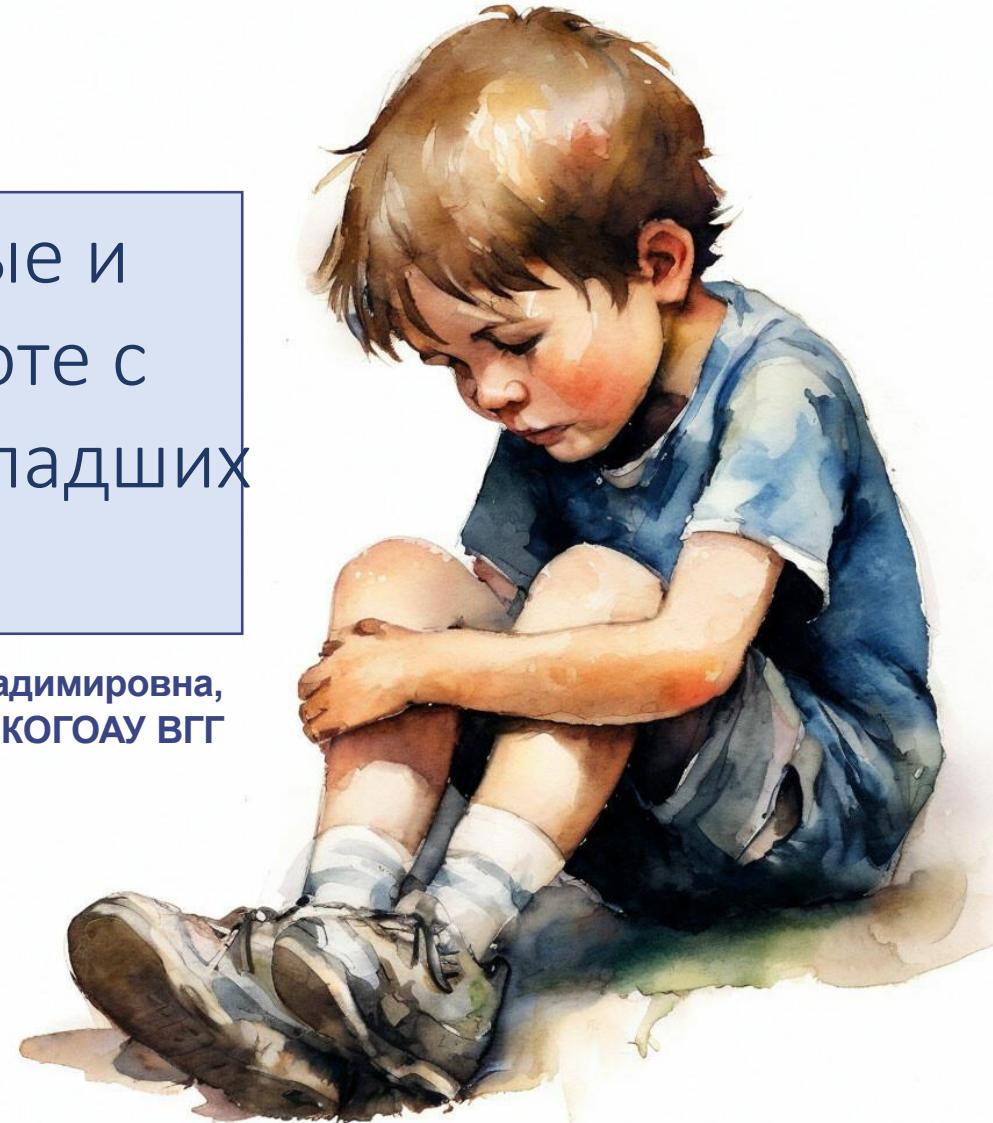
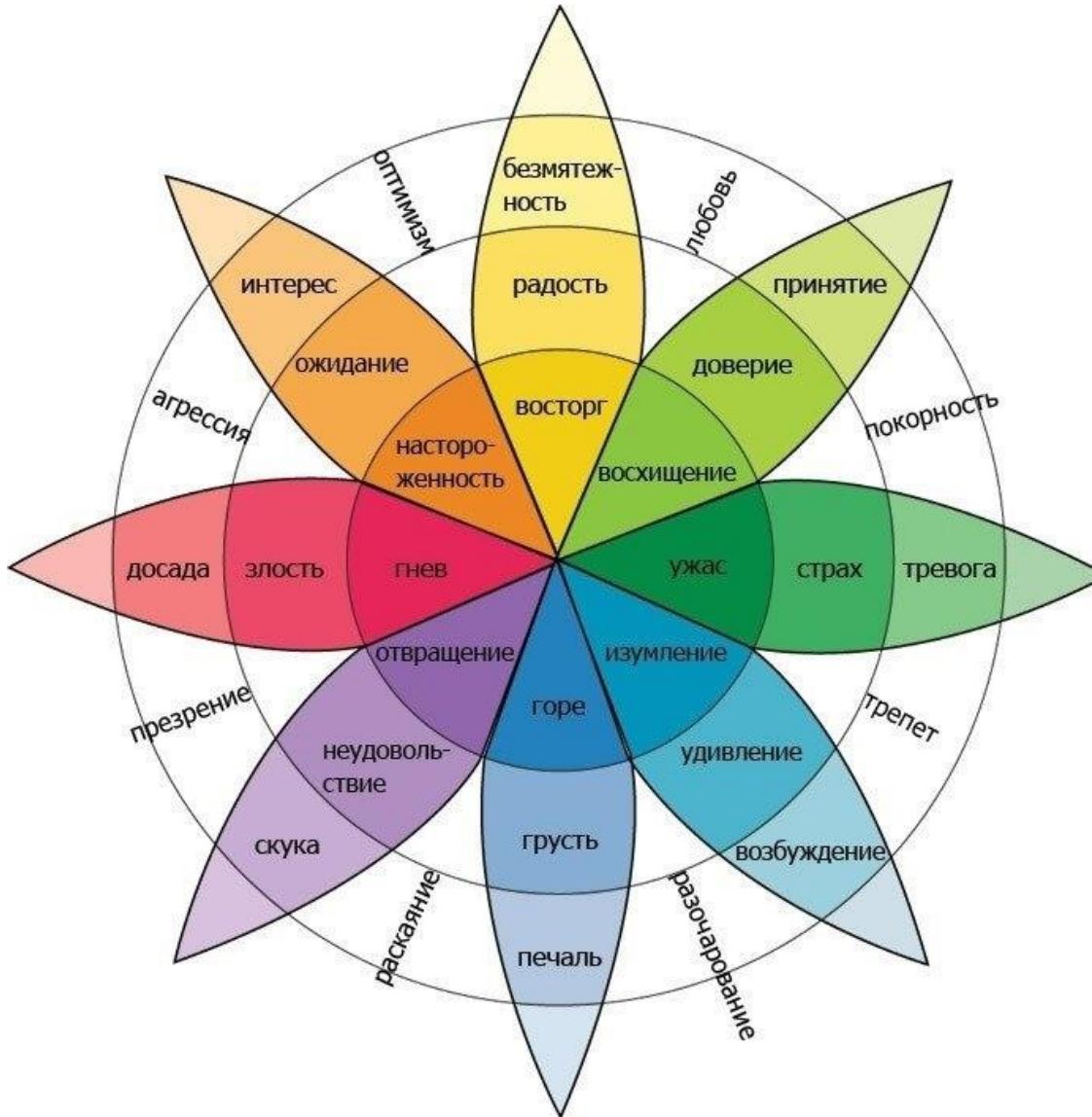


Педагогические, психокоррекционные и психотерапевтические методы в работе с тревогой, нарушениями настроения у младших школьников

Веденникова Елена Владимировна,
педагог-психолог КОГОАУ ВГГ





Я чувствую...

ГНЕВ	СТЫД	ГРУСТЬ	СТРАХ	РАДОСТЬ
ХОЛОДНОСТЬ ЗЛОСТЬ БЕШЕНСТВО САРКАЗМ РАЗДРАЖЕНИЕ ЯРОСТЬ УНИЖЕНИЕ ОБИДА НЕНАВИСТЬ НЕТЕРПЕНИЕ ОТВРАЩЕНИЕ НАДМЕННОСТЬ ЗЛОРАДСТВО НЕДОВОЛЬСТВО ЦЕНИЗМ ПРОТЕСТ НЕИСТОВОСТЬ ВРАЖДЕБНОСТЬ РАВНОДУШИЕ БЕЗУЧАСТНОСТЬ НЕПРИЯЗНЬ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗАВИСТЬ МСТИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОМЕРИЕ	ВИНА РАСКАЯНИЕ УНИЖЕНИЕ НЕЧЕСТНОСТЬ УГРЫЗЕНИЕ- -СОВЕСТИ СТЕСНЕНИЕ НЕЛОВКОСТЬ ПОХОТЬ УЩЕРБНОСТЬ РАСТЕРЯННОСТЬ НАДМЕННОСТЬ ЗЛОРАДСТВО НЕДОВОЛЬСТВО ЦЕНИЗМ ПРОТЕСТ НЕИСТОВОСТЬ ВРАЖДЕБНОСТЬ РАВНОДУШИЕ БЕЗУЧАСТНОСТЬ НЕПРИЯЗНЬ ПРЕНЕБРЕЖЕНИЕ ЗАВИСТЬ МСТИТЕЛЬНОСТЬ ВЫСОКОМЕРИЕ	ОГОРЧЕНИЕ ГОРЕ БОЛЬ УГНЕТЁННОСТЬ ОТВРАЩЕНИЕ ОДНОЧЕСТВО ОТЧУЖДЕНИЕ РАЗОЧАРОВАНИЕ ПОРАЖЕНИЕ ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ УНИЖЕНИЕ ТОСКА ПОДАВЛЕННОСТЬ ПРЕДАТЕЛЬСТВО СКУКА ПЕЧАЛЬ АПАТИЯ РАВНОДУШИЕ ПРИНИЖЕНИЕ РАЗДРАЖЕНИЕ ОБИДА СКОРБЬ ОТВЕРЖЕННОСТЬ ПАССИВНОСТЬ ОТЧАЯНИЕ УЩЕМЛЁННОСТЬ	ВОЛНЕНИЕ ИСПУГ ПАНИКА БЕСПОКОЙСТВО НЕУВЕРЕННОСТЬ БОЯЗЛИВОСТЬ ПОДОЗРИТЕЛЬНОСТЬ ТРУСОСТЬ НЕРЕШИТЕЛЬНОСТЬ НАСТОРОЖЕННОСТЬ СМЯТЕНИЕ ТРЕВОГА УЖАС ОПАСЕНИЕ ОТВРАЩЕНИЕ РОБОСТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ БЕЗНАДЁЖНОСТЬ СДЕРЖАННОСТЬ СКРЫТНОСТЬ ЖАЛОСТЬ СКОВАННОСТЬ ЗАМЕШАТЕЛЬСТВО ОШАРАШЕННОСТЬ ОЗАДАЧЕННОСТЬ	БЛАГОДАРНОСТЬ ДОВЕРИЕ ВООДУШЕВЛЕНИЕ ОЗАРЕНИЕ СОПРИЧАСТНОСТЬ УМИРОТВОРЕННИЕ РАДУШИЕ ЕДИНСТВО ТОРЖЕСТВЕННОСТЬ НАСЛАЖДЕНИЕ ОБЩНОСТЬ ВОСТОРГ БЛАГОДАТЬ ПОДДЕРЖКА ВЕСЕЛЬЕ НАДЕЖДА УВЕРЕННОСТЬ ЛЁГКОСТЬ ЛЮБОВЬ УДОВЛЕТВОРЕННИЕ ОБЛЕГЧЕНИЕ ОБОЖАНИЕ ПРЕКЛОНЕННИЕ ПОДЪЁМ ДУХА ЭНТУЗИАЗМ

Правила обращения с эмоциями

Нельзя стремиться учит ребенка подавлять свои эмоции, задача взрослых в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства.

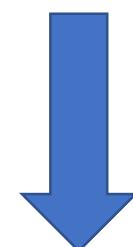
Эмоции возникают в процессе взаимодействия с окружающим миром

Необходимо помочь ребенку адекватным формам реагирования на те или иные ситуации и явления внешней среды.

Не надо пытаться в процессе занятий с трудными детьми полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. Это возможно в повседневной жизни, и искусственное создание «тепличных условий» лишь на время снимает проблему, а через некоторое время она встает более остро. Здесь нужно учитывать не просто модальность эмоций (отрицательные или положительные), а прежде всего их интенсивность. Важно помнить, что ребенку нужен динамизм эмоций, их разнообразие, так как изобилие однотипных положительных эмоций рано или поздно вызовет скуку.

Чувства ребенка нельзя оценивать, не возможно требовать, чтобы ребенок не переживал того, что он переживает. Как правило, бурные аффективные реакции – это результат длительного зажима эмоций. В заключение можно отметить, что не существует плохих или хороших эмоций, и взрослый во взаимодействии с ребенком должен непрерывно обращаться к доступному для ребенка уровню организации эмоциональной сферы, способствовать аффективной регуляции ребенка, оптимальным способам социализации.

методы в работе с тревогой, нарушениями настроения



Педагогические

Психологические

Псиho-
терапевтические

Педагогические методы

Педагогические методы осуществляются в процессе взаимодействия учителя с учениками и направлены на передачу и усвоение определенных знаний, умений и навыков.

Организация учебно-познавательной деятельности

Проверка эффективности проведенной работы

Стимулирование учебно-познавательной
деятельности

Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.

Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

Осторожно и дозировано использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Страйтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.



Благоприятная атмосфера на уроке

По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Используйте телесный контакт

Демонстрируйте образцы уверенного поведения

Помогайте детям выстраивать взаимодействие со сверстниками.

Используются методы:

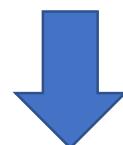
- групповая работа (работа в парах, микрогруппах, чтобы снизить страх публичного выступления);
- метод «Круг общения» (ребенок по очереди взаимодействует с разными одноклассниками, что помогает расширить круг контактов);
- метод «Социального тренинга» (разыгрывание ситуаций общения, развитие навыков выражения просьб, отказов, предложений).

Обязательно нужно наладить контакт с родителями .
Необходимо выработать единую стратегию воспитания ребенка, которой будут придерживаться и педагоги и родители. Взрослые должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка, нельзя запрещать ребенку без всяких причин то, что Вы разрешали раньше. Не зная как сегодня отреагируют взрослые на тот или иной поступок, ребенок боится еще больше, а это приводит к стрессу.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть

Психокоррекционные методы

Направлены на коррекцию эмоциональных, идеаторных, поведенческих отклонений у ребенка и подростка, на развитие навыков самоанализа, самоконтроля, самовыражения, саморегуляции и на обретение ребенком или подростком положительных ценностных ориентиров и личностных смыслов.



Развитие эмоционального интеллекта

Эмоциональный интеллект (EQ – emotional quotient, EI – emotional intelligence) — это способность распознавать собственные эмоции, понимать их и управлять ими, а также воспринимать эмоции окружающих и эффективно взаимодействовать с людьми.

Компоненты эмоционального интеллекта

1. Понимание себя (самосознание)	Способность различать и интерпретировать собственные настроения, эмоции, порывы, а также их влияние на других людей
2. Управление собой (саморегуляция)	Способность регулировать свои эмоциональные реакции и состояния, управлять своим настроением
3. Понимание других (социальная чуткость, эмпатия)	Способность понимать эмоциональное состояние других людей.
4. Управление эмоциями других и отношениями (социальная умелость)	Умение воздействовать на эмоциональное состояние других людей и поддерживать отношения с ними вне зависимости от их изначальной предрасположенности к этому

(по: Гоулман Д., Бояцис Р., Макки Э., 2005)

Основные направления коррекционной работы с тревожными детьми

отработка навыков владения собой в
ситуациях, травмирующих ребенка

обучение ребенка способом снятия
мышечного и эмоционального напряжения

повышение самооценки ребенка

Методы психокоррекции

Игровая психотерапия

Арт-терапия

Куклотерапия

Сказкотерапия

Песочная терапия

Телесно-ориентированная терапия

Медитативные и релаксационные
упражнения

Тренинг навыков

Психотерапевтические методы

Это психологическая коррекция, которая путем бесед и обсуждений и применения ряда различных психотерапевтических методик осуществляется врачом- психотерапевтом с целью улучшения самочувствия и адаптации в обществе консультируемого.

Арт-терапия

Когнитивно-поведенческая психотерапия

Системная семейная психотерапия

Аналитическая психотерапия

Клиент-центрированная психотерапия

Психическое здоровье
(трудности в отношениях,
низкая самооценка, проф.
ориентация и т.д.)

Невротический уровень
(Депрессия, тревога, фобии,
бессонницы и т.д.)

Психотический уровень
(галлюцинации, бредовое
расстройство и т.д.)
Помимо этого деменция,
умственная отсталость и т.д.

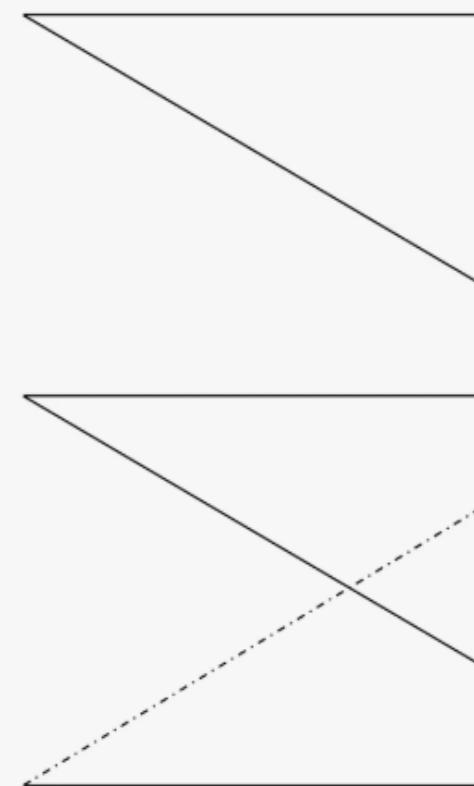
Психолог

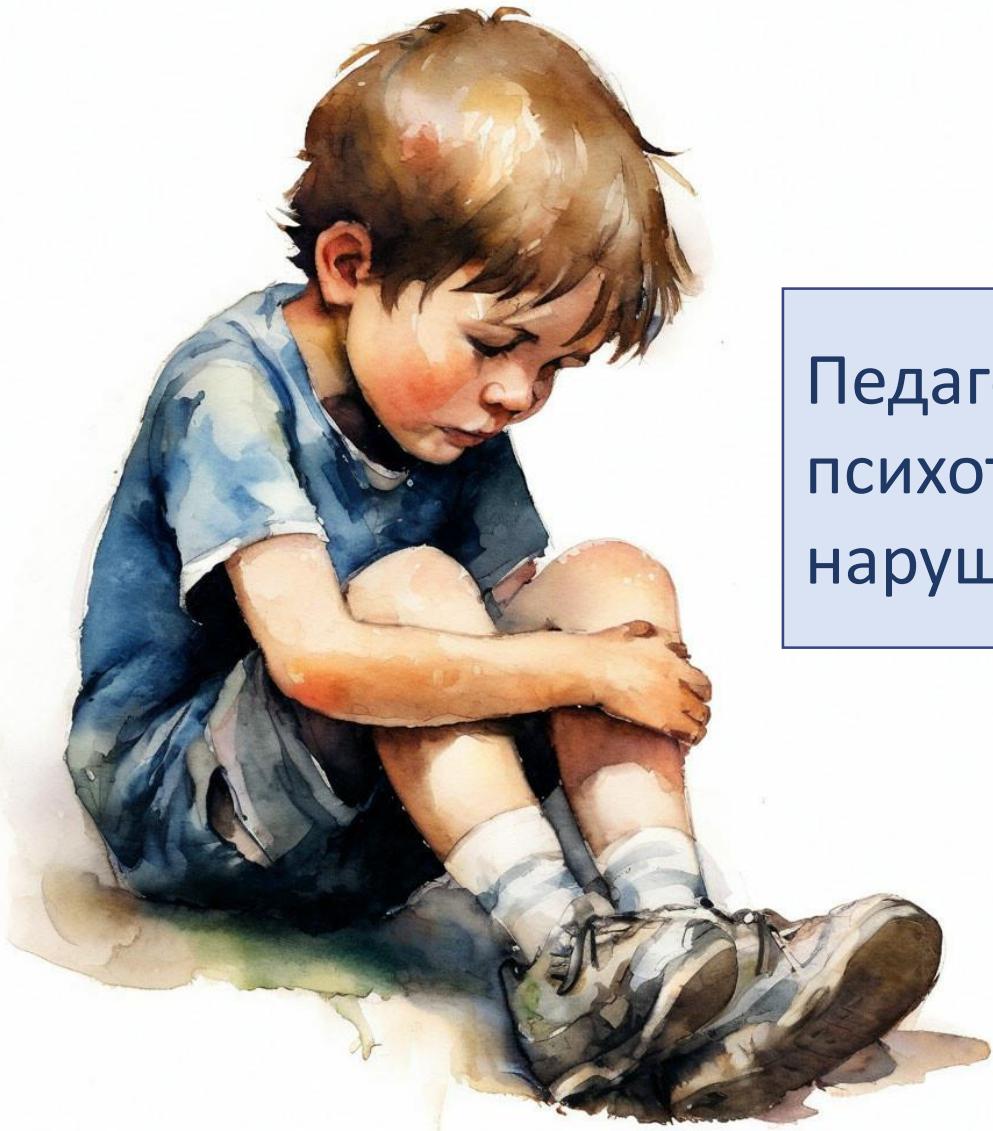
Психотерапия

Психотерапевт

Фармакотерапия

Психиатр





Педагогические, психокоррекционные и психотерапевтические методы в работе с тревогой, нарушениями настроения у младших школьников

Веденникова Елена Владимировна,
педагог-психолог КОГОАУ ВГГ