

**Пафнутьева Светлана Венариевна**

учитель

МБОУ «СОШ №6 им. В.И. Чапаева»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ**

***Аннотация:** в статье основное внимание уделяется вопросам обеспечения эмоционального благополучия младшего школьника, коррекции и профилактике неблагоприятного развития личности ребенка, т.е. тревожности и страхов. В работе анализируются деятельность учителя младших классов, чья работа должна осуществляться с учетом ряда принципов, определяющих характер взаимоотношений педагога и детей. Основная цель работы состоит в том, чтобы объяснить: коррекция тревожности у ребенка сопряжена с определенными трудностями и, занимает достаточно длительное время.*

***Ключевые слова:** коррекция тревожности, повышение самооценки, профилактика неблагоприятного развития, снятие мышечного напряжения, обеспечение эмоционального благополучия, формирование положительного образа «Я».*

Работа по коррекции и профилактики проявления тревожности у младших школьников, должна строиться с учетом специфики их нервной системы, возрастных и личностных особенностей, а также стиля семейного воспитания.

Основными задачами педагога являются следующие.

1. Выявление детей с заметными признаками тревожности.
2. Отслеживание ситуаций, в которых эта тревожность больше всего проявляется.
3. Беседы с родителями, наблюдение за характером общения матери с ребенком с целью установления доминирующего типа воспитания в семье и консультации с медработником школы для выявления психофизиологических предпосылок тревожности.

4. Правильная организация жизни детей в классе – чуткое и доверительное отношение к ребенку, обеспечение ему эмоциональной поддержки со стороны взрослого (положительная оценка деятельности, ласковые, ободряющие взгляды и прикосновения, улыбки).

5. Обеспечение благоприятного отношения сверстников к неуверенному ребенку, для чего необходимо обращать внимание других детей на его успехи и положительные черты характера, поощрять его достижения, использовать в том числе такой прием, как смена позиции ребенка (например, от обучаемого к обучающему) в доступной для него сфере деятельности или в общении с младшими детьми.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

- 1) повышение самооценки;
- 2) обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
- 3) снятие мышечного напряжения.

Рассмотрим подробнее каждое из названных направлений.

*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 ваша 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.

Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как «Комплименты», «Я дарю тебе...», которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика или воспитанника узнали окружающие, в группе детского сада или в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на

котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста.

Таким образом, использование наглядной формы работы (оформление стендов, информационных «Цветиков-семицветиков» и т.п.) помогает решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых – повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

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 этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно поговорить с детьми, сидя в кругу, об их чувствах и переживаниях в волнующих их ситуациях. А в школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек – это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. 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, желательно избегать состязаний и видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения

одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «закончил рисунок последним».

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце занятий, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

На занятиях для тревожных детей нужно подбирать простые, посильные упражнения. Такой ребенок, столкнувшись с заданием, часто так волнуется, что начинает выполнять его, не понимая и не дослушав до конца педагога, ориентируясь только на его одобрение или неодобрение. Поэтому ему надо четко все объяснить и контролировать его работу по шагам. У неуверенных в себе детей очень смутные критерии оценки своих успехов, поэтому они так нуждаются в критериях взрослого. Здесь особенно важны индивидуальный подход, предоставление детям возможности действовать в своем темпе, незаметная помощь, своевременная подсказка.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научи 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.

*Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.*

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

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь драки» позволит действовать от имени хулигана, задиры, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка – роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам – сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре («войнушки», «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

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.

Еще один способ снятия излишней тревожности – раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Очень благотворно сказывается на снижении тревожности включение робких и застенчивых детей в различные праздничные и досуговые мероприятия, театральные представления. Пусть сначала стеснительный ребенок будет только зрителем, по мере привыкания ему можно поручать простейшие, «бессловесные» роли (второй зайчик, третий цветочек, один из семерых козлят). Затем можно перейти к второстепенным ролям, не исключая речи: стишок в монтаже, участие в хоре, танец с другими детьми. Если есть возможность, следует предоставить таким детям красивые костюмы, головные уборы, маски и прочую атрибутику, особенно в спектаклях и в классных вечерах. Это позволит им почувствовать себя красивыми и более уверенными.

При этом важно поощрять малейшие успехи, ставить ребенка в пример остальным: «Посмотрите, как прямо Оля держит спинку! Вот так все и старайтесь танцевать». Вряд ли дети действительно оценят Олину осанку, но сама девочка почувствует уверенность. В некоторых случаях удастся перейти и к небольшим «сольным» выступлениям: прочесть стихотворение, спеть куплет песни или частушку, но только если это не встречает резкого сопротивления ребенка. Насилие здесь недопустимо!

Очень удобным моментом для приучения тревожных детей быть в центре внимания является празднование дней рождения в классе, когда все по очереди поздравляют именинника, говорят ему приятные слова, радуются вместе с ним. Положительное эмоциональное состояние ребенка порождает в нем умеренность, что все его любят, всем он нравится. В другие дни, когда он окажется уже не в роли именинника, а в роли поздравляющего, приятное воспоминание о своем дне рождения поможет и ему сказать несколько теплых слов другому ребенку, т.е. вступить с ним в общение и выразить свои чувства, что обычно для таких детей трудно.

Рекомендации по коррекции семейных отношений между родителями и детьми:

1. Культивировать в семье атмосферу теплоты, заботы и взаимной поддержки. Счастливые дети обнаруживают большую зрелость, у них лучше развит самоконтроль и просоциальное поведение.

2. Сосредоточить усилия на поддержке желательного поведения, а не на искоренении нежелательного.

3. Предъявлять детям разумные требования и настаивать на их выполнении. Ясно давать понять детям, чего от них ждут, и быть последовательными.

4. Избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля над поведением детей. Их использование формирует у детей аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злоба, жестокость и упрямство.

5. Помогать ребенку, научиться владеть собой и развить чувство контроля над обстоятельствами.

6. Использовать индуктивный метод (объяснение, убеждение) для того, чтобы помочь детям понять правила поведения в обществе.

Далее мы рассмотрим ряд рекомендаций, связанных с учебной деятельностью, т.е. рекомендации для учителей.

Основная цель деятельности учителя – обеспечение эмоционального благополучия младшего школьника, коррекция и профилактика неблагоприятного развития личности ребенка, т.е. тревожности и страхов. Исходя из целевой установки мы сформулировали основные задачи деятельности педагога по обеспечению эмоционального комфорта младших школьников.

1. Обеспечение благоприятной психологической атмосферы в классе: создание условий для удовлетворения потребности ребенка в безопасности, принадлежности, признании.

2. Развитие у школьников способности к самопониманию, формирование положительного образа «Я» и навыков конструктивного выражения эмоций; снятие состояния эмоционального дискомфорта.

3. Совершенствование способов взаимодействия с окружающим миром и людьми; преодоление барьеров в общении, достижение взаимопонимание.

4. Поддержка творческого самовыражения учащегося, снятие страха проверки знаний и проблем в отношении с самим учителем.

5. Объединение усилий родителей, учителей и ребенка в обеспечении благоприятных условий для психологического и интеллектуального развития младшего школьника.

6. Личный рост самого педагога.

Деятельность учителя младших классов по решению перечисленных задач должна осуществляться с учетом ряда принципов, определяющих характер взаимоотношений педагога и детей. Перечислим их.

*Принцип гуманного отношения к детям*, согласно которому оптимистическая вера ребенка, отсутствие прямого принуждения, приоритет положительного

стимулирования, терпимость к детским недостаткам являются основными условиями эмоционального комфорта ребенка.

*Принцип активности* предполагает вовлеченность детей в специально разработанные программы различных видов индивидуальной или коллективной деятельности (изобразительная, хореографическая, занятие психогимнастикой и др.).

*Принцип творчества и спонтанности.* Мы склонны утверждать, что все дети обладают природной способностью к творчеству; творческий процесс исцеляет; детские рисунки являются прекрасным средством диагностики общего самочувствия ребенка и зачастую становятся шедеврами детского творчества. Вместе с тем процесс творчества является глубоко преобразующим. В системе этих представлений одним из центральных является понятие творчества, обозначающее реализацию потенциала личности в разных видах деятельности. В качестве движущего начала всякого творчества рассматривается стремление к самоактуализации. В рамках модели мы рассматриваем художественную спонтанную деятельность в отличие от планируемой и тщательно организованной деятельности по обучению младшего школьника изобразительному искусству.

*Принцип партнерского общения.* Условием обеспечения атмосферы безопасности, доверия, открытости должно быть построение партнерского общения или со-творческих отношений. При партнерском общении учитываются интересы всех участников взаимодействия, их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Основным направлением педагогической работы по коррекции тревожности и обеспечению эмоционального комфорта детей является комплексная программа оптимизации психологического и интеллектуального развития личности ребенка средствами искусства.

Проведенное исследование тревожности у детей младшего школьного возраста и семейных отношений позволило сделать выводы о том, что большинство детей имеют высокий уровень тревожности, низкая физиологическая сопротивляемость стрессу, а также высокий уровень страхов связанных с ожиданиями окружающих и самовыражения.

Отсюда мы можем сказать, что ребенок получает ежедневный стресс, который связан с учебной деятельностью и формирует повышенную тревожность у детей.

Большинство детей младшего школьного возраста имеют высокую самооценку.

У большинства детей слабо выражен недостаток доверия к людям и новым ситуациям, астения (ослабленность), ассоциальность, неусидчивость, эмоциональное напряжение.

Но есть дети, у которых просматриваются такие проявления как уход в себя, невротические симптомы.

Большинство родителей имеют некоторую эмоциональную и психологическую дистанцию с детьми, не всегда поддерживают интересы ребенка, умеренно контролируют действия ребенка и не заостряют внимания на неудачах.

На основании корреляционного анализа мы сделали вывод о том, что:

- чем выше контроль за ребенком, тем выше его фрустрированность; тем больше ребенок боится проявить себя, самовыразиться, тем больше страх у ребенка ситуации проверки знаний, тем ниже сопротивляемость стрессу;

- чем больше родители принимают ребенка, тем ниже у него тревожность; если взрослый стремится к единению с ребёнком, то у ребенка понижается уровень тревожности;

- чем выше уровень принятия ребенка, тем ниже социальный стресс у ребенка; стремление взрослого к единению с ребёнком снижает переживание социального стресса; самооценка повышается при принятии ребенка, стремления к единению с ним;

- чем больше родители фиксируют внимания на неудачах ребенка, тем выше недоверие к новым вещам, людям, ситуациям, тем ослабление он становится, тем больше он замыкается в себе;

- чем выше контроль, тем ребенок ослаблен, неусидчивее, эмоционально напряжен или эмоционально незрело, тем больше вероятность появления невротических симптомов;

- чем выше принятие ребенка, тем больше доверия к новым людям и ситуациям, тем меньше он замыкается в себе, тем он открыт для общения;
- чем больше взрослый стремится к сотрудничеству с ребёнком, проявляет искреннюю заинтересованность и участие в его делах, тем больше доверия к новым людям и ситуациям;
- стремление взрослого к единению с ребёнком повышает доверия к новым людям и ситуациям.

Беспокойство, тревога, страх неотъемлемые, эмоциональные проявления детской психической жизни, как и радость, восхищение, гнев, удивление, печаль. Детские страхи, если к ним правильно относиться, понимать причины их появления, чаще всего исчезают бесследно. Если же они сохраняются длительное время, то это служит признаком неблагополучия, говорит о нервной ослабленности ребёнка, неправильном поведении родителей, незнании ими психических особенностей ребёнка, наличии у них самих страхов, конфликтных отношений в семье. К сожалению, в большинстве случаев тревожность возникает по вине самих родителей, и в связи с этим, должна проводиться работа по предупреждению возможности проявления страхов и тревожности и устранить проблемы у детей уже имеющих нарушения, вызванных семейными отношениями, душевной чуждостью или, наоборот, чрезмерной опекой, или же просто родительской невнимательностью. Не последнюю роль в воспитании детей играют и специалисты образовательного учреждения, в которое попадает ребёнок. В силах педагога, психолога – создание благоприятного психологического климата в группе, формирование у ребёнка чувства защищённости, уверенности в себе адекватной самооценки. По данным психологического исследования, почти половина детей имеют повышенную тревожность, нарушения в поведении. Актуальной становится проблема по коррекции страхов и тревожности у детей младшего школьного возраста.

На основании сделанных выводов нами были предложены рекомендации по коррекции тревожности.

Коррекция тревожности у ребенка сопряжена с определенными трудностями и, занимает достаточно длительное время. Рекомендуется проводить работу с тревожными детьми в следующих направлениях: повышение самооценки; обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях; снятие мышечного напряжения.

### ***Список литературы***

1. Шайхуллина Р.Р. Семинар для педагогов «Как помочь тревожному ребенку» / Р.Р. Шайхуллина [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/psihologiya/31841-seminar-dlya-pedagogov-kak-pomoch-trevozhnomu-rebenku.html> (дата обращения: 07.09.2025).