

Помощники педагога-психолога в работе с тревожностью.

«Тревожные мысли создают
маленьким вещам большие тени».

Шведская поговорка

Тревожность — это эмоциональное состояние, которое проявляется чувством беспокойства, внутренним напряжением, неопределённым чувством страха, ожиданием угрозы или беды, даже в ситуациях, когда объективной опасности нет.

Чрезмерная тревожность детей приводит к переутомлению, снижению работоспособности, уменьшает шансы на раскрытие всех талантов ребенка. Ресурсы тела расходуются на подавление эмоций и страхов, а не на продуктивную деятельность. Если проблему не решать, это может вылиться в неврозы, депрессии и изменения личности. Кроме того, страдает полноценное общение с окружающими — ровесниками и взрослыми.

В работе педагога-психолога есть «помощники», которые помогают в работе с тревожностью.

Фиброоптические волокна (или сухой душ) — приятно брать в руки, они завораживают переливанием цвета, своей красотой, легкостью в прикосновении к ним, их можно сгибать, перебирать, выполнять различные действия руками. Нити спускаются вниз, словно струи воды. Сухой душ можно использовать как «уголок уединения».

Иногда тревожному, неуверенному ребенку сложно рассказать что-либо о себе окружающим. Спрятавшись за нитями, он как бы разговаривает сам с собой. «Я хочу рассказать о том...». («Я хочу признаться...», «Меня давно мучает...», «Я никогда никому не скажу, что...»). При этом ребенок чувствует себя более комфортно.

Упражнения и занятия с нитями:

- * способствуют эмоциональному расслаблению;
- * развивают воображение, познавательные процессы;
- * формируют представление о цвете;
- * способствуют развитию зрительного восприятия, формированию фиксации взора, концентрации внимания, плавного прослеживания и зрительной координации.



Воздушно-пузырьковая колонна — наблюдение за воздушно-пузырьковой колонной развивает зрительное восприятие, формирует фиксацию взора, концентрацию внимания, зрительно-моторную координацию.

Вибрация трубки способствует развитию тактильных ощущений.

Медленное движение пузырьков в колонне способствует снятию напряжения, эмоциональному расслаблению.

Варианты игр с колонной.

«Поймай взглядом»

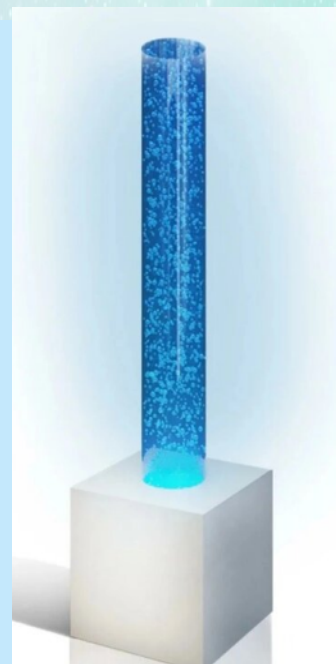
Педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (пузырьки). Дети рассматривают происходящее в колонне.

«Посчитаем пузырьки»

Педагог обращает внимание детей на колонну с пузырьками, как она меняет цвет, что в ней плавает (пузырьки), предлагает посчитать количество пузырьков. Дети считают пузырьки, прослеживая пальчиками их движения.

«Поднимаем пузырьки»

Дети встают напротив колонны с пузырьками и представляют, будто бы они поднимают пузырьки вверх. При выполнении этого упражнения дети должны почувствовать напряжение в мышцах рук при подъеме пузырьков вверх и расслабление в момент опускания их вниз. Пару минут дети отдыхают. Затем игра повторяется (несколько раз).



Световой песочный стол. Подсветка стола, предназначенного для рисования песком, служит адекватным раздражителем для зрительного анализатора и обеспечивает комфортные условия для работы глаза при проведении коррекционных упражнений и игр, связанных с рассматриванием, поиском.

Песочная терапия является способом самовыражения ребёнка, позволяет ему во время игры рассказать о своих проблемах, подсознательных страхах и избавиться от них, а также снять эмоциональное напряжение.

Упражнения стабилизируют эмоциональное состояние, развивают тактильную чувствительность и мелкую моторику рук, учат ребенка прислушиваться к себе и проговаривать свои ощущения.



Работа с детьми по снятию тревожности, повышению уверенности в себе с использованием оборудования дает прекрасный результат: у детей появляются навыки произвольной саморегуляции, снижается тревожность, формируется умение понимать и принимать эмоциональное состояние свое и окружающих, происходит снятие эмоциональной напряженности и утомляемости.

Педагог-психолог Багарякова О. А