

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«Бужаниновская средняя общеобразовательная школа»

Выступление на ШМО учителей начальных классов

***«Снижение психологического барьера и уровня
тревожности у младших школьников.***

***Упражнения для снятия тревожности у младших
школьников»***

Подготовила:
учитель начальных классов
Шишмарова Елена Сергеевна
Первая квалификационная категория

18.11.2025

Тревожность – индивидуальная психологическая особенность ребенка, проявляющаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают.

Следует отличать тревогу от **тревожности**. Тревога – это эпизодические проявления беспокойства, волнения. Например, иногда случается, что ребенок волнуется перед выступлением на **школьном празднике** или при **ответе у доски**, а в другое время в подобных ситуациях остается спокойным – это проявления тревоги. Если же она возникает регулярно и в самых разных обстоятельствах (при ответе у доски, общении с малознакомыми людьми и др.), то это устойчивое психическое состояние – тревожность. Детская тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда, сопутствует ребенку в любом виде деятельности, будь она учебной или творческой. Когда же дети боятся чего-то конкретного – это страх. Например, страх темноты, высоты, замкнутого пространства.

Страх может появляться у человека в любом возрасте, начиная с первого года жизни. У детей от 1 года до 3 лет нередко ночные страхи. На втором году жизни, по мнению А.И. Захарова, наиболее часто возникает страх неожиданных звуков, страх одиночества, страх боли (и связанный с этим страх медицинских работников). В 3–5 лет для детей характерны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. В дошкольном и младшем школьном возрасте преобладают переживания страха, когда угрожающим представляется конкретный, эмоционально насыщенный образ, часто носящий фантастический или преувеличенный характер. Приведем пример высказывания ученика 3-го класса: «Страшно, когда учительница смотрит на тебя и хочет спросить, но не спрашивает, а тянет-тянет, а ты все равно думаешь: “Давай, спрашивай. Я мужчина, я смелый”».

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их слишком много, это говорит о проявлениях тревожности в характере ребенка.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины тревожности. Современные исследователи сходятся в едином мнении: в детском возрасте эти причины заключаются в нарушении детско-родительских отношений. Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых – родителя, педагога. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают ссоры и разногласия.

По исследованиям Б.И. Кочубея и Е.В. Новиковой, тревожность развивается вследствие появления у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван различными требованиями:

- противоречивыми, предъявляемыми родителями, либо семьей и школой. Например, мама не пускает ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит двойку в журнал и в присутствии одноклассников отчитывает его за пропуск урока;
- неадекватными (чаще всего, завышенными). Например, родители внушают ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только "пятерки" и не является лучшим учеником класса;
- негативными, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Например, преподаватель говорит ученику: "Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался".

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. Последние при этом сильнее волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в основном беспокоят насилие и наказание. Авторитарный стиль родительского воспитания тоже не способствует душевному равновесию ребенка.

Портрет тревожного ребенка

Школьному психологу в большинстве случаев не надо проводить специальную диагностику для выявления обучающихся с повышенным уровнем тревожности, для этого достаточно простого метода супервизии (наблюдения) во время **уроков** или на перемене.

Имея опыт работы с детьми, специалисту нетрудно составить портрет тревожного ребенка: он входит в класс, напряженно вглядывается во все, что его окружает, робко, почти беззвучно здоровается и неловко садится на краешек ближайшего стула. Кажется, что он ожидает неприятностей. Тревожных детей в школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладони, а тревожные – замкнуты и молчаливы, стараются держать свои проблемы при себе. Чтобы найти "ключик" к доверию такого ребенка, школьный психолог должен обладать не только способностью к эмпатии, но и высокой профессиональной компетенцией.

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто ожидают самого худшего. Ощущают себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступать к незнакомым видам деятельности. У них высокие требования к себе, уровень их самооценки низок. Такие дети очень самокритичны, думают, что они и впрямь хуже других во всем, 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.

Опытный учитель с первых дней знакомства с детьми понимает, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Чтобы понять ребенка, узнать, чего же он боится, можно попросить родителей или учителей-предметников заполнить бланк специального опросника. Ответы взрослых прояснят ситуацию, помогут проследить семейную историю. А наблюдение за поведением ученика подтвердит или опровергнет предположение.

П. Бейкер и М. Алворд советуют присмотреться, характерны ли для ребенка следующие признаки: постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо, мышечное напряжение (например, в области лица, шеи), раздражительность. Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, проявляется постоянно.

С целью выявления тревожного ребенка можно использовать опросник "Признаки тревожности" (авторы Г.П. Лаврентьева и Т.В. Титаренко) (*приложение 1*).

Направления работы с тревожным ребенком

Работа с тревожным ребенком, как правило, занимает достаточно длительное время. Рекомендуется ее проводить в трех направлениях. Рассмотрим каждое из них.

Повышение самооценки

Конечно же, быстро повысить самооценку ребенка невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу, обращаться к нему по имени, хвалить даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии сверстников. При этом взрослый должен быть искренним, потому что дети остро реагируют на фальшь. К тому же ребенку обязательно нужно знать, за что именно его похвалили.

Желательно, чтобы тревожные дети чаще участвовали в таких играх в кругу, как "Комплименты", "Я дарю тебе...", которые помогут им узнать много приятного о себе от других детей, взглянуть на себя их глазами. А чтобы о достижениях каждого обучающегося узнали окружающие, можно оформить в классе стенд "Звезда недели", информацию на котором раз в неделю посвящать успехам конкретного обучающегося. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре всеобщего внимания. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми. Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей. Например, на стенде "Мы сегодня": "Сегодня, 21 октября 2025 года, Олег в течение 20 минут проводил опыт с водой и снегом". Такое сообщение даст мамам и папам дополнительную возможность проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в классе за день.

Для обучающихся начальных классов важен элемент игры даже в школе. В раздевалке на шкафчике каждого ребенка можно повесить "цветик-семицветик" (или "цветок достижений"), вырезанный из цветного картона: в центре цветка прикрепить фотографию ребенка, а на лепестках, соответствующих дням недели, помещать информацию о его результатах, которыми он может гордиться. Дети будут соревноваться между собой, с удовольствием менять свои фотографии, с гордостью заполнять лепестки личного "цветка".

Позитивная информация важна и для взрослых, и для детей – для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста. Таким образом, наглядные формы работы (оформление стендов, информационных "цветиков-семицветиков" и т. п.) помогают решить сразу несколько педагогических задач, одна из которых – повышение самооценки детей, особенно обладающих высокой тревожностью.

Обучение управлению своим поведением

Как правило, тревожные дети не говорят о своих проблемах откровенно, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой он не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблем. Целесообразно на примерах литературных произведений показывать, что смелый человек – не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолевать свой страх. Хорошо, если ребенок скажет вслух о том, чего он боится. Для этой цели используются различные проективные методики. Например, можно предложить детям изобразить на бумаге свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы позволят тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые есть, как им казалось, только у них. Конечно, все взрослые знают, что не рекомендуется сравнивать детей друг с другом. В отношении же тревожных детей этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и тех видов деятельности, которые принуждают сопоставлять достижения детей. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета.

Лучше сравнить результаты ребенка с его же показателями, например, недельной давности. Даже если он совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: "Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию" или "Ваш сын закончил рисунок последним".

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо наклониться к нему, либо приподнять его до уровня своих глаз. Эффективным способом научить ребенка управлять своим поведением может быть совместное со взрослым сочинение сказок и историй: это научит его выражать словами свои тревогу и страх и, как следствие, поможет преодолевать негативные аспекты его поведения и формирующейся личности. И даже если он приписывает недостатки не себе, а вымышленному герою, это позволит ребенку снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в некоторой мере успокоит его. Для сказки можно использовать свой придуманный сюжет, где ребенок и взрослый почувствуют себя ее героями, провести параллель между сюжетом и собственной жизнью, извлечь некий урок и понять скрытое сообщение, зашифрованное в сказочной истории. Дети стремятся воспользоваться примером положительного героя в борьбе со своими страхами и проблемами. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях можно и нужно в повседневном взаимодействии с ним.

Целесообразно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особое беспокойство ребенка. Например, в ситуации «боюсь учителя» ребенок поиграет с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, т. е. того, что страшит. Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка – роль взрослого, помогут школьнику выразить свои эмоции, а педагогу, маме или папе – сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся активности, поэтому важно, чтобы они участвовали в подвижных играх, ведь в этих наполненных эмоциями забавах ("войнушка", "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение – а это позволит ему снять напряжение в реальной жизни.

Снятие мышечного напряжения

Эффективно при работе с тревожными детьми использовать игры, включающие телесный контакт, также полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, массаж. При выполнении упражнений на расслабление рекомендуется использовать элементы музыкотерапии: благоприятное воздействие оказывает прослушивание «мелодии леса», «звуков природы», при этом желательно, чтобы дети принимали удобное положение и закрывали глаза. Для снятия напряжения, успокоения, мышечного расслабления, релаксации полезны упражнения, предложенные в книге К. Фопеля "Как научить детей сотрудничать" (*приложение 2*).

Еще один способ уменьшения тревожности – организовать в классе совместный праздник "Взрослые + дети". Можно отметить так Новый год, устроить импровизированный маскарад. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую одежду родителей. Современные дети очень любят пользоваться аквагримом, разрисовывая лица друг другу. Таким образом, участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены их собственными руками, конечно, при участии взрослых, игра принесет еще большее удовольствие и радость.

Правила работы с тревожным ребенком

На начальных этапах работы с тревожным ребенком следует руководствоваться следующими правилами.

1. Включение ребенка в любую новую игру должно проходить поэтапно. Пусть он сначала ознакомится с правилами игры, посмотрит, как в нее играют другие дети, и лишь потом, когда сам захочет, станет ее участником.
2. Необходимо избегать соревновательных элементов и игр, в которых учитывается скорость выполнения задания, например таких, как «Кто быстрее?».
3. Если вводится новая игра, то, для того чтобы тревожный ребенок не ощущал опасности от встречи с неизвестным, лучше проводить ее на материале, уже знакомом ему (картинки, карточки). Можно использовать часть инструкции или правил из игры, в которую ребенок уже играл неоднократно.
4. Игры с закрытыми глазами рекомендуется применять только после длительной работы с ребенком, когда он сам решит, что может выполнить это условие.

Тревожный ребенок не сразу начинает доверять взрослому, который с ним беседует или проводит занятие, именно поэтому игры с закрытыми глазами используются после длительной работы, когда ребенок уже не боится, не испытывает страха к взрослому или другим детям. Цель таких игр: формирование чувства уверенности и доверия к окружающим (сверстникам, взрослым).

Начинать работу лучше с релаксационных и дыхательных упражнений, например "Воздушный шарик" или "Водопад".

В коллективные игры (*приложение 3*) тревожного ребенка можно включать, если он чувствует себя достаточно комфортно, а общение с другими детьми не вызывает у него особых трудностей. На этом этапе работы будут полезны такие игры, как "Дракон", "Слепой танец", "Насос и мяч", "Головомяч", "Гусеница", "Бумажные мячики".

Игры "Зайки и слоны", "Волшебный стул" и др., способствующие повышению самооценки, можно использовать на любом этапе работы. Однако положительный эффект

от них будет лишь в том случае, если они проводятся многократно и регулярно (каждый раз можно включать новые элементы).

Естественно, что в зависимости от реального положения ребенка среди сверстников и его успешности в обучении выявленная высокая тревожность будет требовать разных способов коррекции.

Приложение 1

Опросник "Признаки тревожности"

Уважаемые родители!

Прочтите предложенные утверждения, поставьте "+" рядом с теми, которые можно отнести к Вашему ребенку.

Не может долго работать, не уставая.

Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.

Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.

Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.

Жалуется, что ему снятся страшные сны.

Руки у него обычно холодные и влажные.

У него 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 слезы.

Плохо переносит ожидание.

Не любит браться за новое дело.

Не уверен в себе, в своих силах.

Бойтся сталкиваться с трудностями.

За каждый "+" начисляется один балл. Баллы суммируются.

Результаты:

- 15–20 баллов – высокая тревожность ;
- 7–14 баллов – средняя;
- 1–6 баллов – низкая.

Приложение 2 Упражнения для снятия мышечного напряжения

"Водопад"

Цель: помочь детям расслабиться.

Инструкция: "Сядьте удобнее и закройте глаза. Глубоко вдохните и выдохните 2–3 раза.

Представьте, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет.

Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый

свет струится по вашей голове. Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными.

Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

Свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются, и вы сами собой, без всякого усилия можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно.

Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

Примечание. После слов "наполняетесь свежими силами" необходимо сделать паузу, ничего не говорить на протяжении 30 секунд, дать детям возможность сделать несколько раз глубокий вдох-выдох. По окончании игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

"Воздушный шарик"

Цель: снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу.

Инструкция: "Представьте, что сейчас мы с вами будем надувать шарик. Вдохните, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Примечание. Упражнение можно повторить 3 раза.

"Корабль и ветер"

Цель: настроить детей на рабочий лад, особенно если они устали.

Инструкция: «Представьте, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Глубоко вдохните, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!»

Примечание. Упражнение можно повторить 3 раза.

Приложение 3 Коллективные игры для тревожных детей

"Слепой танец"

Цель: развить доверие друг к другу, снять излишнее мышечное напряжение.

Инструкция: "Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1–2 минуты). Теперь поменяйтесь

ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

Примечание. В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. "Зрячий" двигает руками под музыку, а «слепой» пытается повторить эти движения, не отпуская рук (1–2 минуты). Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

"Волшебный стул"

Цель: способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

Примечание. Можно играть с группой детей на протяжении длительного времени.

Предварительно взрослый должен узнать историю имени каждого ребенка – его происхождение, что оно означает. Кроме этого, надо изготовить корону и "волшебный стул".

Игра проводится с группой не более 5–6 человек.

Инструкция. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (имена тревожных детей лучше называть в середине игры!). Тот, про чье имя рассказывают, становится «королем». На протяжении всего рассказа о его имени он сидит на троне в короне.