

## Консультация для педагогов.

### «Психолого-педагогические аспекты взаимодействия с тревожными детьми в ДОУ».

#### Основные аспекты проблемы тревожности.

На современном этапе детский сад становится одним из определяющих факторов в становлении личности ребенка. Многие основные свойства и личностные качества ребенка формируются в данный период жизни. В настоящее время увеличилось количество тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Поэтому проблема детской тревожности и ее своевременной коррекции на раннем этапе является актуальной. Решение этой проблемы в старшем дошкольном возрасте и младшем школьном поможет устранить проблемы развития личности в период кризиса 7 лет; трудности принятия на себя ребенком новых социальных ролей в связи с переходом из детского сада в школу, проблемы адаптации, успешности учебной деятельности.

Впервые выделил и акцентировал состояние беспокойства и тревоги З. Фрейд. Он охарактеризовал данное состояние как эмоциональное, включающее в себя переживание ожидания и неопределенности, чувства беспомощности. В настоящее время изучению состояния тревоги посвящено большое количество работ. Многозначность понимания тревоги заключается и как – временное психическое состояние, возникающее под воздействием стрессовых факторов. Селье рассматривал 3 фазы: 1 фаза – возникновение тревоги, 2 фаза – исчезновение тревоги, 3 фаза – увеличение тревоги, истощение Н. С. ., понижение иммунитета. Причинами тревоги могут быть:

- Фрустрация социальных потребностей;
- Реакция на представленную угрозу;
- Первичный показатель неблагополучия. Когда организм не имеет возможности естественным образом реализовывать потребность;
- Свойства личности.

Свои определения понятию «тревога» давали Астахов, Лазарус Р, Прихожан А. М., Спилбергер Ч. Д. и др. Многие авторы сближают тревогу с эмоцией страха.

Чаще всего термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске психологического состояния, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных представлений, а с физиологической сферы сопровождается активизацией автономной нервной системы. Тревога как состояние, в норме переживается каждым здоровым человеком в случаях предвосхищения негативных результатов. Являясь природосообразным состоянием, тревога играет положительную роль, не только как индикатор нарушения, но и как мобилизатор резервов психики, способный повышению уровня эффективности саморегуляции, гарантирующей более успешное выполнение деятельности.

Однако чаще всего тревогу рассматривают как негативное состояние, связанное с переживаниями стресса.

Некоторые авторы считают, что, причины, вызывающие тревогу условно можно разделить на субъективные и объективные. Субъективные – неверное представление об исходе предстоящего события и психологического характера, приводящего к завышению субъектом значимости исхода предстоящего события. Объективные – экстремальные условия, предъявление повышенных требований к психике человека, утомление, беспокойство по поводу здоровья, нарушения психики, влияние фармакологических средств. Психологические

причины: вызванные внутренним конфликтом, связанные с неверным представлением о собственном образе «Я», неадекватном уровне притязаний, недостаточное обоснование цели, предчувствие объективных трудностей.

Некоторые авторы считают, что немотивированная тревожность может быть признаком психического расстройства – нахождение угрозы в других людях (*бред ущерба*), в собственном теле (*ипохондрия*), в собственных действиях (*психастения*). Личностную тревожность можно рассматривать как системное свойство, проявляющееся на всех уровнях активности человека.

**В социальной сфере** – тревожность оказывает влияние на общение, на социально-психологические показатели деятельности руководителей, на взаимоотношения с руководителем, с товарищами, порождая конфликты.

**В психологической сфере** тревожность проявляется в изменении уровня притязаний, снижения самооценки, решительности, уверенности в себе, влияет на мотивацию. Обратная связь с такими особенностями личности: социальная активность, добросовестность, стремление к лидерству, принципиальность, решительность, независимость, эмоциональная устойчивость, работоспособность, степень невротизации и интроверсии.

**В психофизиологической сфере** тревожность проявляется на энергетике организма, активности биологически-активных точек на коже, развитием вегетативных расстройств. Личность с высоким уровнем тревожности воспринимает окружающий мир как объект угрозы, угроза психическому здоровью личности и способствует развитию предневротического состояния; отрицательно влияет на результат деятельности; профорентация больше подходит человек-природа и человек – художественный образ, необходимы навыки самоконтроля и устойчивое поведение. Тревожность – источник агрессивного поведения, формирует конфликтные отношения

Исследования показывают, что тревога, зарождаясь у ребенка в 7 месяцев, в неблагоприятных условиях в старшем дошкольном возрасте становится тревожностью – т. е. устойчивым свойством личности. Недостаточная сформированность или нарушение механизма психологической саморегуляции лежит в генезисе личностной тревожности, так считает Г. Ш. Габдреева. Н. Д. Левитов указывает, что тревожное состояние – показатель слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов (*темп, интенсивность деятельности – низкие, медленно включающиеся в работу, долго переключается, восстанавливается, быстро отвлекается*). Главной причиной возникновения тревожности у дошкольников считается: неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. При этом случае возникает страх, ребенок ощущает условность материнской любви. Высокая вероятность возникновения тревожности у ребенка при воспитании по типу: чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание. Отсрочка чего-то приятного, подкрепления.

Приход в детский сад увеличивает тревожность. Симбиоз личностной тревожности матери и ребенка увеличивает тревожность ребенка.

Н. В. Имедадзе отмечает следующие причины тревожности у детей дошкольного возраста, вызванные характером внутрисемейных отношений:

- излишняя опека;
- второй ребенок в семье;
- плохая приспособляемость (*неумение одеваться, есть, спать*);
- непоследовательность оценок, правил, авторитарный стиль отношений.

Если ребенок чрезвычайно зависим от состояния матери и к нему не найден индивидуальный подход в дошкольном учреждении, то возникает стойкий аффект на разлуку с матерью, что приводит к началу невроза.

К увеличению тревожности приводят также.

Недостаток уверенности в своих силах, проявляется в ситуациях, включающие опасность для чувства собственного достоинства при высоком уровне притязаний. Расхождение между положением, фактически занимаемым ребенком в коллективе и положением, который он хочет занимать. Прямая зависимость эмоциональной чувствительности ребенка и тревожности самих взрослых.

Наблюдается прямая связь между тревожностью и психическими процессами – мышление, память, внимание

Природные, генетические факторы развития тревожности трудно поддаются коррекции. Социальные факторы поддаются коррекции. Работа ведется в 3-х направлениях. 1. Работа над самооценкой. 2. Формирование адаптивного поведения. 3. Снятие мышечного напряжения. Согласно Ж. Пиаже игра является мостиком между конкретным опытом и абстрактным мышлением, и именно символическая функция игры является особенно важной. Именно поэтому все большее значение приобретает игровая терапия – способ коррекции эмоциональных и поведенческих нарушений у детей. В игровой терапии необходимо 3 «П»: признание; принятие; понятие ребенка. Непосредственная терапия – не оценивание, а описание действий ребенка с отражением чувств ребенка снижает уровень тревожности.

Диагностика тревожности: наблюдение – до 4-х лет; с 4-х цветовая диагностика эмоций О. А. Ореховой; проективная методика «Моя семья». Работа с родителями – тест Пари; тест Дарси-Баска; анкетирование.

Работа воспитателя включает:

- овладение навыками самоконтроля;
- внутренняя оценка действий;
- четкая система ограничений;

Использование «агрессивных» игрушек позволяет снизить уровень тревожности. Песок, вода, глина, пластилин, кубики, цвет – для снятия негативных эмоций. Лучше использовать шариковые ручки и фломастеры т. к. карандаши ломаются, красками пачкаются, что может увеличивать уровень тревожности. Технику овладения ограничениями лучше отрабатывать на обычных детях, после осторожно переносить на работу с тревожными детьми. Хвалить тоже осторожно т. к. высокотревожный ребенок будет работать на похвалу, что будет увеличивать тревогу. Безопасные игрушки – куклы, машины, то, что не требует правильности действий и четкого выполнения правил. Складывание по образцу, мозаика по рисунку, подвижные игры соревновательного характера увеличивают тревожность.

Литература:

1. Л. М. Костина. Игровая терапия с тревожными детьми. Речь. Санкт-Петербург. 2001г.
2. А. Л. Венгер. Психологические рисуночные тесты. Владос-пресс. М. 2002г.
3. Габдреева Г. Ш. Основные аспекты проблемы тревожности в психологии. Тонус. 2000г.
4. Имедадзе Н. В. Тревожность как фактор учения в дошкольном возрасте. Психологические исследования. Тбилиси. 1966г.

«Лесенка» для всех возрастов Якобсон, модификация А. С. Чернышева, Т. И. Сурьянинова

7 ступень – самые хорошие, умные, красивые и т.д.

6 ступень – тоже хорошие, но у них может что-то не получается

5 ступень то же хорошие, но у них уже несколько больше плохого, чем у детей на 6-й ступени

4 ступень – дети, у которых поровну плохого и хорошего

3 ступень – дети, у которых больше плохого

2 ступень - еще больше плохого

1 ступень – ужасные, плохие дети, злые, глупые

Появление критичности это 5-6 ступень, 7 ступень – наличие психологической защиты.

Высокая самооценка – наличие или отсутствие защиты, критичности – 7 ступень; адекватная самооценка – наличие защиты и критичности 5\_6 ступень; низкая самооценка – отсутствие психологической защиты положение 4 ступень и ниже.

Глобальный когнитивный стиль и адекватная самооценка увеличивают устойчивость к ситуациям с высокой степенью неопределенности, адекватная самооценка является фактором устойчивости к неопределенности, а значит снижения уровня тревожности. Она позволяет гармонизировать, оптимизировать тревожные реакции.

«Исследования тревожности детей дошкольного возраста» Великанова Н. Ф. , модификация Гарднера.

70 карточек из разных областей: животных, людей, техники, растительного мира, профессии, предметы обихода. Ребенку предлагается их классифицировать. Отслеживается:

а) гибкость (*на сколько групп разложено 3 группы – 3 балла, 2 группы – 2 балла*) гибкость отслеживается по нестандартности разложенных групп;

б) время выполнения (*мин*);

в) мотивация по 3-х балльной системе (*очень интересно – 3б, интересно – 2б, неинтересно – 1б*);

г) количество групп при классификации (*N*);

д) самостоятельность – 4 балльная система: 4б – без подсказки экспериментатора, 3б – 1 наводящий вопрос, 2б – совет действовать, 1б – демонстрация действий

е) энергетические затраты, вопросы «Ты устал?» - 3б не устал, 2б – «немного», 1б – устал.

«Глобальщики» - быстрый и средний темп работы;

Высокая и средняя мотивация;

Высокая и средняя самостоятельность;

Низкие энергетические затраты;

Средняя и низкая гибкость (*количество групп 2-10*)

«Дробильщики» - низкий и средний темп (*12 до 35 мин*);

Средняя и низкая мотивация;

Низкая самостоятельность;

Количество групп от 15 до 44;

«Глобальщики» - устойчивы к неопределенности. «Дробильщики» - неустойчивы к неопределенности.

Захаров выявил, что к 7=8 годам тревожность переходит как качество характера, 3, 5 г – мальчики более тревожны в 7, 4 раза, чем девочки. 4 г – в 2, 9 раза, 5 лет – 1, 4 раза, 6 лет – 1, 8 раза.

План занятия:

1. Разминка. «Росточек под солнцем» (*под музыку*)
2. Упражнение «Доброе утро»
3. Что я люблю (*из еды, играть, одежды и т. д.*)
4. Упражнение «Качели». Парой, эмбрион раскачивают.
5. «Художники – натуралисты»
6. « Следы невиданных зверей»
7. «Лягушки на болоте»
8. «Угадай по голосу»
9. Упражнение «Мое имя». Вы знаете, что имя растет вместе с Вами?
10. Упражнение «Разведчики»
11. Рисование самого себя: Зеленой - Какой Я есть; Голубой – Каким хочу быть; Красный – Каким меня видят друзья, мама
12. «Закончи предложение»
13. «Мамы обычно боятся»

14. «Дети обычно боятся»
15. Упражнение «Добрые и злые кошки». Ручеек, по сторонам злые кошки, потом добрые. Делимся ощущениями.
16. Игра. «На что похоже мое настроение»
17. Игра. «Ласковый мелок». Пара, на спине чертим что-то и отгадываем.
18. Упражнение «Азбука страхов». Рисуем страхи, потом дорисовываем, делаем их смешными.
19. «Страшная сказка по кругу». В конце что-то смешное.
20. Упражнение «Принц и принцесса». Стул, ребенок сидит и другие ему говорят комплименты.