

Усачева Юлия Александровна

педагог-психолог

МБДОУ МО «Город Архангельск» «Д/С №127 «Почемучка»

г. Архангельск, Архангельская область

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

***Аннотация:** статья представляет опыт работы психолого-педагогического сопровождения тревожных детей. Отмечено, что, 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. Данная работа будет интересна педагогам-психологам дошкольных организаций.*

***Ключевые слова:** тревога, тревожность, тревожные дети.*

Слово «тревога» было известно в русском языке с первой половины XVIII века. Позже появилось и понятие «тревожность». 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, тербить волосы.

Тревога бывает 2-х видов: мобилизующая (дает импульс к действию) и расслабляющая (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.

Как отличить 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.

Таких детей в детском саду 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. 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.

Для того, чтобы выявить тревожного ребенка проводятся методики, подтверждающие симптоматику тревожности. По результатам диагностики проводится коррекционная работа с детьми по направлениям:

- 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.

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. 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 игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошками и др.)

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.

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.

Список литературы

1. Костина Л.П. Методы диагностики тревожности. – СПб.: Речь, 2009. – 198 с.
2. Мусаева А.Е. Психолого-педагогическое сопровождение тревожных детей дошкольного возраста [Текст] / А.Е. Мусаева // Развитие современного образования: теория, методика и практика: Материалы VII Междунар. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 29 мая 2016 г.) / Редкол.: О.Н. Широков [и др.]. – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016. – №1 (7). – С. 175–177.

3. Социально-психологические особенности тревожных состояний у детей дошкольного возраста [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://bibliofond.ru/view.aspx?id=555618>

4. Особенности взаимодействия с тревожными детьми [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pandia.ru/text/78/434/26564.php> (дата обращения: 08.12.2016).