



Структурное подразделение дополнительного образования детей Центр детского творчества
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области
средней общеобразовательной школы пос. Кинельский м.р. Кинельский Самарской области

ТРЕВОЖНОСТЬ. ВИДЫ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

Автор - составитель: С.Н. Шамионова, педагог-психолог ГБОУ ДОД Центра детского творчества муниципального района Кинельский Самарской области

Кинельский район, 2016

ТРЕВОЖНОСТЬ. ВИДЫ РАБОТЫ С ТРЕВОЖНОСТЬЮ.

Вопросы по теме:

1. Изучение теоретического блока по теме «Тревожность у обучающихся»;
2. Рассмотрение методов и методик изучения тревожности у подростков;
3. Изучение методов работы с тревожностью.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ БЛОК

Тревога – это эмоциональное состояние, возникающее в определенный момент времени, когда человек ожидает неблагоприятного развития событий, мучается от наличия дурных предчувствий, страха, напряжения и беспокойства. Тревога беспредметна.

Тревожность – это устойчивое свойство, черту личности, предполагающие повышенную склонность к переживаниям состояния тревоги. Если ощущение тревоги сильное и частое, то можно предполагать наличие одного из видов тревожных расстройств:

- генерализованного тревожного расстройства, при котором человек чувствует необъяснимое напряжение и беспокойство;
- фобий, при которых человеку свойственен губительный иррациональный страх перед определенным объектом или ситуацией;
- обсессивно-компульсивного расстройства, при котором человека беспокоят навязчивые мысли и действия.

Отличие от страха: тревога выступает как реакция на неопределенный, часто неизвестный сигнал, страх - ответ на конкретный сигнал опасности.

По **возрастной периодизации Л. С. Выготского** в этот период (пубертатный возраст) у подростков происходит:

- ✓ возрастает потребность в общении со сверстниками;
- ✓ Развивается активно воображение;
- ✓ Развитие самосознание, формирование идеала личности;
- ✓ Ощущают чувство взрослости;
- ✓ Склонность к рефлексии (самопознанию);
- ✓ Развитие волевых качеств.

Подростковый возраст знаменателен еще и тем, что именно в этом возрасте вырабатываются умения, навыки, деловые качества, происходит выбор будущей профессии. В этом возрасте у детей отмечаются повышенный интерес к различного рода деятельности, стремление делать что-то своими руками, повышенная любознательность, появляются первые мечты о будущей профессии. Первичные профессиональные интересы возникают в учении и труде, что создает благоприятные условия для формирования нужных деловых качеств.

Почему трудный возраст?

- Происходят многочисленные качественные сдвиги, которые носят характер ломки прежних: особенностей, интересов и отношений (эта ломка происходит чаще всего бурно, неожиданно, скоротечно);
- изменения в этом возрасте сопровождаются:
 - **а)** субъективными трудностями подростка (внутренние переживания, сумятица, физиологические трудности),
 - **б)** трудности для родителей и педагогов в воспитании подростков (упрямство, грубость, негативизм, раздражительность и т. д.).

II. Психологи называют этот возраст – «время 5 НЕ»:

1. НЕ хотят учиться как могут.
2. НЕ хотят слушать советов.
3. НЕ убирают за собой.
4. НЕ делают домашние дела.
5. НЕ приходят вовремя.

Причины возникновения тревожности

Авторы книги “Эмоциональная устойчивость школьника” Б. И. Кочубей и Е.В. Новикова (1998) считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой (детским садом).

Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит “двойку” в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей.

2. Неадекватными требованиями (чаще всего, завышенными).

Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только “пятерки” и не является лучшим учеником класса.

3. Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорят ребенку:

“Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался”.

Психолог Е.Ю. Брель выявила и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

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.

Суммируйте количество “плюсов”, чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность — 15—20 баллов

Средняя — 7—14 баллов

Низкая — 1—6 баллов.

Общие психологические рекомендации, методики:

1 - При повышенной тревожности в той или иной сфере деятельности подростку и любому ребенку обеспечить ощущение своей успешности:

- ✓ Нельзя допускать, чтобы он был замкнут в своих неудачах.
- ✓ Нужно найти ту сферу деятельности, где он будет успешен, и сможет самоутвердиться как личность.

Ощущение успеха – это лучшее лекарство от повышенной тревожности.

2 - Подросток, ребенок должен чувствовать себя защищенным:

- ✓ Знать, что при необходимости взрослые (прежде всего родители) обязательно придут ему на помощь.

3 - Для чувства внутреннего спокойствия ребенка используется техника «Талисман». Принцип этой техники заключается в свойствах ассоциации (или условного рефлекса), то есть талисман вызывает воспоминание о близком и/или особо значимом человеке по ассоциации. Это воспоминание успокаивает, снимает волнение. В свою очередь, спокойное состояние сильно повышает шансы на успех в любой деятельности.

4 - Уровень тревоги тесно связан с состоянием нервной системы человека. Для снижения большое значение имеют различные водные процедуры. Это ванны со специальными добавками – морской солью, травами (сбор трав, оказывает успокаивающее действие на нервную систему, например: ромашка). Очень хорошее действие оказывает теплый душ перед сном, но не сильно горячий и не сильно холодный, а именно нейтральный (температуры тела = 37-39°C). Этот метод основан на принципе раздражения периферических нервных окончаний, и самой деятельностью, не предполагающей никакого результата, а потому не может влиять на успех или не успех совершаемого.

5 - Полезны занятия спортом. Можно использовать некоторые психологические техники (упражнения):

- ✓ **Упражнение «Зажим»**

Цель: упражнение служит для снятия психофизиологических «зажимов» и формирования приемов релаксации состояния.

Инструкция: Участники садятся в заведомо неудобную позу. При этом в определенных мышцах или суставах возникает локальное напряжение, «зажим». Необходимо в течение нескольких минут точно выделить область «зажима» и снять его, расслабиться.

- ✓ **Упражнение «Рисую внутреннюю речь»**

Цель: стимулирование беспрепятственного перехода психологического импульса во внешнее раздражение.

Инструкция: все участники должны иметь по карандашу и лист бумаги. Упражнение выполняется парами. Участникам предлагается сесть, расслабиться.

Вспомнить наиболее значимое событие вчерашнего дня, то есть кусок жизни, заставивший волноваться, пережить; попробовать прожить его еще раз. В процессе воспоминания участники водят карандашом по листу, иллюстрируя свои чувства, свою внутреннюю речь (перед участниками не стоит задача нарисовать сюжетную картину).

После выполнения задания участники меняются листками и пытаются разгадать происшедшее с человеком. Они конечно не смогут угадать сами факты, но качество переживания и ритм станут понятны.

Методы изучения диагностики:

- 1 Тест школьной тревожности Филлипса;
- 2 Методика многомерной оценки детской тревожности Е. Е. Малковой
- 3 Тест «Кактус» М. А. Панфиловой и другие.

Список использованных источников:

1. Венгер А. Л. Психологическое консультирование и диагностика. Практическое руководство. Часть 2. – М.: Генезис, 2001. – 128 с.
2. Лютова Е. К. Психокоррекционная работа с гиперактивными детьми. – М.: 2010 – 87 с.
3. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков. М.: Издательство НПО «МОДЭК», – 2000 – 304с. (Серия «Библиотека педагога-практика»).
4. Эксакусто Т.В. Групповая психокоррекция – Ростов н/Д: Феникс, 20014. – 254 с. – (Психологический практикум)