Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

 «Центр развития ребёнка – детский сад № 40»

Семинар – практикум **«БОЮСЬКА»** по теме:

**«Эмоциональные нарушения: тревожные дети»**

 (для педагогов)

 Материал подготовила:

 Педагог-психолог

 Слипаченко Г.В.

 г.Славгород

**Цель:** формирование у педагогов ДОУ представления об основных направлениях и методах профилактики и коррекции тревожности у дошкольников.

**Задачи:**

1. Познакомить педагогов с понятием «тревожность» и причинами её возникновения;
2. Оказать помощь в выявлении тревожных детей.
3. Формировать умение планировать и осуществлять коррекционную работу с тревожными детьми.

 **Содержание:**

**Приветствие**. Добрый день, уважаемые коллеги! Я рада видеть вас!

**1.Психологическая разминка. Игра: «Сто мячей».**

Цель: развитие распределения внимания, умения устанавливать контакт с окружающими.

**Содержание.** Одно из главных условий – играть молча. Все участники встают в круг. В руках у ведущего мяч. Он бросает кому-либо из играющих, предварительно «договорившись» с ним взглядом. Тот, кто поймал мяч, перебрасывает его еще кому-либо, тоже предварительно «связавшись» с ним взглядом и т. д. Задача играющих – поймать взгляд партнера и не допускать падения на пол.

**2.Актуальность.**

**Мини – лекция: «Что такое тревожность».**

**Цель:** познакомить с понятием ситуативной и общей тревожности; объяснить соотношение понятий «тревога» и «тревожность», «боязнь» и «страх», периодизацией страхов у детей.

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVIII века и обозначало «знак к битве». Позже появилось и понятие «тревожность». Психологический словарь дает следующее объяснение этого термина: «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»

Эти два термина часто смешивают, однако, это совсем неидентичные термины. «Тревога» - это эпизодические проявления беспокойства и волнения. Физиологическими признаками тревоги являются: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, «ком в горле», слабость в ногах и т.п. Однако помимо физиологических существуют и поведенческие проявления тревоги: ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы.

тревога

 Мобилизирующая Расслабляющая

 (дает дополнительный импульс) (парализует человека)

Какой вид тревоги будет испытывать человек чаще — во многом зависит от стиля воспитания в дет­ском возрасте**.** Среди эмоций, включенных в со­стояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тре­вожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Таким образом, среди эмоций, включенных в со­стояние тревоги, ключевой является страх, хотя в «тре­вожном» переживании могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутренне­го конфликта. Он может быть вызван:

 1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унизить или поставить в зависимое положение;

2. Неадекватными, чаще всего завышенными тре­бованиями;

3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

**3.Практическое задание «Портрет тревожного ребенка».**

Педагоги разбиваются на 2 группы и каждая группа составляет словесный портрет тревожного ребенка: какие качества и свойства поведения ему характерны.

По истечении 5 минут групповой работы составляется общий портрет тревожного ребенка. Ватман с характеристиками вывешивается на доску.

**Портрет тревожного ребенка**

Ребенок 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 ладошке, 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, 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 улице), в общении с другими детьми.

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.

**4.«Причины возникновения тревожности».**

Эмоции играют важную роль в жизни детей: помогают воспринимать действительность и реагировать на нее. Проявляясь в поведении, они информируют взрослого о том, что ребенку нравится, сердит или огорчает его. Особенно это актуально в младенчестве, когда вербальное общение не доступно. По мере того, как ребенок растет, его эмоциональный мир становится богаче и разнообразнее. От базовых (страха, радости и др.) он переходит к более сложной гамме чувств: радуется и сердится, восторгается и удивляется, ревнует и грустит. Меняется и внешнее проявление эмоций.

В дошкольном возрасте ребенок усваивает язык чувств – принятые в обществе формы выражения тончайших оттенков переживаний при помощи взглядов, улыбок, жестов, поз, движений, интонаций голоса и т.д.

С другой стороны, ребенок овладевает умением сдерживать бурные и резкие выражения чувств. Пятилетний ребенок в отличие от двухлетнего уже может не показывать страх или слезы. Он научается не только в значительной степени управлять выражением своих чувств, облекать их в культурно принятую форму, но и осознанно пользоваться ими, информируя окружающих о своих переживаниях, воздействуя на них

Но дошкольники все еще остаются непосредственными и импульсивными. Эмоции, которые они испытывают, легко прочитываются на лице, в позе, жесте, во всем поведении.

**Отрицательный фон ребенка характеризуется подавленностью, плохим настроением, растерянностью**. Ребенок почти не улыбается или делает это заискивающе, голова и плечи опущены, выражение лица грустное или индифферентное. В таких случаях возникают проблемы в общении и установлении контакта. Ребенок часто плачет, легко обижается, иногда без видимой причины. Он много времени проводит один, ничем не интересуется.

Такие дети часто задают себе вопрос: ”А вдруг что-нибудь случится?” Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе (“Я же ничего не мог!”). Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой).

Все что характерно для тревожных взрослых, можно отнести и к тревожным детям. Обычно это очень не уверенные в себе дети, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. **Будучи послушными**, предпочитают не обращать на себя внимание окружающих, ведут себя примерно и дома, и в детском саду, стараются точно выполнять требования родителей и воспитателей  - не нарушают дисциплину, убирают за собой игрушки. Таких детей называют скромными, застенчивыми. Однако их примерность, аккуратность, дисциплинированность носят защитный характер **-  ребенок делает все, чтобы избежать неудачи.**

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что – нибудь не так,  т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Воспитание по типу гиперопеки может сочетаться с симбиотическим, т.е. крайне близкими отношениями ребенка с одним из родителей, обычно с матерью. В этом случае общение взрослого с ребенком может быть как авторитарным, так и демократичным (взрослый не диктует ребенку свои требования, а советуется с ним, интересуется его мнением). К установлению подобных отношений с ребенком склонны родители с определенными характерологическими особенностями – тревожные,  мнительные,  неуверенные в себе. Установив тесный эмоциональный контакт с ребенком, такой родитель заражает своими страхами сына или дочь, т.е. способствует формированию тревожности.

Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей и воспитателей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины (“Ты так плохо вел себя, что у мамы заболела голова”, “Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся”). В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной большого числа страхов у детей является и сдержанность родителей в выражении чувств при наличии многочисленных предостережений, опасностей и тревог. Излишняя строгость родителей также способствует появлению страхов. Однако это происходит только в отношении родителей того же пола, что и ребенок, т. е., чем больше запрещает мать дочери или отец сыну, тем больше вероятность появления у них страхов. Часто, не задумываясь, родители внушают детям страхи своими никогда не реализуемыми угрозами вроде: «Заберет тебя дядя в мешок», «Уеду от тебя» и т. д.

Таким образом, неуверенный в себе, склонный к сомнениям и колебаниям, робкий, тревожный ребенок нерешителен, несамостоятелен, нередко инфантилен, повышенно внушаем. Неуверенный, тревожный человек всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с задачей в игре, с делом.Такой ребенок одинок, замкнут, малоактивен.

Выяснение причин возникновения тревожности у ребенка дошкольного возраста является важной задачей для педагога, известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сензитивность) нервной системы. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. В большинстве случаев они могут быть причиной развития тревожной личности. Существует прямая зависимость между количеством страхов у детей и родителей, особенно матерей. Мать, находящаяся в состоянии тревоги, непроизвольно старается оберегать психику ребенка от событий, так или иначе напоминающих о ее страхах. Усилению в ребенке тревожности могут способствовать такие факторы, **как завышенные требования со стороны взрослых, так как они вызывают ситуацию хронической не успешности.** Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - **частые упреки, вызывающие чувство вины**. В этом случае ребенок постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Часто причиной тревожности у детей является и **сдержанность родителей, в выражении чувств** ,при наличии многочисленных предостережений.

**5.Игра: «Гусеница».**

Цель: игра учит доверию. Почти всегда партнерам друг друга не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

**Содержание**. «Мы сейчас 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. Дотрагиваться руками до воздушного шара строго воспрещается! Первый в цепочки участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту.

6**. «Как играть с тревожными детьми».**

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 высокотревожен, 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.

**7. «Как помочь тревожному ребёнку».**

Повышенный уровень тревожности приводит к серьезным затруднениям в учебе, общении, сказывается на всех сферах жизни ребенка. У детей сирот тревога часто является следствием какой-либо пережитой психологической травмы.

На наш взгляд, работу с тревожными детьми необходимо проводить в трех основных направлениях:

1. повышение самооценки ребенка;
2. обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;
3. отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

***1. Повышение самооценки ребенка.***

Довольно часто тревожные дети имеют за­ниженную самооценку, что выражается в бо­лезненном восприятии критики от окружаю­щих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.

Если в дошкольном и младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой под­держки от взрослых, то в подростковом воз­расте его проблемы увеличиваются, «развива­ется резкое ощущение личностного диском­форта». Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для вы­полнения только простые задачи, так как имен­но в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

 Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следу­ющие методы работы.

Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Кроме того, можно поощрять та­ких детей, поручая им выполнение престиж­ных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время.

Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

 Для того чтобы тревожный ребенок не счи­тал себя хуже других детей, желательно в груп­пе детского сада или в классе проводить бесе­ды с детским коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или в иных ситуаци­ях.

Работа по повышению самооценки — это только одно из направлений в работе с тре­вожным ребенком. Очевидно, что быстрых ре­зультатов такой работы ожидать нельзя, по­этому взрослые должны запастись терпением.

***2. Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.***

Как показали наши наблюдения, эмоцио­нальное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в об­ласти лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное, и эмоци­ональное — можно научить их выполнять ре­лаксационные упражнения.

Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с ребенком. Очень полезными являются и игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (паль­цами, ладошками и др.)

 Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения.

***3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.***

Следующим этапом в работе с тревожным ре­бенком является отработка владения собой в трав­мирующих и незнакомых для ребенка ситуациях.

Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Наиболее широкие возможности для рабо­ты в этом направлении предоставляет взрос­лым ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх, а используя прием доведения данной роли до абсурда, взрослый помогает ребенку увидеть свой страх с другой стороны (иногда комичес­кой), относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает чувство уверенности в том, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чув­ствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, кото­рый старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

**8.Упражнение «Щепки на реке».**

**Цель:** эта игра способствует созданию спокой­ной, доверительной атмосферы в группе

**Содержание:** участники встают в два длинных ряда, один напротив другого. Это — берега реки. Рассто­яние между рядами должно быть больше вы­тянутой руки. По реке сейчас поплывут Щеп­ки. Один из желающих должен «проплыть» по реке. Он сам решит, как будет двигаться:

быстро или медленно.

Участники игры — «берега» — помогают руками, ласковыми прикосновениями, движению щепки, которая сама выбирает путь: она может плыть прямо, может крутиться, может останав­ливаться и поворачивать назад... Когда Щепка проплывет весь путь, она становится краешком берега и встает рядом с другими. В это время следующая Щепка начинает свой путь...

Упражнение можно проводить как с откры­тыми, так и с закрытыми глазами (по жела­нию самих Щепок).

**9.Упражнение «Царская семья».**

Одно из направлений в работе с тревож­ными детьми связано с повышением само­оценки.

**Содержание:** участники делятся на 4 подгруппы, каж­дая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

*1-я подгруппа* представляет царскую семью;

*2-я подгруппа —* семью всемирно извест­ного ученого;

 *3-я подгруппа —* семью «новых русских»;

 *4-я подгруппа —* семью педагогов. Подгруппы по очереди представляют «се­мейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на *«фото».*

Во время обсуждения участники отвечают в кругу на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?». Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

**10. Педагогическая рефлексия**

Бланк для участников семинара-практикума содержит следующие вопросы:

1). Чем полезна для Вас эта встреча?

2). Какие приемы Вы будете использовать при общении со своим ребенком?

3). Ваши предложения.