

Памятка для педагога



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Периоды адаптации к новым условиям и активного формирования личности (подростковый и юношеский возраст) нередко характеризуются наличием высокого уровня тревожности. Следствием этого является повышенная раздражительность, состояние ярко выраженного отрицательного отношения к окружающему, тенденция к аффектным вспышкам.

Фактор повышенной тревожности свидетельствует о наличии стрессового состояния у человека. Об этом должны знать педагоги и все делать, чтобы помочь детям снять тревожное состояние, так как от этого зависит адаптация ребенка к социальной среде, желание снимать это состояние любым путем, вплоть до асоциальной разрядки. Доминирование тревоги в структуре характера делает ребенка слишком эмоциональным, иногда "взрывоопасным", а отношения между ним и окружающими людьми – более напряженными и накаленными, субъективными. Это в свою очередь мешает рабочей обстановке, создает неблагоприятный психологический климат.

Что нужно делать педагогу, чтобы предотвратить это превращение временного состояния тревожности в стабильное, которое снижает адаптационные способности, формирует заниженную самооценку, создает чувство неуверенности, отрицательно влияет на конечный результат деятельности и снижает резервы психического и физического здоровья?

Такое превращение можно приостановить, используя учение Э. Фрейда о защитных механизмах.

Одним из важных механизмов, по Фрейду, является механизм рационализации, т.е. рациональное обоснование случившегося, глубокий психологический анализ, умение в собственных глазах преувеличивать или преуменьшать силу падающего на вас раздражителя. Ведь не секрет, что иногда мы на слабый раздражитель реагируем так, как будто нас убивают. Поэтому научить себя этой адекватности

- большая воспитательная задача. Другой механизм - проекция - умение переключать себя, свое внимание на другой раздражитель, тем самым ослабить действие первого. Сосредоточенность ребенка на своей биологии можно отвлечь занятиями спортом, туризмом, увлечением - техникой и т.д.

Преодоление тревожности.

Эта проблема по существу распадается на две: проблема овладения тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Для преодоления тревожности как относительно устойчивого образования рекомендуется работа по расширению функциональных возможностей: развитие внимания, обучение избирательности, умению отделить главное от второстепенного, приемам психогимнастики. В преодолении тревожности детей значительное место необходимо уделить развитию двигательных навыков, ловкости, культуре движений, умению держать себя и т.п. Существенная роль отводится развитию правильных приемов самоанализа, формированию умения понимать себя и др.

Обобщая данные психолого-педагогической литературы, можно сказать, что помочь детям по преодолению тревожности может осуществляться на 3-х взаимосвязанных уровнях.

Уровень. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью, снятию психоэмоционального напряжения. Для этого можно использовать следующие упражнения, по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп:

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты.