любила слушать сказки, особенно ей нравились “Золотой ключик, или приключения Буратино”, “Дюймовочка” и “Кот в сапогах”. Она могла часами слушать их и рассказывать про героев сказок. Взрослые решили использовать этот интерес девочки. На индивидуальных занятиях (сначала с психологом, а потом с воспитателем) девочку просили представить и показать, как бы рассказали стихотворение своим друзьям ее любимые герои.

Галя с удовольствием рассказывала стихотворение (которое знала наизусть) от имени деревянного Буратино, маленькой робкой Дюймовочки, неунывающего Кота в сапогах.

Взрослые каждый раз интересовались, что чувствовал тот или иной герой во время выступления: нравилось ли ему рассказывать стихи своим товарищам, нравилось ли, как внимательно все его слушали, приятно ли было раскланиваться перед зрителями. Через несколько недель Галя выбрала роль бесстрашной Герды из сказки “Снежная королева”. Со сменой роли изменились осанка и движения девочки, она стала действовать более уверенно и решительно. Гале так понравилось играть эту роль, что она повторяла ее много раз подряд, и даже дома это стало ее любимым занятием.

После таких длительных целенаправленных тренировок воспитательница привела девочку в зал и спросила, в роли какого героя она хотела бы выступить. Галя решила по очереди показать всех своих героев. Она снова и снова выходила на середину зала, рассказывала стихотворение, раскланивалась перед “зрителями”. Страх перед выступлением постепенно снижался, и на Новогоднем празднике Галя чувствовала себя вполне уверенно.

Кроме описанного выше применялись и другие приемы работы: психогимнастические упражнения, рисование своего страха и других эмоций. Мама девочки вместо ежедневных назиданий каждый вечер рассказывала ей придуманные совместно с психологом сказки и истории со счастливым концом. Герой сказки обязательно добивался успеха, хотя на его пути иногда встречались и преграды.

В описанном случае в качестве основного был использован прием отработки конкретного навыка. Его с удовольствием применяют и сами дети. Например, они играют в школу, многократно повторяя ситуацию, которая их волнует. По рассказу одного из психологов он, придя проводить коррекционное занятие, застал такую картину:

дети играли в “грозного, строгого учителя”. Тем самым они отрабатывали навык ответа у доски на уроке такого педагога.

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, учителя” 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.

Подробнее проведение игр на релаксацию описано в разделе “Игры для тревожных детей”.

Работа с родителями тревожного ребенка

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Малыш не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа.

Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Прежде всего, родители должны ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи (например, во время общего ужина). Кроме того, необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка (“осел”, “дурак”), даже если взрослые очень раздосадованы и сердиты. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если

захочет). Если же ребенок извинился под нажимом родителей, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

Полезно снизить количество замечаний. Предложите родителям попробовать в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером пусть они перечитают список. Скорее всего, для них станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: (“Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!”). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если родители в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будут больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. Но, к сожалению, наши отношения с родителями не всегда позволяют открыто сказать им об этом. Не каждому можно порекомендовать обратить внимание, прежде всего на себя, на свое внутреннее состояние, а потом предъявлять требования к ребенку. В таких ситуациях можно сказать родителям: “Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы Вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно”.

Родители, которые следуют таким рекомендациям, через некоторое время отмечают приятные ощущения в теле, улучшение общего состояния. Они, как правило, готовы к дальнейшему сотрудничеству.

Подобные занятия можно рекомендовать не только родителям, но и педагогам. Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям, а тревожность педагога — ученикам и воспитанникам. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

С целью профилактики тревожности можно использовать наглядную информацию. В детском саду или в школе на стенде можно разместить, например, памятку, в основу рекомендаций которой легли советы Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубей (1998).

Профилактика тревожности (Рекомендации родителям)

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: “Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!”).

2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих 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 ребенку по имени.

6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.

9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.

10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.

11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Как играть с тревожными детьми

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами:

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.

2. Необходимо избегать соревновательных моментов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например, таких как “Кто быстрее?”

3. Если вы вводите новую игру, 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). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.

4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется использовать только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Если ребенок высоко тревожен, то начинать работу с ним лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например: “Воздушный шарик”, “Корабль и ветер”, “Дудочка”, “Штанга”, “Винт”, “Водопад” и др.

Чуть позднее, когда дети начнут осваиваться, можно к этим упражнениям добавить следующие: “Подарок под елкой”, “Драка”, “Сосулька”, “Шалтай-Болтай”, “Танцующие руки”.

В коллективные игры тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны игры “Дракон”, “Слепой танец”, “Насос и мяч”, “Головомяч”, “Гусеница”, “Бумажные мячики”.

Игры “Зайки и слоны”, “Волшебный стул” и др., способствующие повышению самооценки, можно проводить на любом этапе работы. Эффект от этих игр будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно вносить элемент новизны).

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. Инструктор по лечебной гимнастике Л. В. Агеева сделала подборку таких упражнений для дошкольников. Мы несколько модифицировали их, внесли игровые моменты, не меняя содержания.

Подвижные игры

Упражнения на релаксацию и дыхание

“Дрока”

Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. “Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на

несколько секунд. Задумайтесь : а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!”

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. “Воздушный шарик”

Цель: снять напряжение, успокоить детей. 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 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 3 раза.

“Корабль и ветер”

Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.

•“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 воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.

“Подарок под елкой”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

“Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

“Дудочка”

Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. “Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”

Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.

Этюды на расслабление мышц Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.

“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 на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.

Вариант 2

Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.

“Сосулька”

Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:

У нас под крышей

Белый гвоздь висит,

Солнце взойдет,

Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте 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 поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”

“Шалтай-Болтай”

Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.

Шалтай-Болтай

Сидел на стене.

Шалтай-Болтай

Свалился во сне. (С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

“Винт”

Цель: снять мышечные зажимы в области плечевого пояса. “Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде

“Начали” будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали! ...Стоп!”

Этюд может сопровождаться музыкой Н. Римского-Корсакова “Пляска скоморохов” из оперы “Снегурочка”.

“Косое и мяч”

Цель: расслабить максимальное количество мышц тела. “Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас — большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком “с”. С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук “с”, он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго “с” выпрямилось туловище, после третьего — у мяча поднимается голова, после четвертого — надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком “ш”. Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение. ” Затем играющие меняются ролями.

Игры, способствующие расслаблению

Следующие три игры позаимствованы из книги К.Фопеля “Как научить детей сотрудничать” (1998). Они помогут создать в группе детского сада дружескую атмосферу взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом.

“Водопад”

Цель: эта игра на воображение поможет детям расслабиться. “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 нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове,.. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. 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 все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза". После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

“Танцующие руки”

Цель: если дети беспокойны или расстроены, эта игра даст детям (особенно огорченным, беспокойным) возможность прояснить свои чувства и внутренне расслабиться. “Разложите большие листы оберточной бумаги (или старые обои) на полу. Возьмите каждый по 2 мелка. Выберите для каждой руки мелок понравившегося вам цвета. Теперь ложитесь спиной на разложенную бумагу так, чтобы руки, от кисти до локтя, находились над бумагой. (Иными словами, так, чтобы у детей был простор для рисования). Закройте глаза, и, когда начнется музыка, вы можете обеими руками рисовать по бумаге. Двигайте руками в такт музыке. Потом вы можете посмотреть, что получилось” (2—3 минуты). Игра проводится под музыку.

“Слепой танец”

Цель: развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

“Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет “слепой”. Другой останется “зрячим” и сможет водить “слепого”. Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1—2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку”.

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1-2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе

“Гусеница” (Коротаева Е.В., 1997)

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников. “Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впереди стоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) 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 движение “живой гусеницы”.

“Смена ритмов” (программа “Сообщество”)

Цель: помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение. Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать : раз, два, три, четыре,.. Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают : раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

“Зайки и слоники” (Лютова Е.К., Моница Г. Б.)

Цель: дать возможность детям почувствовать себя сильными и смелыми, способствовать повышению самооценки. “Ребята, я хочу вам предложить игру, которая называется “Зайки и слоники”. Сначала мы с вами будем зайками-трусишками. Скажите, когда заяц чувствует опасность, что он делает? Правильно, дрожит. Покажите, как он дрожит. Поджимает уши, весь сжимается, старается стать маленьким и незаметным, хвостик и лапки его трясутся” и т.д. Дети показывают. “Покажите, что делают зайки, если слышат шаги человека?” Дети разбегаются по группе, классу, прячутся и т.д. “А что делают зайки, если видят волка?...” Педагог играет с детьми в течение нескольких минут. “А теперь мы с вами будем слонами, большими, сильными, смелыми. Покажите, как спокойно, размеренно, величаво и бесстрашно ходят слоны. А что делают слоны, 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.

После проведения упражнения ребята садятся в круг и обсуждают, кем им больше понравилось быть и почему.

“Волшебный стул” (Шевцова И.В.)

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми. В эту 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 изготовить корону и “Волшебный стул” — он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5—6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об 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.

Игры за партами

Дыхательные упражнения (“Корабль и ветер”, “Дудочка”, “Воздушный шарик”, “Подарок под елкой”, “Драка”) можно проводить на перемене, а также за партами во время урока или занятия в детском саду.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение “Театр масок”.

“Театр масок” (Лютова Е.К., Монино Г. Б.)

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

“Ребята! Мы с вами посетим “Театр Масок”. Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга”. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. “Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни “Ворона и Лисица”) в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр”. Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. “Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки “Красная шапочка”, когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком”. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. “Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!” Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так:

“Все работали хорошо, особенно страшной была маска Вити, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!”

“Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!”