



**МЕТОДИКИ И ПРАКТИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В РАБОТЕ С
ДЕТСКОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ, КАК ВАЖНЫЙ АСПЕКТ В
КОМПЕТЕНТНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ОСНОВ БЕЗОПАСНОСТИ У ДОШКОЛЬНИКОВ**

Понятие тревожность

- **«Тревожность»** – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.
- Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки. Такой человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен.
- **Состояние тревожности соотносится с признаком слабости нервной системы, хаотичности нервных процессов.**

Виды тревожности:

Ситуативная тревожность, возникающая при конкретной ситуации, вызывающей беспокойство. Перед возникновением новых неприятностей или жизненных трудностей каждый человек может испытывать состояние тревожности. В данном случае оно является вполне нормальным, и даже играет положительную роль. При возникновении ситуаций, в которых могут содержаться возможные трудности и препятствия для достижения цели, тревожность выступает как сигнал об опасности и привлекает к ним внимание, позволяет мобилизовать силы, для достижения наилучшего результата. Из этого следует что нормальный уровень тревожности является необходимым для адаптации к действительности и позволяет ребенку подойти к решению возникающих проблем осознанно и ответственно, выполняя роль мобилизующего механизма.

Личностная тревожность.

Она выражается в склонности в самых различных жизненных ситуациях переживать чувство тревоги, которые объективно к этому не располагают, и рассматривается как личностная черта. Любое событие может рассматриваться личностью как опасное и неблагоприятное. Индивид испытывает неопределенное ощущение угрозы. Личностная тревожность характеризуется состоянием безотчетного страха. Окружающий мир воспринимается ребенком, подверженным такому состоянию как враждебный, пугающий. Он постоянно находится в настороженном подавленном настроении, ему сложно найти контакт с окружающим миром. Устойчивая тревожность, препятствует нормальному развитию и продуктивной деятельности. Все это может привести к формированию заниженной самооценки закрепляясь в процессе становления характера.



Формы тревожности:

○ 1. Открытая

- Открытые формы включают в себя культивируемую, острую,
- нерегулируемую, а также регулируемую и компенсирующую тревожность.

○ 2. Закрытая

- Закрытые формы названы «масками», в качестве которых
- выступают лень, апатия, агрессивность, чрезмерная зависимость, лживость,
- чрезмерная мечтательность



◦ **Портрет тревожного ребенка.**

- Ребенок напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей. Его отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда он боится не самого события, а его предчувствия. Часто он ожидает самого худшего.
- Ребенок чувствует себя беспомощными, опасается играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У него высокие требования к себе, он очень самокритичны. Уровень его самооценки низок.
- Такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.
- Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Типы тревожных детей:

- **Невротики.** Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез и т.д.). Проблема таких детей выходит за рамки компетенции психолога, необходима помощь невропатолога, психиатра.
- **Расторможенные.** Очень активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу стараются хорошо учиться, но если это не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально выставлять себя на посмешище перед классом. На критику реагируют подчеркнуто равнодушно. Своей повышенной активностью пытается заглушить страх. Возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).
- **Застенчивые.** Обычно это тихие, обаятельные 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.
- **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.

Рекомендовано 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.

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Для снижения уровня тревожности применяют следующие методы:

- обучение способам расслабления;
- проигрывание проблемных ситуаций, которые являются для ребенка травмирующими;
- игры, развивающие коммуникативные навыки;
- участие в постановках, спектаклях;
- арт-терапия: рисунки для отработки страхов;
- сказкотерапия: использование художественных произведений с характерными героями и разрешением подобных ситуаций;
- сюжетно-ролевые игры;
- релаксационные и дыхательные упражнения для снятия мышечного напряжения.

Обучение способам расслабления Релаксационные и дыхательные упражнения для снятия мышечного напряжения







Игры, развивающие коммуникативные навыки; Участие в постановках, спектаклях;







Арт-терапия: рисунки для отработки страхов;







Сказкотерапия: использование художественных произведений с характерными героями и разрешением подобных ситуаций;





Сюжетно-ролевые игры;



**СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ**

