***Как преодолеть тревожность у обучающихся с ОВЗ***

«Тревожность» – это индивидуальная психологическая особенность, проявляю­щаяся в склонности человека к частым переживаниям.

Тревога - это эпизоди­ческие проявления беспокойства и волнения; признаками тревоги являются : учащённое сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, сла­бость в ногах.

Единичные, т.е. не часто возникающие проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название «тревожность». При этом следу­ет четко разграничивать термины «тревожность» и «страх».

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

Вопрос о причинах возникновения тревожности в настоящее время остается открытым. Причиной тревожности младших школьников с ОВЗ считают нарушение детско-родительских отношений. Неудовлетворенность родителей своей р­аботой, материальным положением и жилищными условиями оказывает существе­нное влияние на появление тревожности у детей.

Однако именно в дошкольном возрасте начинает формироваться так назыв­аемая школьная тревожность. Принято считать, что она возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство школьников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстн­иками.

Кроме того, доказано, что школьная тревожность тесно связана с мотивацией учения, с успешностью обучения.

За последние 10 лет количество тревожных детей младшего школьного воз­раста увеличилось, изменились формы ее проявления. Если раньше рост тревож­ности по поводу взаимоотношений со сверстниками наблюдался в подростковом возрасте, то в настоящее время многих учащихся младших классов начинает вол­новать их характер взаимодействия с другими детьми.

Коррекционную работу с тревожными детьми целесообразно проводить в трех на­правлениях:

-во-первых, по повышению самооценки;

-во-вторых, по обучению ребен­ка способам снятия эмоционального напряжения;

-в-третьих, по отработке навы­ков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Довольно часто тревож­ные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном воспри­ятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание.

Для того, чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно исполь­зовать следующие методы работы:

1) Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хва­лить его в присутствии других детей и взрослых.

2) Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться ус­тановить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чув­ство доверия в душу ребенка. Работа по повышению самооценки – это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком. Очевидно, что быстрых результа­тов такой работы ожидать нельзя, поэтому взрослые должны запастись терпением.

***2. Как выявить тревожного ребенка?***

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное бес­покойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия. Иногда у ребенка существуют совершенно конкретные страхи: страх темноты, вы­соты, одиночества.

Тревожные дети требовательны к себе, часто имеют заниженную самооценку.

**Критерии выявления тревожного ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ребенок | Да | Нет |
| 1. Испытывает постоянное беспокойство |  |  |
| 2. Испытывает трудности (иногда невозможность) при концентрации внимания на чем-либо |  |  |
| З. Испытывает мускульное напряжение (например, в области лица, шеи) |  |  |
| 4. Раздражителен |  |  |
| 5. Имеет нарушения сна |  |  |

Чтобы было основание предположить, что ребенок, за которым вы наблюдае­те, **тревожен,** необходимо, чтобы хотя бы **один из критериев**, перечисленных вы­ше, постоянно проявлялся в его поведении.

**Анкета по выявлению тревожного ребёнка**

**(для родителей)**

Инструкция: ответьте, пожалуйста,

на предложенные утверждения либо «да» либо «нет».

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ребёнок. | Да | Нет |
| Не может долго работать не уставая |  |  |
| Ему трудно сосредоточиться на чём-то |  |  |
| Любое задание вызывает излишнее беспокойство |  |  |
| Во время выполнения задания очень напряжён, скован |  |  |
| Смущается чаще других |  |  |
| Часто говорит о возможных неприятностях |  |  |
| Как правило, краснеет в незнакомой обстановке |  |  |
| Жалуется, что снятся страшные сны |  |  |
| Руки обычно холодные и влажные |  |  |
| Нередко бывает расстройство стула |  |  |
| Сильно потеет, когда волнуется |  |  |
| Не обладает хорошим аппетитом |  |  |
| Спит беспокойно, засыпает с трудом |  |  |
| Пуглив, многое вызывает у него страх |  |  |
| Обычно беспокоен, легко расстраивается |  |  |
| Часто не может сдержать слёзы |  |  |
| Плохо переносит ожидание |  |  |
| Не любит браться за новое дело |  |  |
| Не уверен в себе, в своих силах |  |  |
| Боится сталкиваться с трудностями |  |  |

Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность - 15-20 баллов.

Средняя - 7-14 баллов.

Низкая - 1-6 лов.

**Как помочь тревожному ребенку**

Работа с тревожным ребенком занимает достаточно длительное время. Рекомендуется проводить работу по трем основным направлениям:

1. Повышение самооценки ребенка.

2. Обучение саморегуляции в конкретных, наиболее волнующих его случаях.

З. Снятие мышечного напряжения.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается повышенным мышечным напряжением в области лица, шеи, рук, живота и т.д. Поэтому при работе с тревожным ­ребенком особенно эффективными являются упражнения на релаксацию мышц (одно из направлений работы с тревожными детьми).

**Практическая работа «Как играть с тревожными детьми»**

Участники делятся на подгруппы, каждая из которых в течение 5 минут выполняет практическое задание и составляет список игр (желательно из своей практики), наиболее эффективных при работе с тревожными детьми. По окончании работы проводится групповое обсуждение, в процессе которого вырабатываются основные принципы в подборе игр и составляется общий список (его учителя могут применять в дальнейшей практической работе).

**Игра «Кенгуру».**

Цель: отработать навык взаимодействия с партнером, способствовать сплочению группы.

Содержание: Участники делятся на пары. Один из них - кенгуру - стоит, другой - кенгуренок - сначала встает спиной к нему (плотно), а затем приседает. Оба участника берутся за руки. Задача каждой пары именно в таком положении; не разнимая рук, пройти до противоположной стены, до ведущего, обойти помещение по кругу, попрыгать вместе и т.д. На следующем этапе игры участники могут поменяться ролями, а затем - партнерами.

**Упражнение «Царская семья».**

Второе направление в работе с тревожными детьми связано с повышением самооценки. Мы рекомендуем провести следующее упражнение.

Содержание: участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием : «Изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа представляет царскую семью;

2-я подгруппа - семью всемирно известного ученого;

З-я подгруппа - семью «новых русских»;

4-я подгруппа - семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные ­участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Во время обсуждения участники отвечают в кругу на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?».

Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

**Упражнение «Я - Алла Пугачева».**

Третье направление работы с тревожными детьми - отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях. Рекомендуем с этой целью провести в группе следующее упражнение.

Упражнение проводится по кругу. Каждый участник выбирает для себя роль значимого для него и в то же время известного присутствующим человека (Алла Пугачева, президент США, сказочный персонаж, литературный герой и Т.Д.).

Затем он проводит самопрезентацию (вербально или невербально: произносит какую-либо фразу, показывает жест, характеризующий его героя). Остальные участники пытаются отгадать имя «кумира».

После проведения упражнения проводится обсуждение, в ходе которого каж­дый участник вербализует те чувства, которые возникли у него в ходе презентации.

Данное упражнение способствует повышению самооценки и может быть ис­пользовано при отработке навыка уверенного поведения.

При работе с тревожным ребенком следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях.

Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку учителей и родителей.

Для снятия излишнего мышечного напряжения у тревожных детей рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его , обнимать и т.д.

Необходимо помнить, что тревогу ребенка могут вызывать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена учителей, даже перестановка мебели.

**Упражнение на релаксацию.**

Упражнение выполняется в парах. Один задумывает геометрическую фигуру( цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат каран­даш, который нельзя ронять. Задача второго - отгадать «написанное» («нарисов­анное» ).

Затем происходит смена ролей.

Вопрос: какие группы мышц им удалось расслабить в ходе выполнения за­дания?

**Рекомендации родителям по воспитанию детей с повышенной тревожностью.**

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость .

- Не сравнивайте ребенка с окружающими .

- Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть .

- Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию .

- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так чтобы он знал, за что .

- Чаще обращайтесь к ребенку по имени .

-Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку .

- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудо­м дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите ­поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить .

- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше. Старайтесь делать ребенку меньше замечаний .

- Используйте наказание лишь в крайних случаях .

- Не унижайте ребенка, наказывая его .

-Обращаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

- Помогите ему найти дело по душе, в котором он мог бы проявить свои способности И не чувствовал себя ущемленным

**Заключение**

Основными причинами школьной тревожности могут быть:

- конфликт между потребностями ребенка;

- противоречивые требования с стороны родителей;

- неадекватные требованиями, не соответствующие возможностям ребенка;

-конфликт воспитательной системы школы и семьи;

- негибкая система воспитания в семье и в школе;

-ориентация ребенка не на процесс учения, а на его результат.

Таким образом, цель - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложной ситуации, а искать и находить решение задач, которые будет перед ним ставить жизнь.

**ТЕКСТ ОПРОСНИКА (обучающихся)**

1. Трудно ли тебе держаться на уроке со всем классом?
2. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит , что собирается проверить, насколько ты знаешь материал?
3. Трудно ли тебе работать в классе так, как этого хочет учитель?
4. Снится ли тебе временами, что учитель в ярости от того, что ты не знаешь урок?
5. Случалось ли, что кто-нибудь из твоего класса бил или ударил тебя?
6. Часто ли тебе хочется, чтобы учитель не торопился при объяснении нового материала, пока ты не поймёшь, что он говорит?
7. Сильно ли ты волнуешься при ответе или выполнении задания?
8. Случается ли с тобой, что боишься высказываться на уроке, т.к. можешь сделать глупую ошибку?
9. Часто ли твои одноклассники смеются над тобой, когда вы играете в игры?
10. Волнуешься ли ты о том, что можешь остаться на второй год?
11. Случается ли, что тебе ставят более высокую отметку, чем ты ожидал?
12. Бывает ли временами, что ты весь дрожишь, когда тебя вызывают отвечать?
13. Сильно ли ты волнуешься перед тем, как начать выполнять задания?
14. Трудно ли тебе получать отметки, которые ждут от тебя родители?
15. Боишься ли ты временами, что тебе станет дурно в классе?
16. Будут ли твои одноклассники смеяться над тобой, если ты сделаешь ошибку при ответе?
17. Считаешь ли ты себя хуже своих одноклассников?
18. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
19. Когда ты работаешь в классе, боишься ли ты того, что всё хорошо запомнишь?
20. Снится ли тебе иногда, что ты в школе и не можешь ответить на вопрос учителя?
21. Верно ли, что большинство ребят относится к тебе «враждебно»?
22. Работаешь ли ты более усердно, если знаешь, что результаты твоей работы будут сравниваться в классе с результатами твоих одноклассников?

Ответы: «да», «нет»

Высчитываем в процентах ответ - «да» от количества ответов.

До 50% - общий уровень тревожности

От 50% до 70% - повышенный уровень тревожности

После 70 %- высокий уровень тревожности.