**Работа психолога с детской тревожностью**

Маленький ребенок живет с ощущением тревоги,

которая складывается у него

из общения с взрослым.

Т. Харрис

Cредний уровень тревожности у сегодняшнего школьника значительно превышает тот, который психологи получали при обследовании детей несколько лет назад, а по некоторым данным уровень недифференцированной тревоги у молодых людей превышает аналогичный показатель для людей старшего поколения (Белова А.П., 2003)

Ритм современной жизни, вечно занятые родители, трансформация школьных программ и требований, видоизменение социального статуса ребенка (прием в школу, переход из начальной школы в среднюю и пр.), изменение социального окружения и многое другое — вот те проблемы, с которыми приходится сталкиваться современному ребенку. Дети более чувствительны, чем взрослые, и, как следствие, они оказываются более незащищенными, чаще начинают испытывать тревогу, беспокойство.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки. Такой человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен. Можно сказать, что данная проблема настолько актуальна, что требует своего скорейшего разрешения, так как в противном случае вполне может привести к формированию поколения неуверенных, тревожных, абсолютно неспособных адаптироваться в жизни людей.

Таким образом, необходимость оказания психокоррекционой помощи и поддержки таким детям является одной из самых важных задач, которые психологу приходится решать в образовательном учреждении. Для ее решения и создана программа психокоррекции тревожности, рассчитанная на младший школьный возраст.

Цель: психологическая помощь и поддержка тревожных детей как фактор профилактики школьной тревожности и дезадаптации.

Задачи:

• диагностика актуального состояния ребенка, выяснение тревожащей ситуации в жизни ребенка;

• установление контакта с ребенком, установление положительной психологической, рабочей атмосферы в группе, классе;

• обучение приемам и методам овладения своим волнением, тревожащим состоянием;

• перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации;

• рекомендации педагогам, родителям по работе с тревожными детьми.

Практическая значимость: программа обеспечивает комплексный подход к коррекции тревожности и позволяет сделать психокоррекционный процесс более полным, развернутым и эффективным.

Методы работы: арт-терапия; элементы сказкотерапии; использование методики оригами; упражнения на релаксацию и дыхание; отдельные процедуры психодрамы.

«Изюминкой» программы можно считать сочетание арт-терапевтических методик и методику оригами с основными процедурами психодрамы. Это дает ребенку возможность не только воплотить свои творческие фантазии, но и прожить их — «проиграть в реальности», а также развить креативное мышление, мелкую моторику, память, логическое мышление.

Оригами — способ индивидуального самовыражения. Это вид деятельности, в котором изначально задействованы обе руки и очень выигрышно развиваются оба полушария головного мозга. Во время занятий уравновешивается работа полушарий, повышается уровень внимательности, развивается воображение, растет скорость, гибкость и оригинальность творческого мышления, стабилизируется на высоком уровне психическое и эмоциональное состояние, снижается тревожность и психическая травмированность, улучшаются двигательные способности рук и глазомер.

Запоминание последовательности операций изготовления модели представляет определенные трудности для детей. Легче всего использовать цепочки ассоциаций. Лучше, если цепочки ассоциаций будут представлять собой логически связанные образы. Для преодоления трудностей применяется показ изготовления моделей в сопровождении сказки («оригами сказки»).

Сказкотерапия — самый древний в истории метод практической психологии и один из самых молодых методов в современной научной практике.

С помощью сказок, мифов, притч, легенд и других метафорических методов ребенок получает первые знания о мире. На языке метафоры люди раскрывают друг другу тонкие наблюдения за жизнью, законы взаимодействия, делятся самым сокровенным. Основанная на принципах гуманистической терапии, сказкотерапия представляет собой систему передачи ребенку жизненного опыта, развития социальной чувствительности, интуиции и творческих способностей.

Часто перед психологами, педагогами, родителями встает острый вопрос: как помочь ребенку, подростку ориентироваться в различных ситуациях, как передать им жизненный опыт и при этом не навязывать свое мнение и отношение? Работа с помощью метафор как раз и позволяет разрешать детские и взрослые проблемы на бессознательно-символическом уровне. При этом воздействие метафор оказывается мягким, глубоким и удивительно стойким. Позитивные истории и сказки создают в бессознательном ребенка своеобразный «запас прочности», так необходимый в самостоятельной взрослой жизни.

Известно, что примерно до 10–12 лет у детей преобладает «правополушарный» тип мышления. Следовательно, наиболее важная для их развития и социализации информация должна быть передана через яркие образы. Именно поэтому сказочные и мифологические истории являются лучшим способом передачи ребенку знаний о мире.

Основные идеи сказкотерапии:

— осознание своего потенциала, ценности собственной жизни;

— понимание причинно-следственных связей событий и поступков;

— познание разных стилей мироощущения;

— осмысленное созидательное взаимодействие с окружающим миром;

— внутреннее ощущение силы и гармонии.

Техники и процедуры психодрамы являются способом вскрытия личностных проблем, страхов и фантазий детей и подростков для их последующего изучения и коррекции. Психодрама основана на посылке, согласно которой действия, воспроизводящие жизненную ситуацию, более эффективны при исследовании чувств и формировании новых установок и моделей поведения, чем вербализация. Интенсивность переживаний усиливается путем использования различных психодраматических приемов, облегчающих выражение чувств.

Основные понятия психодрамы:

— ролевая игра (участники активно экспериментируют с ролями);

— спонтанность (как ключ к дверям, открывающим путь творчеству);

— концепция «теле» (двусторонние потоки эмоций, которыми обмениваются все участники психодрамы);

— катарсис (эмоциональная разрядка, происходящая в результате участия актера в психодраматическом действии);

— инсайт (новое понимание проблемы).

В данной программе широко применяются техники и методы арт-терапии. Арт-терапия в психологии применяется как средство психической гармонизации и развития личности. Этот подход сочетает в себе факторы невербальной экспрессии с вербальным взаимодействием специалиста и клиента. Ценность арт-терапии заключается в том, что она апеллирует к внутренним ресурсам личности, тесно связанным с его творческими возможностями. А творчество, как известно, является одним из самых доступных средств самопознания, самораскрытия и самовыражения. Арт-терапия дает возможность выражать и осознавать свои мысли, фантазии, особенности своего состояния, позволяет выразить на листе бумаги тот огромный эмоциональный материал, который ранее был подавлен, тем самым развивая и усиливая внимание к чувствам. Анализируя продукты художественного творчества, клиент имеет возможность визуального наблюдения негативных чувств, внутренних переживаний, после чего происходит понимание, осознание и освобождение от них.

В литературе можно выделить два основных подхода к преодолению тревожности. В одном из них упор делается на формирование у ребенка конструктивных способов поведения в трудных для него ситуациях, а также на овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой. В другом центральное место занимает работа по укреплению уверенности в себе, развитие позитивной самооценки и представления о себе, забота о личностном росте.

Наш опыт работы с тревожными детьми показал, что наибольшего эффекта можно добиться, сочетая первый и второй подходы.

Таким образом, наше обычное занятие выглядит так:

1. Ритуал приветствия.

2. Упражнения на снятие мышечного напряжения.

3. Индивидуальная работа (оригами).

4. Групповая работа.

Установление контакта, ритуалы приветствия

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия, враждебности со стороны окружающих. На первом этапе главнейшей задачей психолога выступает установление эмоционального контакта с тревожным ребенком. Для этого необходимо завоевать его доверие, восстановить и укрепить потребность в общении. Проще всего это можно сделать в игровой форме.

Вначале желательно включать в работу те игры, которые позволяют детям свободно выразить экспрессию, снять статическое напряжение. Мы включаем подвижные игры в ритуал приветствия (например, упражнение «Как здороваются олени»). Еще одно упражнение, которое можно отнести к ритуалам, — «Нить — настроение». Ритуалы благотворно влияют на самочувствие тревожных детей. Детская тревожность часто повышается в условиях неизвестности. Ритуал начала занятия позволяет безболезненно включить детей в работу.

Упражнения на снятие мышечного напряжения

Очень важное место в программе занимают упражнения на релаксацию и дыхание. Эти упражнения не только позволяют тревожному ребенку изучить, понять свое состояние в тот или иной момент, но и учат его овладевать этим состоянием и изменять его по своему желанию.

Любое наше состояние каким-либо образом проявляется на телесном уровне. Тревожные дети напряжены и зажаты. Ребенку крайне трудно управлять напряженными мышцами. Чрезмерное напряжение всегда ищет разрядки и часто разряжается не самым красивым способом. Приучая мышцы расслабляться, успокаиваться, мы помогаем организму восстанавливать эмоциональное и психическое равновесие. Чтобы помочь детям снизить напряжение — и мышечное и эмоциональное, можно научить их выполнять релаксационные и дыхательные упражнения.

Релаксационное состояние, достигаемое в результате психомышечной тренировки, восстанавливает силы, способствует снятию мышечного напряжения, приносит удовольствие ребенку.

Индивидуальная работа

(оригами)

Исследования на факультете психологии университета Ростова-на-Дону показали, что благодаря занятиям оригами стабилизируются на высоком уровне психическое и эмоциональное состояния, снижается тревожность и психическая травмируемость.

Оригами позволяет реализовать себя, использовать скрытые задатки и способности. Приобретается опыт творчества, который дает основу для более успешного приспособления к постоянно меняющимися задачам и условиям, которые ставит перед детьми жизнь.

Тревожные дети чрезвычайно чувствительны к плодам собственной деятельности, болезненно боятся и избегают неуспеха. Такой вид деятельности, как оригами, подходит для работы с тревожными детьми тем, что лист бумаги практически невозможно испортить. Индивидуальная работа с бумажными фигурками позволяет развить у детей позитивную самооценку, получить навык самовыражения, лучше узнать себя, поверить в свои возможности, развить творческие способности.

Групповая работа

Во время групповой работы происходит осознание своего места в окружающем мире и выработка навыков группового взаимодействия. Психолог имеет возможность наблюдать за групповыми ролями и их динамикой. Групповую работу можно проводить в виде сценок, пантомим, сочинения сказок, театрализованного проигрывания их, ролевого моделирования и пр.

Критерии эффективности

Проблема эффективности психокоррекции очень сложна. Снятие симптоматики (в нашем случае — высокой тревожности) может быть кратковременным, тем более что наиболее яркие, заметные сдвиги, изменения отмечаются обычно через 6–7 месяцев после завершения психокоррекционой работы. Поэтому вопросы о том, каковы критерии эффективности при проведении психокоррекции, какова степень надежности произошедших сдвигов, до настоящего времени остаются открытыми.

Учитывая вышесказанное, можно рекомендовать оценку результативности программы через анализ следующих показателей:

— представления ребенка о том, чему он научился во время работы группы;

— оценка изменений в поведении и деятельности ребенка, его эмоциональном самочувствии, даваемая учителями и родителями;

— сравнение положения ребенка среди сверстников до и после коррекционной работы.

Программа коррекционных занятий

с использованием методики оригами

Программа включает в себя индивидуальную и групповую работу.

Индивидуальная работа: две консультации с каждым участником группы индивидуально до начала занятий и одна консультация после групповых занятий.

1-я консультация — установление контакта и выяснение ситуации с ребенком и родителями.

2-я консультация — диагностика.

Последняя консультация — повторная диагностика.

Групповая работа: семь занятий с группой детей.

ЗАНЯТИЕ 1

Цель: знакомство.

Знакомство. Ритуал приветствия

Ведущий. У меня в руках клубок ниток. Мне бы хотелось узнать, какое у вас настроение и с чем вы сегодня пришли. Сначала я скажу про себя, затем намотаю свой кусок нити на пальчик и передам клубок нити сидящему слева. Он сделает то же самое, расскажет про себя и передаст клубок следующему. Главное условие, чтобы клубок побывал у каждого, и только один раз.

Упражнение на знакомство «Я люблю...»

Начиная с ведущего, все разматывают по кругу клубок ниток, оставляя у себя нитку, намотанную на палец, как во время ритуала приветствия, и говорят фразу: «Я люблю...» (говорят, что любят). Затем ведущий предлагает всем подергать за нитку и ощутить, как она натягивается, как будто все связаны одной нитью.

Упражнение «Ромашка»

Каждый участник получает кружок из цветной бумаги. предлагается написать на нем свое имя, день рождения и то, что любит делать. Затем все кружки вывешиваются на ватман. Ведущий спрашивает, на что похожи эти кружки, много ли информации на них о человеке? Ведущий объясняет, что таким образом у всех перед глазами будет информация о каждом человеке (вторая половина инструкции дается на следующем занятии).

Упражнение-энергизатор «Дотронься до...»

Ведущий. Сегодня мы ближе знакомились друг с другом, а теперь посмотрите внимательно, кто во что одет и какого цвета эта одежда. Я буду предлагать вам дотронуться до чего-либо, и вы должны будете дотронуться до этого на соседе или другом любом участнике. Например: «Дотроньтесь до синего!» Начали!

Упражнение «Мяч знакомства»

На ватмане пишется список вопросов:

• Сколько тебе лет?

• Где ты живешь?

• Твой любимый фильм, мультик?

• Любимая еда?

• Любимая игрушка?

• Что тебе не нравится делать?

• Что тебе нравится делать?

Ведущий начинает — кидает кому-либо из участников мяч и задает один из вопросов, написанных на доске. Тот отвечает, в свою очередь кидает мяч следующему участнику и задает следующий вопрос. Ведущий следит, чтобы мяч побывал у всех участников и каждому было задано по нескольку вопросов (3–4 достаточно).

Ритуал окончания

«Какой я внутри сейчас». Пушистики

Участникам раздаются рисунки с фигурками Пушистиков с разными настроениями (радостный, грустный, злой и пр.) и предлагается выбрать и раскрасить фигурку того Пушистика, чье настроение максимально похоже на свое собственное.

ЗАНЯТИЕ 2

Цель: сплочение группы.

Ритуал приветствия

См. занятие 1.

Упражнение «Ромашка»

Участникам предлагается сказать, как их ласково называют близкие люди и какое уменьшительное имя им наиболее приятно. Затем надо вспомнить, какое имя кому из участников нравится, написать на лепестке то имя, которое приятно соседу слева/справа, и приклеить к его ромашке.

Упражнение-энергизатор

на снятие мышечного напряжения «Черепашка»

Ведущий. Давайте представим, что мы все с вами — черепашки. Кто такие черепашки? Правильно, это такие животные с панцирем — защитным домиком на спине, в который они прячутся, когда чувствуют опасность. Но сейчас все хорошо, ярко светит солнышко, и все черепашки вылезли из-под камней погреться на солнце, они потягивают свои ручки, ножки широко, во все стороны, вертят головой и жмурятся от удовольствия. Но вдруг они чуют опасность и начинают прятать свои лапки и голову — они втягивают их в свой «домик», под панцирь, а еще пытаются свернуться клубочком, стараются стать меньше и незаметнее. Но вот опасность миновала, все вокруг снова спокойно, и черепашки выползают из своих домиков, потягиваются, крутят головой, растопыривают лапки и нежатся на солнышке. Все хорошо!

Упражнение-энергизатор «Акула»

На полу чертятся несколько «островков». Всем участникам ведущий дает инструкцию.

Ведущий. Все вы сейчас будете рыбками. Вы будете плавать, играть, веселиться по всей комнате, то есть по морю, а как только я крикну: «Акула!» — все рыбки сразу заскочат на остров, чтоб спастись. Как только я скажу: «Акула ушла!» — вы все опять начинаете плавать и веселиться.

После каждого «прихода» акулы один из островков убирается (стирается). таким образом, в конце игры остается только один остров, на котором должно сохраниться как можно больше участников — «рыбок».

Упражнение «Оригами «Снежинка»

Упражнение знакомит с основными приемами оригами и понятиями: сгиб, пополам, диагональ и др.

Каждому раздается лист бумаги формата А4.

Ведущий. Сверните лист по диагонали и на месте сгиба оторвите кусочек. Еще раз сверните пополам, на месте сгиба оторвите кусочек бумаги и еще раз сверните и т.д. Теперь развернем нашу свернутую бумагу — что у нас получилось, на что она похожа? На снежинку!

Групповая работа «Сугроб для Снежинок»

В продолжение предыдущей работы предлагается создать общее место для всех снежинок — сугроб. Используются краски, кисти, фломастеры, ватман, кусочки ткани, ваты и пр.

Ритуал окончания

См. занятие 1.

ЗАНЯТИЕ 3

Цель: коррекция психоэмоционального состояния. Введение понятий.

Ритуал приветствия

Упражнение «Угадай настроение»

Участникам раздаются рисунки — лица с разными настроениями, эмоциями. Необходимо ответить на вопросы: «Что это за эмоция/настроение, отчего и когда она бывает у людей? Была ли она у тебя?» Изобразить ее пантомимой — один показывает, все повторяют. Желательно изобразить как можно ярче, любым привычным способом, используя мимику, жесты, позы, определенные слова. Задача остальной группы — распознать эти эмоции, попытаться проникнуть в переживание другого человека. Постараться «увидеть», почувствовать то же самое и угадать эту эмоцию.

Упражнение-энергизатор

для снятия эмоционального напряжения

«Лимон и Котенок»

Ведущий. Представим, что в правую руку мы все взяли лимон и стараемся его сдавить, чтоб потек сок. Мы напрягаем руку и постепенно сжимаем ее в кулак. Выдавили сок!

А теперь представим, что мы все стали котятами, которые только что проснулись и тянутся. Потянемся хорошенько! Поднимем руки, выгнемся и потянемся вправо, влево, вверх, вытягивая шею и выгибая спинку!

Работа с глиной «Несуществующее животное»

Предлагается из глины вылепить несуществующее животное (упражнение аналогично арт-упражнению «Рисунок несуществующего животного»).

Ритуал окончания.

ЗАНЯТИЕ 4

Цель: коррекция психоэмоционального состояния.

Ритуал приветствия

Упражнение — энергизатор «Ветер дует на...»

Ведущий начинает игру словами: «Ветер дует на...» Чтобы участники побольше узнали друг о друге, заканчивать эту фразу необходимо словами «...на светловолосых», «...на тех, кто в красном», «у кого есть брат, сестра», «кто любит сладкое» и т.д. Все светловолосые (имеющие братьев и т.д.) собираются в группу, поднимают руки вверх и раскачиваются из стороны в сторону, подражая деревьям, на которые дует ветер.

Арт-упражнение «Цветные капли»

Участникам предлагается взять кисти и сильно их намочить, затем окунуть в краску и позволить каплям стечь на бумагу. Используются различные цвета. В конце упражнения задаются следующие вопросы: «что вы чувствовали, на что похожи ваши капли, на что похож получившийся рисунок?» Упражнение направлено на знакомство с красками, цветом и пр.

Арт-упражнение «Раскрась человечка»

Предлагается набор из 10 цветов (каждому цвету соответствует свое настроение) и контурное изображение человечка. Все думают, какое настроение у человечка, и раскрашивают его в соответствии со своими представлениями о его настроении.

Работа с глиной. Раскрашивание

«Несуществующее животное»

Возвращение к упражнению из предыдущего занятия, для того чтобы раскрасить рисунок.

Групповая работа «Несуществующий мир

для несуществующего животного»

Участникам предлагается подумать, а потом придумать и создать на ватмане общий «несуществующий мир» для своих фигурок из глины. Можно использовать фломастеры, краски, природные материалы. Затем все обсуждают, что получилось и как это делалось.

Ритуал окончания.

ЗАНЯТИЕ 5

Цель: снижение самооценочной тревожности, развитие адекватного уровня притязаний.

Ритуал приветствия

Упражнение-энергизатор «А у соседа тоже!»

Каждый из участников по очереди хвалит что-то, что у него (на нем) есть (ушки, носик, юбку и пр.). Затем участники дотрагиваются до того, что назвал сосед справа и слева, и хором кричат: «А у соседа тоже!»

Упражнение «Горячий стул»

Всем по очереди предлагается сесть на стул посреди комнаты, и каждый из участников по очереди говорит сидящему на стуле что-то приятное, какой-то комплимент. По окончании процедуры ведущий задает участникам вопрос, как они себя чувствовали, когда им говорили комплименты. Рефлексивная беседа.

Упражнение «Когда нам хорошо...»

В продолжение предыдущего упражнения всем предлагается вспомнить и изобразить мимикой и пантомимой (ведущий помогает, показывает), что с нами происходит, когда:

— нас ругают,

— нас хвалят,

— нам страшно,

— нам весело,

— отвечаем у доски,

— получаем пятерки и т.д.

Упражнение «Оригами «Птица радости»

Ведущий. Что происходит с нами, когда нам хорошо, здорово, когда мы счастливы и нам говорят хорошие слова? У нас словно вырастают крылья! Так давайте сделаем свою птицу радости, счастья и удачи!

Все делают из бумаги фигурку птицы и раскрашивают ее.

Групповая работа «Небо»

Участникам предлагается подумать и создать на ватмане общий мир под названием «Небо» для своих птиц и придумать небольшой рассказ про свою птицу. Можно использовать фломастеры, краски, природные материалы. Затем все обсуждают, что получилось и как это делалось.

Ритуал окончания.

ЗАНЯТИЕ 6

Цель: снижение тревожности, развитие адекватного уровня притязаний.

Ритуал приветствия

Упражнение-энергизатор

«Как здороваются олени»

Ведущий. Давайте поздороваемся сегодня не совсем обычным способом. Поздороваемся так, как здороваются олени. Вы знаете, как здороваются олени? Они здороваются так: кивают головой, трутся ушками — вот так, здороваются плечами, боками и спинками — вот так трутся друг от друга. Они здороваются коленками — вот так! А теперь давайте поздороваемся так, как здороваются люди: давайте пожмем друг другу руки.

Арт-упражнение «Я боюсь»

Участникам предлагается нарисовать то, чего они больше всего боятся. Используются краски, бумага, фломастеры.

Упражнение «Переделаем свой страх»

Участникам предлагается переделать свой страх, трансформировать его во что-то позитивное. Например, представить, что у страха хорошее настроение, как он тогда выглядит? Или попробовать сделать свой рисунок смешным, красивым. В конце упражнения все начинают показывать язык, «корчить рожи» своему страху.

Упражнение «Оригами «Щенок-оберег»

В качестве завершения предыдущей работы предлагается всем сделать себе оберег — фигурку из бумаги, которая будет всегда рядом с ребенком и будет помогать ему и оберегать его во всех делах и ситуациях. В виде символа предлагается фигурка собаки, как наиболее употребительный вариант стража.

Ритуал окончания.

ЗАНЯТИЕ 7

Цель: завершение работы, закрепление результатов.

Ритуал приветствия. Клубок «Я мечтаю...»

Рефлексивная беседа «Как мы изменились, что мы делали?»

Упражнение-энергизатор «Из семени — в дерево»

Участникам предлагается представить, что каждый из них — маленькое семечко, которое очень хочет вырасти и стать деревом. И вот оно растет. Сначала оно набухает, потом пробивается сквозь землю, потом распускает листики, вырастает и становится большим деревом — надо потянуться и высоко и широко раскинуть руки-ветви.

Упражнение «Оригами

«Чудо-птица моей фантазии»

Всем предлагается сделать фигурку чудо-птицы из бумаги, которая будет символизировать фантазию и помогать мечтать, придумывать что-то и учиться.

Групповая работа «Мир нашей фантазии»

Участники придумывают и создают на ватмане мир фантазии и помещают на нем свои фигурки птиц. Можно предложить придумать название своей птице и небольшой рассказ о ней. Рефлексивная беседа.

Ритуал окончания.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Оклендер В. Окна в мир ребенка. — М.: Класс, 2000.

Опаричева С.В. Оригами: игра, головоломка или нечто большее? Оригами в жизни великих людей // Наука и жизнь, 1999, № 12.

Опаричева С.В. Оригами как образовательный процесс // Вестник образования и развития науки, 2001, № 2.

Практикум по арт-терапии / Под ред. Копытина А.И. — СПб.: Питер, 2000.

Соколова С. Сказка Оригами. Игрушки из бумаги. — М.: ЭКСМО, 2003.

Соколов Д. Сказки и сказкотерапия. — М.: Класс, 199