

«Мой внутренний враг – тревожность» – сценарий занятия с детьми 6-7 лет

Перед поступлением в школу многие дети в подготовительной группе проявляют тревожность. Проведите с ними занятие, которое поможет им справиться с тревогой. В статье – рекомендации по работе с тревогой у детей и готовый сценарий занятия → 33.

В семье ребенок видит, как родители волнуются о том, чтобы выбрать для него хорошую школу, учителя. Беспокойство взрослых, дополнительные занятия по подготовке к школе могут вызвать переутомление и тревогу у ребенка. Чтобы помочь детям справиться с тревогой, повышайте их самооценку и учите владеть собой. Расскажите воспитателям и родителям, как это сделать, какие упражнения выполнять.

Как управлять тревожностью у детей*

Тревожный ребенок испытывает постоянное беспокойство, он раздражительный, плохо спит, с трудом концентрирует внимание, у него может быть мышечное напряжение в области шеи или лица (П. Бейкер и М. Алворд). Тревожность может усиливаться, если родители и педагоги используют авторитарный стиль воспитания, предъявляют к ребенку завышенные требования, постоянно сравнивают с другими детьми, а также не удовлетворены собственной жизнью.

Юлия Галактионова,
педагог-психолог
МОУ «Средняя
школа № 12»,
г. Петрозаводск

Учите тревожных детей управлять собой. Дети склонны скрывать тревожность, не признаваться в ней. Старайтесь побудить их обсуждать проблемы сообща. Если ребенок умеет писать, полезно написать слова, с которыми связаны негативные ассоциации, а потом изобразить эти же слова в приятной ребенку форме, чтобы сформировать положительные ассоциации. Если ребенок писать не умеет, он может нарисовать рисунок и обсудить то, что его беспокоит, в кругу других детей. Важно, чтобы тревожные дети осознали, что они не одни и другие дети испытывают похожие трудности.

Помогайте снять мышечное напряжение. В этом вам помогут игры на тактильный контакт и упражнения на релаксацию. Попросите родителей чаще ласково прикасаться к детям. Напомните родителям, что им тоже желательно делать упражнения, которые помогут снять мышечное напряжение, так как дети реагируют на их состояние.

Как проводить профилактику тревожности у детей

Для профилактики тревожности перед поступлением в школу важно повышать у детей самооценку. Для этого нужно обращаться к ним по имени, хвалить даже за небольшие достижения, наклоняться, чтобы быть на одном уровне, не сравнивать с другими детьми.

Учите детей видеть свои достоинства. Учите принимать свои недостатки. Проводите коллективные игры, в которых дети будут говорить друг другу и слушать о себе приятные слова, смотреть на ситуацию глазами сверстников. Можно в группе и дома отмечать достижения каждого ребенка, например на стендах или лепестках ромашек из бумаги, которые клеят на шкафчики.

** По материалам книги Лютова Е.К., Монина Г.Б. Шпаргалка для взрослых. Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. М., 2000.*

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

тревожность

Рекомендуйте родителям уважать детей. Пусть они используют уважительные слова и не употребляют уничижительных обращений. Нужно стараться выяснить в разговоре мотивы неправильного поступка, а не ругать. Попросите по возможности говорить с детьми спокойным голосом или откладывать разговор, пока эмоции не утихнут. Напомните, что требования всех членов семьи к ребенку должны быть одинаковыми.

Просите педагогов избегать соревновательности. Соревновательность между детьми усугубляет тревожность. Рекомендуйте не проводить спортивных эстафет и конкурсов, а сравнивать ребенка с самим собой – как изменились его результаты, например, за неделю. В разговоре с родителями также нельзя допускать сравнений их ребенка с другими детьми, когда он справляется хуже других.



ДЛЯ КОГО, ЗАЧЕМ И КАК

Цель занятия

Помочь детям справиться с тревожностью.

Задачи

Снизить тревожность, эмоциональное напряжение детей, формировать у них адекватную самооценку, развивать представление о собственной уникальности, учить способам преодоления тревожности, развивать уверенность в себе, формировать навыки саморегуляции.

Материалы

Изображение символа «инь-ян», листы бумаги и простые карандаши по количеству детей, карточки «да», «нет», «иногда» по количеству детей.

Участники

Дети 6–7 лет.

Продолжительность

25 минут.

Ход занятия

3 мин 

Вступление

Педагог-психолог: Ребята, человек по-разному может ощущать и выражать свои эмоциональные состояния. Психологи различают разные виды переживаний: эмоции, чувства, настроение. Какие эмоции вы знаете? (Радость, удивление, горе, гнев, отвращение, страх, стыд, вина, тревога.)

17 мин 

Основная часть

Игра-активатор «Море волнуется»

Педагог-психолог: Сейчас мы с вами поиграем. Помните игру «Море волнуется раз»? Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри! (Дети выполняют задание.) Молодцы! А теперь будем играть чуть по-другому.

Вместо слов «морская фигура» вставляйте названия эмоций и чувств, например: «фигура страха», «фигура гнева» и др. Дети должны замирать, изображая названную эмоцию. Выбирайте самые удачные фигуры.

Педагог-психолог: Вижу, в эмоциях и чувствах вы разбираетесь! А вы знаете, что такое тревога? Что испытывает человек, когда тревожится? (Дети отвечают.) Правильно, тревога – это когда ты беспокоишься, испытываешь напряжение, так как ждешь опасности или чего-то неизвестного.

Упражнение «Чего я боюсь?»

Упражнение поможет детям осознать, что у сверстников есть такие же проблемы, как у них, и расположить их к совместной беседе.

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

тревожность

Педагог-психолог: Ребята, я буду говорить утверждения, а вы жестами показывайте, если испытываете то же самое: поднятая рука – «да», скрещенные руки – «нет». Свое мнение можно высказать и с помощью карточек «да», «нет», «иногда».

Утверждения:

У меня часто болит голова или живот.

Мне трудно сосредоточиться.

Мне трудно принимать решения.

Иногда мне немного страшно знакомиться с новыми людьми.

Я чувствую, что другие люди заставляют меня что-то делать.

Ночью я не всегда отдыхаю хорошо.

Думаю, я слишком много волнуюсь.

Взрослые слишком многого от меня ждут.

Я боюсь ошибаться.

Педагог-психолог: На что вы обратили внимание? Да, у многих из вас проблемы похожи. Такие ситуации заставляют нас тревожиться.

Беседа «Мой внутренний враг – тревожность»

Педагог-психолог: Человеку свойственно тревожиться в ситуациях, когда он не знает, что будет дальше или что происходит сейчас. Вы можете начать переживать неудачу заранее, еще когда не понимаете, что же вас беспокоит. Бывает ли у вас так, что вы выучили стихотворение, но боитесь, что не сможете рассказать его без ошибки? Расскажите про такие случаи, когда вы тревожились.

Дети рассказывают о своих страхах и проблемах.

Педагог-психолог: Волноваться – это нормально. Волнение помогает нам собраться, лучше вспомнить что-то, но только в том случае, если оно не очень сильное. Если же мы слишком тревожимся, то, наоборот, иногда забываем даже то, что

знаем хорошо. Можно справиться со своим страхом – стоит только захотеть. Для этого надо научиться верить в свои силы и не бояться делать ошибки.

Упражнение «На ошибках учатся»

Педагог-психолог: Каждый из нас совершает ошибки. Только так мы можем чему-то научиться. Вспомните какой-нибудь ошибочный поступок, который вы сделали. (Дети отвечают.) Некоторые люди строго судят себя за ошибки. Другие же просто еще раз пытаются сделать то, что у них не получилось. Каждый раз они учатся на своих ошибках и не делают больших проблем из неудач. А как вы реагируете на свои ошибки? (Дети отвечают.)

Предложите детям нарисовать небольшие иллюстрации к рассказу о своих ошибках. Обсудите рисунки.

Вопросы для обсуждения:

Переживаете ли вы, когда совершаете ошибку?

Пытаетесь ли вы снова и снова совершать какое-то действие до тех пор, пока не научитесь его делать правильно?

Кто радуется вместе с вами, когда у вас что-то получается?

Упражнение «Рисуем слово»

Это упражнение поможет ослабить негативные эмоции и тревогу. Нужно определить проблему, которая тревожит детей, и составить список слов, которые относятся к этой проблеме.

Педагог-психолог: Какое слово заставляет вас волноваться сильнее всего? Каждый из вас будет работать со своим словом. Пожалуйста, закройте глаза и представьте это слово. Какие ощущения, воспоминания оно вызывает? Если вы хотите научиться спокойно и уверенно реагировать на мысли о каком-то событии, то уже само слово, обозначающее это

ПСИХОПРОФИЛАКТИКА

тревожность

событие, должно вызывать у вас чувство уверенности и спокойствия. Сейчас я подойду к каждому, вы скажете мне слово, можно шепотом на ушко, и я помогу вам его написать, а вы его разукрасите так, чтобы оно стало приятным, привлекательным.

Дети выполняют задание. После окончания работы показывают рисунки, делятся впечатлениями.

Упражнение «Ты веришь в себя?»

Предложите детям оценить утверждения.

Утверждения:

Обычно и утром, и вечером я в хорошем настроении.

Мне нравится мое отражение в зеркале.

Я очень люблю детский сад.

В моей жизни много хорошего.

Я думаю, все будет хорошо.

Я могу посмеяться над своими ошибками.

Я интересный человек.

Мне нравятся те перемены, которые произошли со мной.

Я добрый.

Мои друзья любят со мной играть.

Я доволен собой.

Я не боюсь выражать свои чувства.

У меня интересная и веселая жизнь.

Педагог-психолог: Чем больше раз вы согласились с утверждением, тем больше вы верите в свои силы. Хороший настрой помогает вам справляться с трудностями.

Упражнение «Инь и ян»

Упражнение помогает осознать и принять свои достоинства и недостатки.

Педагог-психолог: Посмотрите, это древний китайский символ «инь-ян». Он обозначает противоположности: черное и белое, плохое и хорошее, опасность и удачу. В каждой ситуации, в каждом событии, в каждом человеке есть свои достоинства и недостатки. Подумайте о двух-трех своих положительных и отрицательных качествах. Пусть каждый нарисует символ «инь-ян» на листе бумаги и запишет или нарисует свои достоинства и недостатки у белой и черной части символа. (Дети выполняют задание.) Как видите, и достоинства, и недостатки есть у всех. Достоинства можно развивать, а недостатки исправлять. Как хорошо, что все разные и нам есть, к чему стремиться.

5 мин 

Подведение итогов. Рефлексия

Педагог-психолог: Закончите, пожалуйста, предложения:
«Я понял, что тревожность...»
«Теперь я могу...»
«Я почувствовал, что...»
«Я приобрел...»

Упражнение «Добрые слова»

Педагог-психолог: Наше занятие заканчивается. Скажите, пожалуйста, добрые слова друг другу. Это может быть пожелание, благодарность, слова поддержки, высказывание своего отношения к занятию.

Дети выполняют задание.