

## «Как обеспечить сотрудничество с тревожным ребенком».

### Слайд 1 тема выступления

Практически каждый школьный учитель в своей практике встречается с тревожными детьми, даже если сам термин кажется незнакомым. Достаточно вспомнить учеников, которые бледнеют и запинаятся при ответе у доски, плачут и грызут ручки перед контрольной, постоянно переспрашивают учителя и трепетно ожидают его ответа. Вроде особых проблем они не доставляют – порой можно услышать и такое мнение: «Все бы дети были такими, не было бы с ними никаких хлопот!» Конечно, на первый взгляд, с тревожными детьми гораздо проще, чем, например, с гиперактивными, однако они только кажутся «удобными»: в школе таким детям зачастую бывает крайне сложно.

### Слайд 2

Что такое тревожность?

Одно из самых известных определений тревожности принадлежит А.М. Прихожан: «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности». Говоря простым языком, тревожность – это склонность к излишнему волнению, к восприятию жизненных ситуаций как потенциально опасных или трудных, даже если особых поводов для этого нет. Тревога отличается от страха: у страха всегда есть объект (например, можно бояться темноты, крови, плохих оценок), а тревога беспредметна – это ощущение беспокойства, не связанное с конкретной опасностью.

### Слайд 3

Тревожность в той или иной степени свойственна всем людям. Более того, психологические исследования показывают, что определенный уровень тревожности необходим для успешной деятельности, поскольку слишком низкий ее уровень приводит к снижению мотивации. Однако излишне высокий уровень тревожности не мобилизует, а дезорганизует, все психические ресурсы уходят на тревогу, и результаты падают. То же самое происходит и в учении: высокая тревожность приводит к тому, что ребенок хуже справляется с заданиями, делает больше ошибок, работает медленнее.

Отметим, что сами дети, как правило, слова «тревога» не знают и описывают свое состояние словами: «Я боюсь», «Мне страшно». Если начать расспрашивать ребенка, чего же он боится, можно получить такие ответы: «Я не знаю», «Просто боюсь», «Вдруг что-то случится». Он не притворяется,

просто не может найти более точные слова для обозначения волнения и беспокойства, свойственного тревожным детям.

#### Слайд 4

##### Как выглядит тревожный ребенок

Повышенная школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Как распознать тревожного ребенка педагогу? Вот косвенные признаки, которые могут указывать на повышенную школьную тревожность.

#### Слайд 5

Тревожность проявляется в привычных действиях: ребенок постоянно крутит что-то в руках, тербит одежду, волосы, потирает руки, крутит пальцы, сосет пальцы, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши. Такие признаки могут иметь временный характер, если ребенок оказывается в новой ситуации или переживает стресс. Например, многие первоклассники грызут ручки в период адаптации к школе. В большинстве случаев через некоторое время эти признаки проходят. Если же они сохраняются долгое время, это может говорить о высокой тревожности ребенка. Тревожность связана с мышечным напряжением, поэтому тревожный ребенок часто напряжен, скован, не может расслабиться или, напротив, чрезмерно суетлив, у него может быть сбивчивая, неровная речь, он может вздрагивать при неожиданных звуках или обращении. Иногда тревожность сопровождается тем, что ребенок легко краснеет, бледнеет или потеет в трудных для него ситуациях. Тревожность ярко проявляется в учебной деятельности: такой ребенок теряется, когда к нему обращаются внезапно, постоянно исправляет ответ, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы, часто извиняется, перепроверяет уже сделанное. Тревожные дети напряженно следят за реакцией учителя, настойчиво ищут подтверждения правильности своих действий, переспрашивают: «Так?», – и не продолжают работу, не получив одобрения. Они задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.

#### Слайд 6

## Типы тревожных детей

Невротики. Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез, т.д.) Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра. Таким детям необходимо давать выговориться, просить родителей не заострять внимание на соматических проявлениях. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их. Им поможет всякое проявление активности, например, бить подушку, обниматься с мягкими игрушками.

### Слайд 7

Расторможенные. Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, если это не получается – становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытаются заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

### Слайд 8

Застенчивые. Обычно это тихие дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелочей, переживают, если чего-то не сделали. Охотно общаются с психологом или педагогом лично (индивидуально).

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выходы из ситуаций, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

### Слайд 9

Замкнутые. Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс. Ведут себя так, как будто ото всех ждут подвоха. Важно найти в таких детей область, которая им интересна (динозавры, компьютер, т.д.) и через обсуждение, общение на эту тему налаживать общение.

Этим детям свойственны страхи, тревожные опасения, боязнь нового, незнакомого, низкая адаптивность. В школьном возрасте – ипохондрия – за свое здоровье и здоровье родных. Появляются навязчивость и чрезмерная мнительность, застенчивость. Важно, как выглядит в глазах других: в неудобных, стыдливых ситуациях испытывают тяжелейший стресс, который долго переживают. Склонны к СУИЦИДУ (самоуничтожение). Внушаемы.

Слайд 10

Почему возникает тревожность

Прежде всего, большое влияние на формирование тревожности у ребенка оказывает эмоциональная обстановка в семье. Это касается как конфликтных, противоречивых отношений, существующих между родителями, так и общей повышенной родительской тревожности. Если сам родитель склонен к излишнему волнению по любому поводу, он тем самым способствует повышению тревожности у ребенка. Исследования показывают, что важную роль в формировании детской тревожности играет эмоциональное неблагополучие, которое переживает кто-либо из близких к ребенку взрослых.

Конечно, большое значение имеет дисбаланс семейного воспитания во всем его разнообразии: от авторитарного воспитания до эмоционального отвержения. Отметим, что неполная семья сама по себе не является фактором, способствующим повышению тревожности: ключевую роль играет то, как именно родители ведут себя по отношению к ребенку.

Большое значение при возникновении тревожности имеют ожидания и требования, которые родители предъявляют к ребенку. Тревожности могут способствовать излишне жесткая реакция родителей на неудачи ребенка: физические наказания, эмоциональный шантаж («Когда я узнала, что ты получил тройку, у меня заболело сердце»), излишне суровые последствия («За одну четверку – никакого телевизора на месяц!»). Подчеркнем, что для впечатлительных и ранимых детей неадекватно жесткими могут быть и просто комментарии типа: «Что ж ты у меня бестолковый такой!»

Наконец, высокой тревожностью часто обладают ранимые, эмоциональные, чувствительные дети. Они будут болезненно реагировать даже на те комментарии и ситуации, которые на эмоционально устойчивого ребенка не произведут никакого впечатления.

#### Слайд 11

Хотя корни детской тревожности, как правило, уходят в семью, детский сад и школа также могут способствовать ее усилению. Тревожные дети очень болезненно переносят негативный эмоциональный опыт, связанный с неуспешностью: если педагоги ругали или высмеивали их за то, что у них не получилось, у них может надолго сохраниться страх перед общением с учителем или ответом у доски.

Часто можно встретить такую ситуацию: самого ребенка никто не ругал, но он стал свидетелем того, как учитель отреагировал на неудачу или плохое поведение другого ученика. Этого оказывается достаточно для того, чтобы ребенок начал испытывать тревогу.

#### Слайд 12

Как учитель может себя вести с тревожным ребенком?

Может сложиться впечатление, что тревожные дети нуждаются в своего рода тепличных условиях, создать которые в школе довольно тяжело. Это не совсем так: с одной стороны, тревожному ребенку действительно важен эмоциональный комфорт, с другой – необходимо учить его справляться со своим состоянием.

#### Слайд 13

Тревожные дети очень чувствительны к эмоциональной обстановке в классе. Если уроки проходят в напряженной, нервной атмосфере, эта ситуация усугубляет и без того неблагоприятное состояние ребенка, а также может способствовать повышению тревожности у детей, которые изначально не были к этому склонны. С психологической точки зрения, оптимальные условия обучения тревожных детей предполагают создание в классе благоприятного социально-психологического климата. Этому способствуют такие характеристики педагога:

– уважительное отношение к ученикам. Спокойный тон, корректность замечаний не снижают дисциплины, но очень способствуют созданию комфортной атмосферы в классе; – внимание к словам ребенка. Зачастую мы занимаем пренебрежительную позицию, прерывая его, не дослушивая до

конца. Если же мы показываем, что для нас важно и ценно то, что хочет сказать ребенок, мы стимулируем его активность;

– частое выставление положительной отметки. Когда дети уверены в том, что педагог к ним хорошо относится, ценит их, это влияет не только на их самооценку, но и на климат в классе. Для этого учитель может обращать внимание ребенка на его сильные стороны («Какая же у тебя хорошая память!»), на достигнутые успехи («В каждом тесте у тебя все меньше ошибок»), выражать уверенность в их возможностях («Думаю, ты с этим быстро справишься»).

Отметим, что подобное поведение педагога касается всех детей, а не только тревожных. Наблюдая за тем, как педагог спокойно реагирует на ошибки других учеников, поддерживая их, тревожный ребенок понимает, что в этом классе ошибиться не страшно.

Конечно, в ряде случаев к тревожному ребенку нужен особый подход. Когда возможно, стоит предупредить ребенка заранее о том, что вы собираетесь его спросить. Во время контрольной работы или диктанта очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Можно ободряюще улыбнуться такому ребенку, немного постоять с ним рядом, посмотреть на него, кивнуть или слегка коснуться рукой. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, ты можешь сам проверить».

Ни в коем случае не следует ругать ребенка за проявления тревожности, подшучивать над ним или вообще как-то комментировать. Лучше в тактичной форме обращать внимание на то, что у него получается справиться со своим состоянием. Например, после диктанта учитель может сказать: «Я заметила свою работу, что ты сегодня очень спокойно писала диктант, мне было очень приятно это видеть».

Слайд 14

Что посоветовать родителям тревожных детей?

Учитель может поговорить с родителями о том, как они хвалят ребенка, как обсуждают с ним школу и его успехи. Для преодоления тревожности ребенку важно поверить в свои силы, поэтому необходимо обсудить с родителями, какую позитивную реакцию и как часто ребенок от них получает. Конечно, в ряде случаев для решения проблемы детской тревожности родителям потребуется изменить свою воспитательную стратегию. Сделать это не так просто: возможно, маме или папе потребуется помощь психолога. Многие

тревожные родители не отслеживают связь между собственным волнением и состоянием ребенка. Можно посоветовать им понаблюдать за своим поведением: возможно, мама сама паникует перед предстоящей контрольной.

## Слайд 15

Семья и школа - партнёры в воспитании детей.

Как бы серьезно ни продумывались формы воспитания учащихся, его цели не будут достигнуты, если действовать, не имея постоянной поддержки родителей. Всестороннее развитие детской личности требует единства, согласованности в системе воспитательно-образовательных воздействий взрослых на ребенка, а роль семьи в создании такой согласованной системе трудно переоценить. Недостаточное знание (или полное незнание) социальных и психологических особенностей ребёнка способствует разрушению психологического комфорта семьи, препятствует эмоциональному единению детей и родителей, ведёт к росту числа детей с отклонениями эмоционально-волевого развития, где большая часть проблем, как правило, спровоцирована нарушением внутрисемейных родительских и детско-родительских отношений. Происходит нарушение родовых и семейных связей между поколениями: традиционные отношения послушания, почитания, уважения старших заменены активным противостоянием авторитету взрослых, игнорированием мнения родителей, педагогов. Недостаточно высокий авторитет некоторых родителей как воспитателей, является следствием их недостаточной педагогической просвещённости. В последние годы наблюдалась и тенденция отчуждения образовательного учреждения от семьи, во многом связанная с выполнением педагогами работы с родителями, с точки зрения формальности. Несмотря на то, что педагогическое просвещение родителей в целом проводилось, оно имело существенные недостатки: затрата усилий педагогов в основном, была направлена не на совершенствование содержания знаний, их качество, пропаганду, формирование у родителей подлинного интереса к повышению своей педагогической культуры, а на проведение количества «мероприятий». Из практики стало ясно, что традиционные формы взаимодействия с семьёй (проводимые для галочки), не дают ощутимых результатов, напротив, снижается интерес к нему со стороны родителей, которые начинают относиться ко всем мероприятиям негативно. Самой распространённой формой работы с родителями является родительское собрание, на котором, как правило детально обсуждалось два вопроса: успеваемость и поведение обучающихся. Родители, вынужденные присутствовать на собраниях, мысленно были заняты совсем другим делом.

Проанализировав ситуацию, было принято решение в корне пересмотреть отношения школы и семьи. Во главу угла ставится идея привлечения родителей к сотрудничеству с образовательным учреждением. Сущность

идеи заключается в отходе от функционального («формального») типа взаимодействия, рассматривающего работу с семьёй ученика как одну из функциональных обязанностей педагога, не требующий повышения компетентности в решении проблем, связанных с семьёй ученика, определяющий отношения с семьёй не как партнёрство, а, скорее, как «противостояние» в вопросах перекладывания ответственности за результаты воспитания и построение новых отношений, основанных на конструктивном характере общения родителей со школой и школы с родителями, на основе сотрудничества и взаимопонимания.

#### Слайд 16

Партнерские отношения между школой и семьей расширяют сферу действия в образовательной среде субъективных отношений вокруг ребёнка, включают семью в образовательный процесс как заказчиков, соисполнителей и экспертов, позволяют повысить психолого-педагогическую грамотность родителей и влияют на тип воспитания в семье. Преобразования начались с самой традиционной формы работы с родителями- родительского собрания, которая давно требовала усовершенствования.

#### Слайд 17

Как мы уже говорили, тревожному ребёнку важно научиться справляться со своим состоянием. Если есть конкретные ситуации, которые беспокоят его, например ответы у доски или контрольные работы, посоветуйте родителям дома разыграть эти ситуации: «Давай сыграем, как будто у нас контрольная работа». Некоторым очень нравится примерять на себя роль учителя.

Психологи, работающие с тревожными детьми, обычно советуют учить их расслабляться, поэтому можно предложить релаксационные упражнения или дыхательную гимнастику.

#### Слайд 18

Помогая ученикам справиться с тревожностью, мы освобождаем их энергию для развития и творческой реализации, что, безусловно, стоит потраченных усилий.

#### Слайд 19

Народная мудрость гласит «Дитя-драгоценность но еще большая драгоценность – его воспитание». Достичь положительных результатов в организации воспитывающей деятельности возможно лишь в тесном взаимодействии, сотрудничестве с семьей. Мы осуществляем конструктивный характер общения родителей со школой и школы с



родителями, сохраняя имеющееся и используя новые подходы, принципы, формы работы, основанные на сотрудничестве и взаимопонимании.