МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ОТДЕЛА
ОБРАЗОВАНИЯ - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА

Страна Психология

Ноябрь 2012 Страна психология

Помочь ребёнку обрести уверенность в себе

В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Помочь ребёнку обрести уверенность в себе	1
Портрет тревожного ребенка	2
Тревога и/или тревожность?	3
Как помочь тревожному ребенку?	4
Анкета исследования особенностей ребенка	5
Кто поможет ребенку в школе?	5
Игры и упражнения в помощь классному руководителю	6
Игры и упражнения в помощь классному руководителю	7
Игры и упражнения в помощь классному руководителю	7

Порой нам кажется, если мы будем регулярно поучать, заставлять, контролировать наших детей, это создаст благоприятную почву для роста их уверенности и активности. На практике же чаще можно наблюдать, как любое действие, порождает либо подобное, либо противоположное действие в ответ. Выраженное проявление силы в отношении ребёнка способствуют развитию либо неуверенности, пассивности, либо жестокости, наглости, и в любом случае – излишней ориентации на мнения окружающих при слабой способности опираться на себя самого, открывать и развивать свою внутреннюю силу. Так ребёнок получает сообщение – «Твои чувства, желания не важны» и может сделать вывод, что как личность он мало значим. Со временем ребёнку становится всё труднее доверять своим эмоциям и чувствам. Ребёнку довольно сложно ориентироваться в мире человеческих отношений.

В таком случае нередко дальнейшая жизнь ребёнка разворачивается с опорой на одну из следующих установок:

«Я слабый, заурядный человек, во мне нет ничего особенного. Всегда рядом есть кто-то умнее меня, кто лучше знает, как мне жить». При такой позиции у человека утрачивается не только личная инициатива, но вместе с тем и ответственность за свою жизнь, и что самое неприятное, простая повседневная радость, радость больших и малых достижений, радость от естественного течения жизни.

«Я сильный, я вам покажу, на что я способен». Так человек тратит своё детство, а потом и взрослую жизнь на борьбу, на постоянное подтверждение своей значимости, на решение чуждых ему задач. В результате ближе к середине жизни человек зачастую с грустью осознаёт, что возможно, даже став богатым, успешным, признаваемым в обществе человеком, он является кем угодно, только не сами собой. В этой точке зачастую и происходит так называемый кризис среднего возраста, когда человек бросает привычную жизнь, семью, работу и наконец-то начинает актуализировать себя как себя, а не себя по средствам навязанных образов и идей.

Как же научить ребёнка осознавать свои истинные желания и нести ответственность за их осуществление, помочь расти сильным и уверенным? Здесь взрослому важно уметь обращаться со своей родительской властью, которая есть у каждого родителя по факту рождения ребёнка. Кто-то активно ей пользуется в пользу развития ребёнка, кто-то для реализации собственных амбиций, кто-то ведёт себя так, словно этой власти у него вовсе нет. Тогда её берёт в свои руки ребёнок, а вместе с ней и тревогу, неуверенность и страхи от непредсказуемости и безграничности мира. При этом есть ситуации, когда ребёнку необходимо ощутить границы дозволенного, а вместе с тем и свои собственные, услышав от родителя спокойное, чёткое и уверенное: «Я твой отец (мать), я главный. Сделай, пожалуйста, как я прошу». Есть ситуации, когда проявления власти неоправданно. Один из парадоксов воспитания в том, что лишь ослабляя иногда контроль и требования, можно сохранить авторитет и уважение в отношениях с ребёнком. К тому же задача родителей не в том, чтобы оградить ребёнка от неудач, а в том, чтобы научить справляться с ними самому, временами уметь обратиться за поддержкой, и в любом случае, упав, чувствовать в себе силы подняться и уверенно идти дальше.

Михайлюк
Кристина
Михайловна

Портрет тревожного ребенка

В группу детского сада или в класс входит ребенок. Он напряженно вглядывается во все, что находится вокруг, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Ребенок может грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы. Кажется, что он ожидает каких-либо неприятностей.

Это тревожный ребенок. Таких детей немало, и работать с ними даже труднее, чем с другими детьми, потому что тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

Их 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. Уровень их 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.

В кабинет психотерапевта вползает человек.
- Так, кто здесь у нас? Черепашка, ящерка, змейка?
- Нет, доктор, я высоты боюсь...

- Аааааааааааааааааа!!! Я вижу зелёного человечка! Аааа.!! Он светится!!! Аааааа. Что делать?!
- Переходи дорогу быстрее.

В школе. Учитель:
- Сегодня у нас контрольная.
Ученик:
- А можно пользоваться калькулятором?
- Можно.
Другой ученик:
- А таблицами Брадиса?
Учитель:
- Можно. Итак, дети, запишите тему контрольной: "Отмена крепостного права".

Есть ли разница между понятиями тревога и тревожность?

Тревога – это предчувствие опасности, состояние беспокойства. Наиболее часто тревога проявляется в ожидании какого-то события, которое трудно прогнозировать и которое может угрожать неприятными последствиями. Признаки: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах. Ребенок начинает грызть ногти, качаться на стуле, барабанить пальцами по столу, теребить волосы, крутить в руках разные предметы и др.

Единичные, то есть не часто возникающие, проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние, которое и получило название “тревожность”.

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающая в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают. Это может быть разговор с незнакомым человеком, звонок по телефону и т.д.

Причины возникновения тревожного поведения

По мнению многих специалистов (Кочубей Б.И., Новикова Е.В., Захаров А.И.), одной из причин возникновения детской тревожности является нарушение детско-родительских отношений.

Основными причинами возникновения тревожного поведения являются:

* Конфликты в семье
* Подавленное, эмоционально неустойчивое состояние матери
* Неадекватные требования родителей к возможностям и потребностям своего ребенка (Например, когда родители говорят ребенку:“Не кричи!”, “Не бегай!”, Не плачь!”)
* Повышенная тревожность самих родителей
* Непоследовательность родителей при воспитании ребенка (например, наказать ребенка, а через 5 минут дать)
* Предъявление ребенку противоречивых требований (Например:“Иди, поиграй в песочнице, но не испачкайся”)
* Чрезмерная эмоциональность родителей или хотя бы одного из них (когда родители кричат на ребенка)
* Неприятие ребенка (Когда не принимают ребенка таким, какой он есть. Пытаются его изменить, сделать более общительным, умным и т.д.)
* Стремление родителей сравнивать достижения своего ребенка с достижениями других детей
* Авторитарный стиль воспитания в семье
* Насилие (психологическое, физическое и др.)
* Гиперсоциальность родителей: стремление родителей все делать правильно, соответствовать общепринятым стандартам и нормам.

**Каждый видит, каким ты кажешься,
но мало кто чувствует, каков ты есть.
Н. Макиавелли**

Как помочь тревожному ребенку?

Тревожному ребенку не хватает уверенности в себе, что он может делать что-то сам. Что он имеет право на проявление чувств, таких как злость, раздражение и т.д. Ведь когда ребенок совсем маленький, он очень зависим от своих родителей. Но затем он начинает ползать, сам ходить и это для него большое достижение. У него у самого что-то получается. Он уже может подойти к чему-то и что-то взять, изучить, сломать и т.д. Важно малышу не мешать изучать мир. Конечно, желательно убрать все опасные и ценные предметы. Если ребенку не мешать, а только помогать, то у него формируется самостоятельность, личность. А от этого и уверенность в собственных силах. Но если ребенку не позволять что-то брать или падать, например, везде его подхватывать, ходить за ним, не разрешать удовлетворять его же потребности, ребенок будет в себе давить свои же потребности, так как это не безопасно. А также, для уверенности ребеночку очень важна родительская поддержка. Если родители поддерживают его, то он учится сам себя поддерживать.
Тревожного ребенка нельзя заставлять принимать участие в групповых упражнениях, если он не хочет; к видам деятельности соревновательного характера. Давать ребенку возможность действовать в привычном для него темпе; не заставлять ребенка вступать в незнакомые виды деятельности. Хвалить ребенка даже за не очень значительные достижения. Желательно хвалить безоценочно, чтобы он воспринимал, что он нравится, что у него что-то получается.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Анкета для исследования индивидуальных особенностей ребенка

Если содержащееся в анкете утверждение правильно, с вашей точки зрения, характеризует ребенка, поставьте плюс, если неправильно – минус.

1.Не может долго работать не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.

6. Часто говорит о возможных неприятностях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что снятся страшные сны.
9. Руки обычно холодные и влажные.
10. Нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.
12 Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.

16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Обработка данных по анкете проводится следующим образом. Суммируйте количество "плюсов", чтобы получить общий балл тревожности.

Если по анкете набрано 15-20 баллов, то это говорит о высоком уровне тревожности,
7-14 баллов - о среднем,
1-6 баллов - о низком.

Кто поможет ребенку в школе?

1. **Педагог-психолог** – специалист, который работает в школьной психологической службе. Он помогает решить проблемы, возникающие у людей в отношениях, общении, в совместной деятельности, а также в восприятии и оценке себя.
К нему можно обратиться:
если тебя не принимают сверстники, подшучивают, насмехаются;
если тебя не понимают родители;
если ты не знаешь, чем тебе интересно заниматься;
если не хочется учиться и ходить в школу;
если ты боишься учительницы и всё забываешь;
если совершил плохой поступок и боишься признаться;
если сам себе не нравишься;
если не знаешь, как понравиться сверстникам;
если не можешь разрешить затянувшийся конфликт;
если не можешь отказывать в просьбах, а на всё соглашаешься;
если хочешь узнать про себя самого побольше – о своём характере, темпераменте, уме, памяти, внимании, эмоциональных состояниях. интересно проводить свободное время и заботиться об их здоровье и безопасности.
2. **Педагог социальный** – специалист, который работает в школе и защищает права и интересы детей и молодежи, помогает решать семейные проблемы, поддерживает в трудных жизненных ситуациях. Подсказывает, как найти занятие по душе и проявить таланты, помогает в выборе профессии, трудоустройстве и оздоровлении. К социальному педагогу обращаются дети и подростки, родители и педагоги.
3. **Педагог-организатор** – специалист, который работает со школьниками и организует, контролирует деятельность детско-юношеских обществ, организаций, объединений. Педагог-организатор создает условия, при которых школьники раскрывают свои таланты.

Игры и упражнения в помощь классному руководителю

Кто я?

Цель: Предоставить возможность оказаться в центре все-общего внимания, при этом находясь в психологически наиболее безопа-сной и комфортной атмосфере.
Материалы: Бумага и карандаш - каждому ребенку.
Инструкция: Я прошу каждого сейчас написать загадку, в которой он описывает самого себя. Например, кто-нибудь из мальчиков может написать: «Я мальчик. Я живу в небольшом белом доме. Я люблю гулять с огромной черной собакой. Я умею рисовать красивые картинки. Я с удовольствием играю в футбол. Иногда я проявляю нетерпение. Кто я?» Напишите пять или шесть предложений, и завершите загадку о се-бе вопросом: «Кто я?»
Написав, дети складывают листки со своими сочинениями вчетверо и складывают в одну общую коробку. Затем всему классу предлагается угадать, кто имеется в виду. Когда все загад-ки будут разгаданы, необходимо провести анализ.
Анализ:

Ты загадал своему однокласснику сложную загадку?
Твою загадку быстро разгадали?
Чья загадка тебе понравилась больше всего?

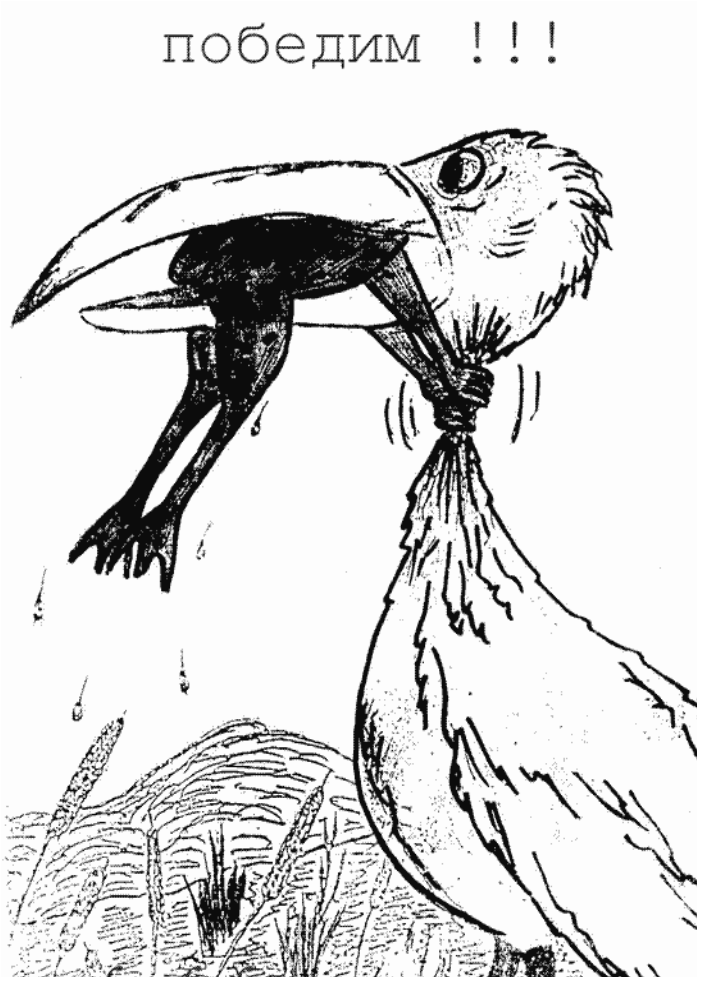
Тревожный ребенок особенно нуждается в безусловной любви, в ласке и внимательном отношении.

Сердце класса

Цель: Создание атмосферы уважения и достоинства, любви и внимания.
Материалы: Бумага, карандаши, фломастеры и большое сердце, вырезанное из красного картона.
Инструкция: Знаете ли вы, что у нашего класса есть свое серд-це? Я хочу, чтобы сейчас вы сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Обязательно проверьте, не вытащили ли вы свое собственное имя, в таком случае вы можете поменять бумажку. А теперь я расскажу вам, что вы сейчас будете делать. Я принесла с собой большое сердце, которое и станет сердцем нашего клас-са. Придумайте дружескую и приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите лист бумаги и запишите на нем то, что вы придумали. Может быть, вы напишете: «Мне нравится то, что Петя такой веселый», «У Юли всегда очень интересные мысли», «Женя всегда готов прийти на помощь». Если составленная вами фраза при-дется вам по душе, возьмите фломастер и запишите ее, а затем разместите на сердце класса.
После того, как Вы проведете анализ упражнения, сердце класса может стать прекрасным декоративным украшением поме-щения.
Анализ:

Понравилась ли тебе эта игра?
Что тебе нравится в этом сердце?
Легко ли было сказать что-нибудь приятное о другом однокласснике?
Нравится ли тебе то, что написано на сердце про тебя?

Таинственный друг

Цель: **С**оздание в классе хорошего психологического климата и развитие дружеских отношений ме-жду детьми.
Материалы: Какая-нибудь емкость, из которой дети могут тянуть жребий, отдельные бумажки с именами всех детей и сложенные вчетверо.
Инструкция: Я хочу предложить вам новую игру, играть в кото-рую вы сможете в течение всей следующей недели. Я пройду перед ва-ми с небольшой коробочкой, в которой лежат ваши жребии. На каждом из них написано имя одного из вас. Никто не должен знать, чье имя вам досталось. (Пройдите с коробкой через весь класс и дайте возможность тем детям, которые вытащат свое имя, поменять бумажку.)В течение следующей недели вы будете «таинственным другом» или «таинственной подругой» того, чье имя вам досталось. Задача этого «таинственного друга» или «таинственной подруги» - делать своему однокласснику время от времени небольшие приятные сюрпризы. Эти маленькие сюрпризы должны приносить человеку радость, вызы-вать улыбку и доставлять удовольствие. Но при этом вы должны устраивать свои сюрпризы таким образом, чтобы ваш одноклассник не мог догадаться, от кого именно он их получает. Через неделю игра заканчивается, и вы будете отгадывать, кто же был столь любезен с вами всё это время…Расскажите мне, пожалуйста, какими могут быть эти сюрпризы?
Часто имеет смысл обговорить общие правила относительно того, какие сюрпризы допустимы, а какие нет.
Анализ**:**

Любишь ли ты иногда порадовать других небольшими сюрпризами?
Ты уже ждёшь приготовленных для тебя сюрпризов?