

Рекомендации для воспитателей по коррекции школьной тревожности у
младших школьников и подростков

Подготовила педагог-психолог Хакимова Елена Олеговна



Школьная тревожность — это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Оно выражается:

- в волнении;
- повышенном беспокойстве в учебных ситуациях;
- в общении со сверстниками и взрослыми;
- в ожидании плохого отношения к себе;
- отрицательной оценки со стороны окружающих.

Тревожность может проявиться в поведении самыми разными способами:

- пассивность в урочной и внеурочной деятельности;
- скованность в общении;
- смущение при малейшем замечании;
- в свободное время тревожный ребенок не может найти себе занятие;
- постоянно чувствует собственную неполноценность;
- не уверен в правильности своего поведения;
- страхах, он боится всего;
- агрессивности;
- очень раним, мнителен, повышенно чувствителен;
- увлечениях, которые разъединяют ребенка с окружающим миром;
- в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть.

Важно отметить, что определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активного, деятельного школьника, поэтому чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой.

Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Но когда тревожность начинает превышать так называемую «критическую точку», переживания ребенка начинают оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Рекомендации по коррекции тревожности у младших школьников:

✓ Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что: ребенку необходимо *обеспечить ощущение своей успешности*. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Так в случае реальной учебной неуспеваемости работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков учения и общения, которые позволяют преодолеть эту неуспешность.

✓ Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен *самоутверждаться*. Необходимо обеспечить воспитаннику возможность достижения успеха в значимой для него области. Ощущение успеха — лучшее лекарство от повышенной тревожности.

✓ Ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (в нашем случае, прежде всего, воспитатели) обязательно придут ему на помощь.

✓ Если у ребенка проявляется тревога при выполнении домашних заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей нельзя подгонять и торопить.

✓ С высокой тревожностью тесно связана низкая самооценка, иначе говоря, тревожность возрастает тогда, когда ребёнок ощущает свою неадекватность или неэффективность в повседневной жизни.

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. 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.

- Сравнивать результаты работы только с его собственными, а не с чужими.
- Создавать условия для ситуации успеха.
- Желательно, чтобы тревожные дети чаще 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 воспитанника узнали окружающие, в группе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Рекомендации по коррекции тревожности у подростков:

Воспитателям следует с осторожностью относиться к возможностям детей с повышенной тревожностью, так как они могут завышать свои возможности, а в действительности не способны доводить дело до конца и чувствуют себя либо подавленными, либо раздраженными. Их нужно постоянно подбадривать! А самое главное — хвалить и убеждать в том, что у него всегда все получится!

- ✓ Подросткам в состоянии тревожности не следует читать длинных нотаций по поводу их поступков, разбираться в том, кто прав, а кто виноват. Желательно сделать строгое замечание с требованием прекращения действий. Оставайтесь с подростком один на один (ни в коем случае, нельзя делать этого при всех воспитанниках!) и обсудите поступки и действия, совершаемые им, разъясняя смысл и суть его поведения.

- ✓ Подростки с повышенной тревожностью не могут сосредоточиться на одном занятии, поэтому необходимо внимательно отнестись к тому, чем занимается ребенок, где у него наибольшие успехи. И в дальнейшем предложить выбрать профессию с этим видом деятельности.

✓ Чтобы существенно снизить тревожность у подростков, педагогам необходимо обеспечить реальный УСПЕХ в какой либо деятельности. Нужно подростка меньше ругать, ни в коем случае не унижать, недооценивать его возможности. Больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (например: сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера).

✓ Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики. Не нужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить. Больше доверять подростку.

✓ Помогайте подростку преодолеть тревогу — создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если подросток боится подойти к кому-либо, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию. Однако в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка — предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

✓ Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям — оговаривайте то, что будет происходить.

✓ Не пытайтесь повысить работоспособность такого подростка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какие именно трудности его ожидают.

✓ Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки — это важный опыт, ты понял, что нужно изменить, на что обратить внимание.

✓ Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

✓ Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

✓ Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью поглаживания по голове, обниманию за плечи, можно взять за руку, особенно в тот момент, когда назревает конфликт и ребенок ждет грубого воздействия, а взрослый, напротив, высказывает вдруг стремление к взаимопониманию, т.е. телесный контакт.

Упражнения, которые рекомендовано применять воспитателям, для снижения тревожности у детей

Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите воспитанникам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в группе перед глазами детей плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй — и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что воспитанник негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу дети чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики педагога должны быть предельно конкретны.

Декларация «Я могу»

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите воспитанника тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите ребенка повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклипания рядом с заданием.

Рассказывайте об ошибках

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными — для

многих это все равно, что демонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим воспитанникам, мы помогаем им усвоить, что ошибки — нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные дети перестают чувствовать себя неуспешными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, дети начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ребенок слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, — делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

Раскрывайте сильные стороны детей

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.

Подготовила педагог-психолог: Хакимова Е.О.