



Помощь младшим школьникам с ОВЗ в преодолении тревожности

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой;
- неадекватными требованиями (чаще завышенными);
- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

Портрет тревожного ребенка

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Признаки тревожности

- тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
- ему трудно сосредоточиться на чем-либо;
- любое задание вызывает излишнее беспокойство;
- во время выполнения заданий очень напряжен, скован;
- смущается чаще других;
- часто говорит о напряженных ситуациях;
- боится сталкиваться с трудностями;
- не уверен в себе, в своих силах;
- плохо переносит ожидание;
- часто не может сдержать слезы;



- обычно беспокоен, легко расстраивается;
- пуглив, многое вызывает у него страх;
- спит беспокойно, засыпает с трудом.

Основными задачами работы по минимизации тревожности младших школьников являются следующие:

- повышение самооценки;
- умение управлять собой и собственными эмоциями, поведением в конкретных ситуациях, вызывающих наибольшее волнение;
- снятие мышечного напряжения (мышечных зажимов);
- развитие эмоциональной сферы (развитие способности выражать свои эмоции, распознавать эмоции других людей).

Для их достижения целесообразно использование в работе игровых методов (игры и упражнения), арт-терапии, сказкотерапии.

Игровые методы способствуют успеху в коррекции.

«Зоопарк». Цель: повышение самооценки, уверенности в себе, снижение эмоционального напряжения, снятие мышечных зажимов.

Содержание: часть детей сидит на стульях (в «клетках») и изображают каких-то животных, другие дети сидят напротив и угадывают. Как только всех животных узнали, клетки открываются, и «звери» выходят на свободу: прыгают, кричат, рычат.

«Подарок под елкой». Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

Содержание: «Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко замуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь». После выполнения упражнения можно обсудить, кто о чем мечтает. На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил то действие или совершил тот позитивный поступок, который указан в его карточке.

«Я могу...». Цель: укрепление у детей уверенности в своих силах, повышение самооценки. Содержание: взрослый предлагает детям сесть в круг и, поочередно продолжая фразу «Я могу...», говорить о себе что-то хорошее. Если ребенок затрудняется с ответом, остальные дети должны прийти на помощь и подсказать продолжение фразы.

Наряду с играми и упражнениями важное место в коррекционной работе отводится рисованию.

Рисование – творческий акт, позволяющий детям ощутить радость свершений, выражая свободно свои чувства и переживания (в том числе негативные), мечты и надежды.

Рисую, ребенок дает выход своим страхам, негативным переживаниям, перестраивает свои отношения в различных ситуациях и безболезненно соприкасаться с некоторыми неприятными, пугающими, вызывающими наибольшую тревогу образами и событиями. Так повторное переживание страха

или тревоги при отображении на рисунке приводит к ослаблению его травмирующего звучания, отождествляя себя с сильными, уверенными в себе героями ребенок борется со злом: защищает близких, побеждает врагов и т.д.

Таким образом, рисование выступает как способ постижения своих возможностей и окружающей действительности, моделирования взаимоотношений и выражения эмоций (как отрицательных, так и положительных).

Высокой эффективностью в достижении поставленных задач обладает **сказкотерапия**.

Выделяют несколько приемов работы со сказкой: анализ, рассказывание, переписывание уже известных и сочинение новых сказок. Во время работы над сказкой ребенок получает конкретные способы борьбы со своими страхами, его эмоциональный мир окрашивается более яркими тонами.

Повышенная тревожность детей – является одной из актуальных проблем, с которыми в настоящее время сталкиваются родители и педагоги. Работа с тревожным ребенком, сопряженная с определенными трудностями и, как правило, занимающая достаточно длительное время, требует комплексного подхода, заинтересованности всех участников образовательного процесса, имеет большое значение.

Так высокая тревожность, не скорректированная в младшем школьном возрасте, может привести к трудностям дальнейшей социализации ребенка. Тревожные дети чаще всего входят в число наименее популярных детей группы, так как они часто неуверенные в себе, замкнуты, малообщительны, или наоборот, слишком общительны, назойливы.

Причиной непопулярности иногда является их безынициативность из-за неуверенности в себе, поэтому эти дети скорее не могут быть лидерами в межличностных взаимоотношениях. Результатом безынициативности тревожных детей является и то, что у других детей появляется стремление доминировать над ними, что ведет к снижению эмоционального фона тревожного ребенка, к тенденции избегать общения, возникают внутренние конфликты, связанные со сферой общения, усиливается неуверенность в себе. В то же время, в результате отсутствия благоприятных взаимоотношений со сверстниками усугубляется состояние напряженности и тревожности, которые и создают либо чувство неполноценности и подавленности, либо агрессивности, что несомненно препятствует гармоничному развитию личности, достижению успехов в дальнейшей жизни.

Комплексный подход к проблеме высокой тревожности в младшем школьном возрасте, грамотная работа, позволяет скорректировать нарушения в эмоциональной сфере ребенка, способствует успешной адаптации к школьному обучению, гармоничному развитию личности ребенка с ОВЗ.

Рекомендации

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой – либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
5. Чаще используйте ласковый телесный контакт.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, но так, чтобы он знал, за что.
8. Не предъявляйте завышенных требований.
9. Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

Родители, помните!

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится **НЕНАВИДЕТЬ**.
- Если ребенок растет во вражде, он учится **АГРЕССИВНОСТИ**.
- Если ребенка постоянно высмеивают, он становится **ЗАМКНУТЫМ**.
- Если ребенок растет в упреках, он учится **ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ**.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится **ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ**.
- Если ребенка подбадривают, он учится **ВЕРИТЬ В СЕБЯ**.
- Если ребенка хвалят, он учится **БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ**.
- Если ребенок растет в честности, он учится **БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ**.
- Если ребенок растет в безопасности, он учится **ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ**.
- Если ребенка поддерживают, он учится **ЦЕНИТЬ СЕБЯ**.
- Если ребенок живет в миролюбии и понимании, он учится **НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!**



Желаю Вам успехов в воспитании своих детей!
С уважением, Лиана Муратова,
тьютор