Тема: **"Взаимодействие с тревожными детьми".**

**Актуальность денной темы обусловлена повышенным уровнем тревожности у детей лишенных родительского попечения и помещенных в социально – реабилитационный центр.**

**Понятие «тревожность», его отличие от понятий «тревога» и «страх».**

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины ХIII века и обозначало «знак к битве». Понятие «тревожность» появилось позже. Эти два понятия не идентичны.

**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 или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов. (Психологический словарь, 1997, с.386)

**Тревога** - это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Она имеет физиологические проявления (учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах (Кочубей Б.И., Новикова Е.В., 1998) и поведенческие признаки (ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, крутить в руках разные предметы и др.). Состояние тревоги не всегда можно оценить как негативное. Иногда именно тревога становится причиной мобилизации потенциальных возможностей. **В связи с этим различают:**

Тревогу мобилизующую (дающую дополнительный импульс).

Тревогу расслабляющую (парализующую человека).

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще - во многом зависит от стиля воспитания в детстве. Если родители постоянно пытаются убедить ребенка в его беспомощности, то в дальнейшем в определенные моменты он будет переживать расслабляющую тревогу, если же, напротив, родители настраивают сына или дочь на достижение успеха через преодоление препятствий, то в ответственные моменты он будет испытывать мобилизующую тревогу. (Раншбург И., Поппер П., 1983).

Э. Изард (1999) трактует понятие «страх» как специфическую эмоцию, вы-деляемую в отдельную категорию. Он отмечает, что тревога состоит из множе-ств эмоций, ключевой из составляющих которых и является страх. В «тревож-ном» переживании могут также присутствовать печаль, вина, стыд и пр.

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако, каждому возрасту присущи и так называемые «возрастные страхи», которые были изучены и подробно описаны многими специалистами (Раншбург И., Поппер П., 1983, Захаров А. И., 1997).

Первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте.

В период с двух до трех лет отмечается расширение репертуара детских страхов, причем, они носят, как правило, конкретный характер.

В два года дети чаще всего боятся, например, посещения врача.

Начиная примерно с трехлетнего возраста число конкретных страхов значительно снижается, и на смену им приходят страхи символические, такие, как страх темноты и одиночества.

*В 6-7* лет ведущим становится страх своей смерти.

В 7 - 8 - страх смерти родителей,

С 7 до 11 ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка. И. Раншбург и П. Поппер выявили интересную закономерность: чем выше интеллект ребенка, тем больше он испытывает страхов.

***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.

***Коррекционная работа с тревожными детьми.***

***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 наша 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.

Мы постоянно вовлекаем таких детей в игры в ругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя "глазами других детей".   
Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих.

***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 таких случаях привлекаем детей к совместному обсуждению проблемы Можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях.

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, мы избегаем 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. Сравниваем достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, устанавливаем с ним контакт глаз: либо наклоняемся к нему, либо приподнимаем ребенка до уровня ваших глаз.

Вместе сочиняем сказки и истории, которые учат 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.

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

Применяем в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрываем знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка

***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.

***Игры с тревожными детьми.***

На начальных этапах работы с тревожным ребенком руководствуемся 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.   
  
**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.

***Примеры подвижных игр с тревожными детьми.***

***Упражнения на релаксацию и дыхание.***

***"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.

***"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 группе, сидя или стоя за столом.

***Игры, способствующие расслаблению.***

***"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".

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

***"Гусеница"***

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 впередистоящего. 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".

**ЛИТЕРАТУРА.**

1. Крайг Г. Психология развития. - СПб.: Питер, 2000

2. Лютова Е.К., Монина Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. - СПб.: Речь, 2001.

3. Психологические защитные механизмы. Методическое пособие для курсантов. Кубасов В.А., Москвитин П.Н., Зданович А.А., Ковылин А.И., Тихонов С.И.­Новокузнецк, 1999.

4. Психотерапия детей и подростков. - М.: Мир, 2000.

5. Фрейд Анна. Теория и практика детского психоанализа.- М.: ЭКСМО-Пресс, 1999.

6. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб.: Питер, 1999.