

Тема: «Тревожность и страхи»



Подготовили:
студенты гр.29ППО 138 3/1
Леонтьева О.Г
Полякова В.Н
Косенко О.Ю
Соколова М.С

Содержание:

1. Понятие тревожности и страха;
2. Диагностический материал;
3. Коррекция тревожности и страхов;
4. Список литературы;
5. Перечень интернет –ресурсов;

1. Понятие тревожности и страха

Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности. Различают тревожность как эмоциональное состояние и как устойчивое свойство, черту личности или темперамента (А. М. Прихожан).

- *Тревожность* – черта характера человека, выражающаяся в его повышенном беспокойстве при решении различных жизненных проблем, особенно в ситуациях оценки людей и практического общения с ними.» (Р.С. Немов)

- Страх - «аффективное» (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека»(А. И. Захаров).

Он отмечал, что страх основан на инстинкте самосохранения, имеет защитный характер и сопровождается физиологическими изменениями высшей нервной деятельности, что отражается на частоте пульса и дыхания, показателях артериального давления, выделении желудочного сока.

2. Диагностический материал:

1. Ключевые положения.

2. Портрет тревожного ребенка

3. Критерии определения тревожности у ребенка

4. Диагностические методики

1. Методика «Шкала тревожности» Дж. Тейлора. Цель: измерения проявлений тревожности.

3. Методика «Паровозик». Цель: определение особенности эмоционального состояния ребёнка: нормальное или пониженное настроение, состояния тревоги, страха, удовлетворительную или низкую адаптацию в новой или привычной, социальной среде. Применяется индивидуально с детьми с 2,5 лет.

4.Графическая методика «Кактус». Цель: исследование эмоционально-личностной сферы ребенка.

6.Методика «Выбери нужное лицо» Цель: изучения эмоционального отношения и тревожности в социальных ситуациях

7. Методика диагностики «Лесенка» (С.Г.Якобсон, В.Г.Щур).

Цель: изучение самооценки и уровня притязаний детей.

8. Рисуночный тест: «Рисунок не существующего животного» в обработке Романовой А.

9. Наблюдаемые признаки тревожности. (Анкета для воспитателей). Цель: выявление уровня детской тревожности на основе сопоставления результатов наблюдения, полученных от воспитателя.

10.Тест «Страхи в домиках» А.И.Захаров и М.А.Панфилова Цель: выявление и уточнение преобладающих видов страхов (страх темноты, одиночества, смерти, медицинские страхи и т. д.) у детей старше 3-х лет.

12. ШКАЛА РЕАКТИВНОЙ (СИТУАТИВНОЙ) И ЛИЧНОСТНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ (ШРЛТ) Ч. Д. СПИЛБЕРГЕРА И Ю. Л. ХАНИНА

Цель: выявление качества интегральной самооценки личности: является ли нестабильность этой самооценки ситуативной или постоянной, то есть личностной.

13. ЛИЧНОСТНАЯ ШКАЛА ПРОЯВЛЕНИЙ ТРЕВОГИ.

Цель. Методика, адаптированная Т. А. Немчиным, предназначена для измерения уровня тревожности.

14. ТЕСТ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ К. ФИЛЛИПСА

Цель. Изучение уровня и характера тревожности, связанной со школой у детей младшего и среднего школьного возраста.

15. Шкала тревожности А. М. Прихожан.

Цель: оценивание человеком ситуации с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу.

16. САМООЦЕНКА ТРЕВОЖНОСТИ, РИГИДНОСТИ И ЭКСТРАВЕРТНОСТИ ПО Д. МОУДСЛИ

3. Коррекция тревожности и страхов

1. Основные особенности проведения психокоррекционной работы:

- а) смысл психологической коррекции - не изменить ребенка, а создать условия для его полноценного развития;
- б) психологическая коррекция эффективна в том случае, если она ориентирована не на отдельные свойства личности, а на целостную систему значимых отношений, поэтому в коррекционной работе желательно участие семьи, учителей, сверстников данного ребенка;
- в) план коррекционных мероприятий должен строиться с учетом возраста, то есть в процессе коррекции должна осуществляться та деятельность, в которой наиболее полно раскрываются актуальные потребности возраста.

- **Два основных подхода к преодолению эмоциональных проблем, в том числе и у детей:**
Первый связан с акцентом на формировании конструктивных способов поведения в трудных для человека ситуациях, а также на овладении приемами, позволяющими справиться с излишней тревогой.
В центре внимания второго – укрепление уверенности человека в себе, развитие позитивной самооценки, забота о личностном росте. На практике они редко встречаются в чистом виде, однако, как правило, один из них является ведущим.

2. Как помочь тревожному ребенку?

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

- Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:
- 1. Повышение самооценки.
- 2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
- 3. Снятие мышечного напряжения.

3. *Снятие мышечного напряжения*

- Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.
- Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

коррекционно-развивающие программы

- 1. Коррекционно-развивающая программа для дошкольников на тему:
«Коррекция страхов в старшем дошкольном возрасте».
- 2. Коррекционно-развивающая психолого-педагогическая программа для дошкольников
«Коррекция тревожности в старшем дошкольном возрасте»
- 3. Рекомендации для родителей.
- 4. Рекомендации как играть с тревожными детьми.
- 5. Подборка игр для коррекционных занятий.

4.Список литературы

1. Акимова М.К. Психологическая диагностика / Под ред. М.К. Акимовой . -- СПб.: Питер, 2005. - 303с.
2. Белова О.В. Общая психодиагностика. Методические указания. -- Новосибирск: Научно-учебный центр психологии НГУ, 1996
3. Колодич Е. Н. Коррекция эмоциональных нарушений у детей и подростков: Учеб. пособие для студентов психологических факультетов, практических психологов . --- Мн.: РИПО, 1999 — 94 с.
4. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Шпаргалка для взрослых: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. -- М., 2000
5. Осипова А.А. Общая психокоррекция. Учебное пособие . -- М.: Сфера, 2002 - 510 с.
6. Курс лекций по психодиагностике: Материалы для самостоятельного изучения / Сост. Голев С.В., Голева О.С . -- Херсон, ХФ ОМУРЧ «Украина», - 2008. – 155 с. – (ПСИХОДИАГНОСТИКА)

● Интернет-ресурсы:

- <https://ncuxolog.ru/test-strahi-v-domikah> - семейный сайт ncuxolog.ru
- https://vk.com/video102766000_456239560
- https://vk.com/video28171897_162335949
- <https://video.sibnet.ru/6127c0ec-6dcd-4418-8e13-59ec4e17a083>
- <https://www.youtube.com/watch?v=1BDsfXgciCE>