

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 593  
с углубленным изучением английского языка  
Невского района Санкт-Петербурга

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ  
ПО ВОПРОСАМ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**РЕБЕНОК, ОКРУЖЕННЫЙ ПОНИМАНИЕМ –  
УЧИТСЯ СЛЫШАТЬ ДРУГИХ**



Санкт-Петербург  
2014 год

## **Авторы-составители:**

директор, почетный работник общего образования РФ -

**С.Л. Рыжов;**

заместитель директора по УВР, кандидат психологических наук -

**О.В. Барсегян;**

заместитель директора по УВР, почетный работник общего образования РФ - **Корнишина С.Н.;**

учитель географии, высшей квалификационной категории - **Михайлова Е.А.**

**СПб ГБОУ № 593 с углубленным изучением английского языка Невского района СПб, 2014. – 63 с.**

**Рецензент: И.П. Волкова, доктор педагогических наук, заведующая кафедрой основ коррекционной педагогики РГПУ им. А.И. Герцена.**

### **Ребенок, окруженный пониманием – учится слышать других.**

Настоящие практические рекомендации для педагогов по вопросам социальной интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья представляют собой систематическое изложение практического материала педагогов-практиков «ГБОУ № 593 углубленным изучением английского языка Невского района», работающих на протяжении ряда лет в инклюзивных классах.

Особое внимание уделяется психофизическим особенностям нормально развивающихся детей и детей с особыми потребностями. Педагогам предлагаются апробированные подходы к реализации системы «Учитель-Ученик». В сборнике обобщен многолетний, практический опыт сотрудников, даются ответы на наиболее насущные вопросы.

Данные рекомендации адресованы не только школьным учителям, дефектологам, психологам, социальным работникам, студентам профильных учебных заведений и всем представителям помогающих профессий, но и могут быть полезны родителям.

**СПб ГБОУ № 593, 2014**

## Уважаемые коллеги!

Вашему вниманию представлены рекомендации специалистов-практиков по особенностям работы педагогов с детьми в инклюзивном классе.

Разговор пойдет о том, как конструктивно сформировать отношения между педагогом и учениками в повседневной школьной жизни. Какие педагогические меры воздействия осуществлять, чтобы все дети в классе, включая, имеющих проблемы развития, особенно ДЦП (детский церебральный паралич), чувствовали себя в процессе обучения не только успешными, но и самостоятельными. Какие действия педагогу следует отнести к поддерживающим и развивающим, а какие — к зависимым и разрушающим. Могут ли обучающиеся с особыми потребностями, самостоятельно построить свои отношения с одноклассниками, взрослыми, таким образом, чтобы оптимально адаптироваться в классном коллективе и в обществе. Справятся ли они с этой задачей, или будут вынуждены вести образ жизни, зависимый от родных и близких, педагогов, друзей.

В данном сборнике мы расскажем о психофизических особенностях детей младшего школьного возраста, в частности с ДЦП, о причинах тревожности у детей данного возраста, влиянии её на их психическое развитие в целом и в условиях общеобразовательного процесса.

Опыт многих великих педагогов подтверждает тезис: «Ребенок, окруженный пониманием – учится слышать других». Мы предлагаем Вам практические рекомендации для развития межличностных отношений в системе «Учитель-Ученик». Вы сами сможете подобрать тот необходимый набор, который будут для Вас оптимальным и полезным в работе.

Вы, уважаемые коллеги, можете и способны дарить радость и уверенность в собственных силах Вашим ученикам.

Желаем успеха!

## Психологическая характеристика ребенка младшего школьного возраста

*Душевную жизнь ребенка необходимо понять,  
потрудиться проникнуть в нее  
А.П. Чехов*

В течение ряда лет в наш профессиональный язык прочно вошли такие понятия, как гуманный, личностно-ориентированный подход, педагогика сотрудничества.

В повседневной работе с детьми с особыми потребностями, у педагога возникает практическая необходимость в получении информации не только о его интеллектуальных способностях, но и о физическом, и психоэмоциональном состоянии.

На протяжении ряда лет педагоги нашей школы работают в инклюзивных классах, обучение в которых проходят дети с ДЦП (детским церебральным параличом).

Ведущая причина детского церебрального паралича – это изменение нормальной структуры головного мозга, а основными симптомами являются различные расстройства двигательной сферы. Расстройства движений основаны на нарушении передачи сигнала от головного мозга к мышцам, и на сопутствующем патологическом состоянии мышечных групп (повышенный или пониженный тонус) (Ипполитова М.В., Бабенкова Д.Д., Мастюкова Е.М.).

ДЦП характеризуется наличием двигательных, речевых, умственных, эмоциональных и волевых расстройств, которые связаны с повреждением самых разных мышечных групп и тканей головного мозга. Сложности развития детей с детским церебральным параличом обусловлены большими трудностями при выполнении ими координированных и сложных движений (Бреслав Г.М.).

Особенности детей с ДЦП обусловлены двумя основными факторами:

- нарушением нормальной структуры тканей центральной нервной системы;
- ограничением самостоятельности из-за невозможности свободно двигаться, и лишь частичной способности к самообслуживанию;
- любые движения ребенка с ДЦП являются замедленными.

Это создает почву для формирования диспропорций между развитием мышления и представлением об окружающем пространстве. Дело в том, что абстрактные знания и навыки логического мышления могут формироваться у ребенка с ДЦП вполне нормально, без каких-либо задержек. А вот представления об окружающем пространстве могут формироваться правильно только в условиях постоянного совершения ребенком движений, в ходе которых вырабатывается мышечная память и стереотипы, а также развиваются определенные функции мозга (Ботта И., Ботта П.).

В результате такой диспропорции дети с ДЦП очень часто плохо считают, им трудно усвоить математические действия. Другая особенность детей с ДЦП заключается в снижении работоспособности. На фоне нормального интеллекта ребенок способен заниматься меньший промежуток времени, усваивает меньший объем информации в единицу времени, по сравнению со здоровым сверстником. Из-за данной особенности дети с ДЦП в 70% случаев имеют задержку психического развития (Юн Г.).

Эмоциональная сфера детей с ДЦП имеет следующие особенности: ранимость, сильная впечатлительность, привязанность к опекунам и родителям. Основная причина задержки и нарушений психического развития детей с ДЦП - в недостаточности мышечной работы (невозможность участия в подвижных играх и т.д.) и ограничении контактов со сверстниками из-за трудностей речевого общения. Дети с ДЦП имеют расстройства речи, обусловленные нарушением тонуса мышц, принимающих непосредственное участие в произношении звуков (Мамайчук И.И., Пятакова Г.В.).

В работе с детьми с ДЦП, огромное внимание уделяется развитию речи и формированию стереотипов поведения в социуме. Каждый ребенок нуждается в индивидуальном подходе, который учитывает форму патологии, возраст, имеющиеся навыки, но в условиях массовой школы, когда в начальной школе в классе от 25-30 человек перед педагогом встает непростая задача по организации работы ребенка на уроке.

Обучение ребенка с особыми потребностями в общеобразовательной школе означает для него переход к новому образу жизни, новой ведущей деятельности. Это оказывает большое влияние на формирование личности ребенка. Ведущей деятельностью становится учение. У ребенка возникают новые взаимоотношения с окружающими его людьми, появляются новые обязанности. Ребенок занимает свое место в обществе. Вместе с новыми обязанностями школьник получает и новые права (Александров А. А.).

Положение школьника обязывает его к более ответственной деятельности, воспитывает чувство долга и ответственности, умение действовать осознанно и организованно, развивает у него волевые качества личности. Высокий научный уровень приобретаемых знаний в школе позволяет детям достигнуть возможного в этом возрасте интеллектуального развития, формирует у них полноценное познавательное отношение к действительности.

Познавательные процессы к началу обучения в школе должны приобрести следующие свойства: произвольность, продуктивность, устойчивость, опосредованность.

В начале младшего школьного возраста переключаемость внимания у детей высокая. Отмечается хорошее развитие механической памяти: школьник может запомнить много бессмысленной информации, но в дальнейшем ребенок овладевает мнемическими приемами запоминания, осмысливания материала одного через другой.

Мышление тесно связано с памятью. Очень большой диапазон в развитии мышления. В младшем школьном возрасте происходит отработка двух фаз

мышления: подготовительной и исполнительной. Существование этих фаз позволяет перейти к третьей фазе - контроль всех этапов мышления (планирования, исполнения, контроль прилагаемых усилий, контроль условия задачи).

Младший школьный возраст - сензитивный для развития двух качеств личности: трудолюбия и самостоятельности. Трудолюбие возникает как следствие неоднократно повторяющихся успехов при приложении достаточных усилий и получении ребенком поощрений за это. Трудолюбие в начальный период школьного обучения развивается и укрепляется в учении и труде. Трудолюбие возникает тогда, когда ребенок получает удовлетворение от труда. Оно, в свою очередь, зависит от того, насколько учеба и труд младшего школьника способны своими результатами удовлетворить потребности (Люблинская А.А.).

Самостоятельность детей младшего школьного возраста связана с их зависимостью от взрослых, причем данный возраст может стать переломным, критическим для формирования этого качества личности. С одной стороны, доверчивость, открытость, послушание могут сделать ребенка зависимым, несамостоятельным. С другой стороны, слишком ранний упор на самостоятельность и независимость может породить непослушание и закрытость, осложнить для ребенка приобретение значимого жизненного опыта через доверие и подражание другим людям. Для предотвращения этих нежелательных тенденций воспитание должно быть уравновешенным.

Параллельно с совершенствованием этих двух личностных качеств идет и закрепление формирования мотива достижения успехов. В учении и иных видах деятельности складываются деловые качества ребенка, которые отчетливо проявляются уже в подростковом возрасте. Это, прежде всего комплекс специальных личностных свойств, от которых зависит мотивация достижения успехов. Предпосылки к формированию мотива достижения начинают складываться у детей еще в дошкольные годы. В младшем школьном возрасте

соответствующий мотив закрепляется, становится устойчивой личностной чертой. Однако это происходит к концу младшего школьного возраста, примерно к III-IV классам. В начале обучения окончательно оформляются основные личностные свойства, необходимые для реализации этого мотива: безграничное доверие к взрослым, главным образом учителям, подчинение и подражание им, сознательная постановка детьми цели достижения успехов и волевая регуляция поведения, позволяющая добиваться ее (Цукерман Г. А., Елизарова Н. В.).

У человека с достижением успехов связаны не один, а два разных мотива: мотив достижения успехов и мотив избегания неудач. Оба они формируются в старшем дошкольном и младшем школьном возрасте в ведущих деятельности.

Если взрослые люди, обладающие достаточно большим авторитетом для детей, мало поощряют их за успехи и больше наказывают за неудачи, то формируется и закрепляется мотив избегания неудачи, который не является стимулом к достижению успехов. Если, напротив, внимание со стороны взрослого и большая часть стимулов ребенка приходятся на успехи, то складывается мотив достижения успехов.

Это обстоятельство и было принято в расчет в педагогических работах Шуаре М. О., где рекомендовано в начальных классах школы не использовать отметок, особенно низких, чтобы не вызывать у детей тревожность и беспокойство, связанные с развитием и функционированием мотива избегания неудачи.

На мотивацию достижения успехов влияют также два других личностных образования: самооценка и уровень притязаний. В младшем школьном возрасте на базе полученного опыта учебной, трудовой и игровой деятельности складываются предпосылки для формирования мотивации достижения успехов. Примерно между 6 - 11 годами у ребенка возникает представление о том, что недостаток его способностей можно скомпенсировать за счет увеличения прилагаемых усилий и наоборот. Следовательно, возраст, приходящийся на



начало обучения в школе (I-IV классы), можно рассматривать как период возникновения и закрепления очень важной личностной характеристики ребенка, которая, становясь достаточно устойчивой, определяет его успехи в различных видах деятельности (Соколова Е. Т.).

Развитие способностей к концу младшего школьного возраста порождает значительное увеличение индивидуальных различий между детьми. Также к концу младшего школьного возраста повышенное значение для детей приобретают отношения со сверстниками. Отношения приобретают эмоциональную и деловую избирательность. Через такие отношения сверстников определяется социальный статус ребенка.

В младшем школьном возрасте изменяется и углубляется система взаимоотношений ребенка с окружающей действительностью, а поэтому изменяется и углубляется его эмоциональная сфера. В этом возрасте изменяется общий характер эмоций - их содержательная сторона, их устойчивость и т.п. В младшем школьном возрасте не только возникают новые эмоции, но и те эмоции, которые имели место в дошкольном возрасте, изменяют свой характер и содержание. Очень показательны в этом отношении исследования детских страхов (Божович Л.И.).

В младшем школьном возрасте эмоции становятся более длительными, более устойчивыми и глубокими. В основе формирования моральных чувств лежит опыт общественного поведения. Ребенок начинает уважать учителей, любить школу и товарищей.

### **Выводы:**

Психологическое развитие детей в младшем школьном возрасте имеет следующие особенности:

1. Познавательные психические процессы и личностные качества находятся на стадии формирования.

2. Между детьми имеются индивидуальные различия, что отражается в их поведении. Получают развитие способности к будущей профессиональной деятельности.
3. Возникает блестящая возможность для обучения и воспитания через авторитет взрослого. У детей безграничное доверие к взрослым и подражание им.
4. Отношение со сверстниками приобретает эмоциональную и деловую избирательность. Через такие отношения определяется социальный статус ребенка.
5. Формируются такие личностные качества, как трудолюбие и самостоятельность. Являясь базовыми качествами личности, они создают основу для развития профессиональных навыков и специальных способностей.
6. Это период возникновения и закрепления мотива достижения успехов, который, становясь устойчивым, определяет успехи ребенка в различных видах деятельности.

### **Особенности поведения младших школьников с детским церебральным параличом и нормально развивающихся сверстников**

***Всякое поведение всегда выражает  
и внутренние состояния.  
Макс Шелер***

Поведение – присущее животным существам взаимодействие с окружающей средой, опосредованное их внешней (двигательной) и внутренней (психологической) активностью (Словарь практического психолога).

Поведение человека трактуется как имеющиеся природные предпосылки, но в своей основе – социально - обусловленная, опосредованная языком и

другими знаково – смысловыми системами деятельность. Формой поведения – является труд, деятельность, атрибут – общение.

Самыми распространенными проблемами у нормально развивающихся учащихся начальной школы являются: несформированность саморегуляции поведения и сложности коммуникативного плана.

В современных классах с повышенной нагрузкой и повышенными требованиями такие дети, особенно в 1 – 2 классах, испытывают трудности: у детей возникают новые страхи (перед ответом; вызовом к доске, с использованием неудовлетворительных оценок), возникает постоянное нервно – психическое напряжение и утомление. Как следствие возникает у детей тревожность, беспокойство, связанные с развитием и функционированием мотива избегания неудач. Их проявления отражаются на поведении детей (суетливость, нервозность, тики, ступор и т.п.). Это ведет к снижению самооценки, снижению уровня притязаний, и ребенок не осознает реально свои возможности и способности; теряет веру в свои успехи (Власова Т.А., Певзнер М.С.).

У детей с ДЦП на фоне вышеперечисленных механизмов, способствующих дезадаптации обучению в школе, присутствует и неврологическая симптоматика, которая накладывается на первичный механизм, тем самым еще более усугубляет состояние и поведение школьника.

«Телесный недостаток вызывает совершенно особую установку, чем у нормального человека. Нарушение в «соотносительной деятельности», по выражению В. М. Бехтерева, человека в мире оказывается на деле тяжким нарушением всей системы социальных отношений», – писал Л. С. Выготский.

С психологической точки зрения, физический недостаток означает изменение всей социальной позиции ребенка, его отношения к окружающему миру.

У детей с особыми потребностями затрудняется возможность полноценной адаптации в различных сферах жизни, в частности, из-за негативных проявлений эмоциональной (тревожности, беспокойства, страхов).

Следствием развития детей с ДЦП в условиях депривации является искажение ведущей деятельности и общения с окружающими, что в свою очередь ведет к нарушениям формирования мотивационной и эмоционально-волевой сфер. В результате происходит вторичная, обусловленная психологическими особенностями личности самоизоляция ребенка, его псевдоаутизация, которая отрицательно сказывается на обучении и поведении детей.

Дети с церебральным параличом пугливы, нерешительны, неуверенны в себе и теряются в новых условиях (новый коллектив в школе). В школе они тревожны, испытывают страх перед устным ответом, нередко у них возникает заикание или гиперкинезы. Они не принимают участия в общественной жизни класса, ничем не увлекаются, все свободное время тратят на приготовление уроков, стремятся заучить заданное наизусть. Все это препятствует развитию их интеллекта (Мастюкова Е.М.).

В школьном возрасте у таких детей нередко возникает страх за свое здоровье, страх смерти, неправильное развитие личности. В школе дети с ДЦП нередко отказываются от занятий, отказываются читать вслух или выполнять какие-либо поручения из-за низкой мотивации.

Недостаточность игрового опыта, эгоцентризм приводят к тому, что при поступлении в школу дети, как правило, не имеют навыка поведения в коллективе сверстников. Только в школе ребенок с церебральным параличом часто впервые учится регуляции поведения по принципу «надо», а не по принципу «хочу»; он учится действиям и игре «по правилам», «партнерской внимательности». Сама группа школьников становится важнейшим регулятором его поведения.

Таким образом, у детей с ДЦП кроме обычных причин, приводящих к повышению тревожности, в поведении присутствуют специфические, связанные со структурой дефекта. Следствием неуспеваемости и страхов у детей с ДЦП младшего школьного возраста является тревожность (Калижнюк Э.С.).

**Тревожность** - постоянно или ситуативное проявляемое свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях, связанных или с экзаменационными испытаниями, или с повышенной эмоциональной и физической напряженностью, порожденной причинами иного характера (Немов Р.С.).

#### **Выводы:**

1. У нормально развивающихся детей младшего школьного возраста встречается ряд причин, затрудняющих процесс нормализации эмоционального состояния.

2. У детей с ограниченными возможностями здоровья, особенно с ДЦП, на этот ряд причин, накладывается другой ряд - специфических причин, связанных со структурой дефекта: нарушение регуляции своего поведения, норм и правил поведения, нарушение коммуникативной функции, т.е. процесса общения, нарушения мотивационной сферы, низкого уровня познавательной деятельности.

3. Следствием всех выше перечисленных причин является возникновение тревожности, которая может привести к социальной дезадаптации, к трудностям в обучении и к отклонениям в поведении.

## Проявления тревожности, страхи младших школьников, в том числе и у детей с ДЦП

*Детям больше нужен пример для подражания,  
чем критика.  
Ж. Жубер*

Большинство психологов отмечают, что школьное обучение (познание нового, проверка полученных знаний, умений и навыков) практически постоянно сопровождается повышением уровня тревожности у детей. Практический опыт показывает, что некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Тревога - фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, ребенка охватывает паника.

Стремясь избежать неуспеха, он устраниается от деятельности, либо делает титанические усилия на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что «проваливается» в других ситуациях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой (Гозман Л. Я.).

И родителям, и учителям хорошо известно, сколь мучительно и тяжело протекают учебные годы для тревожных детей. А ведь школьная пора – это основная и основополагающая часть детства. Время формирования личности, выбора жизненного пути, овладения социальными нормами и правилами.

Если же лейтмотивом переживаний школьника оказываются тревога и неуверенность в себе, то и личность формируется тревожная, мнительная. Очень часто у таких детей, вследствие переживаний, снижается самооценка, что негативно сказывается на межличностных отношениях со сверстниками, делая их более зависимыми, уязвимыми (Матюхин М.В.).

Любые действия для такого ребенка основаны на стремлении предохранить себя от неудачи, общение со сверстниками и учителями - не в

радость, а в тягость... Да и интеллектуальное развитие школьника, когда он связан тревожностью по рукам и ногам, не сочетается с развитием творческих способностей, оригинальностью мышления, любознательности. Ребенок четко следует правилам, определенным установкам, боится отступить от них. Тем самым не развивает свои творческие способности.

Ведь творческий человек - это человек свободный, рискующий. Он не боится предложить новый, нетрадиционный взгляд или решение, хочет идти своим путем, покусается на общепринятые нормы. Тревожные люди - заложники давно принятых зачастую устаревших, но зато многократно проверенных жизнью вариантов (Асеев В.Г.).

Бросается в глаза существование целого ряда зловещих терминов для обозначения эмоциональных нарушений ребенка-школьника, особенно с отклонениями в развитии: школьная дезадаптация, школьный невроз, страх школы и т.д. Зачастую школа лишь выявляет, как лакмусовая бумажка, особенности ребенка, сформированные в семье. Тем не менее, нельзя не признать, что система требований в том виде, в каком она имеет место во многих школах, содержит целый «набор» факторов, способных вызвать, развить и углубить тревогу у учащегося (Обухова Л. Ф.).

Педагоги могут «раскрыть» тревожного ребенка, вывести его из плена собственных страхов. Учитель, который, как режиссер, владеет ходом событий в классе, может и должен стать понимающим, слышащим человеком («психологом») для тревожного ребенка. Ведь у него в руках множество инструментов и оценка, которой можно не только карать и награждать, но и «лечить», и общественная жизнь классного коллектива, и работа на уроках, и внеклассные дела....

## Понятие о тревоге и тревожности

**Тревога - реакция на угрозу небытия.  
Боязнь чего-то, не имеющего ни названия,  
ни четкого облика, но грозящего человеку потерей себя,  
утратой своего «Я».**

*Пауль Тилих*

Тревога - одно из самых тягостных переживаний. Каждому знакомо чувство неизвестно откуда надвигающейся опасности, когда потеют ладони, сердце замирает, а неотвязное ощущение: «Надо что-то делать и срочно!» не дает усидеть на месте. Но что именно делать, чего опасаться, от чего бежать - мы не знаем. Тревога - страх неизвестно чего. Тревогу определяют как «ощущение неконкретной, неопределенной, ненаправленной угрозы», неясное чувство опасности. Ожидание надвигающейся опасности сочетается с чувством неизвестности: ребенок не осознает, откуда она может грозить. В отличие от эмоций страха, тревога не имеет определенного источника. Можно сказать, что тревога – «страх неизвестно чего» (Прихожан А. М.).

Объединяющим началом для страха и тревоги будет чувство беспокойства. При остро возникающем чувстве беспокойства ребенок теряется, не находит нужных слов для ответа, говорит невпопад, невнятным, дрожащим от волнения голосом и часто замолкает совсем. Взгляд отсутствующий, выражение лица испуганное. В этот момент, в какие то доли секунду, минуты ребенок чувствует, что внутри все «опускается» и холодеет тело, становится тяжелыми и ватными ноги, во рту все пересыхает, дыхание перехватывает, «сосет под ложечкой», щемит в области сердца, ладони становятся влажными, лицо бледнеет, и он весь «обливается холодным потом». Одновременно он совершает много лишних движений, переминается с ногу на ногу, поправляет без конца одежду или становится неподвижным и скованным. Перечисленные



симптомы острого беспокойства говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма ребенка.

В состоянии беспокойства с преобладанием тревожности отмечается двигательное возбуждение, непоследовательность в поступках, нередко чрезмерное любопытство и стремление занять себя любой, даже ненужной деятельностью. Характерна непереносимость ожиданий, которая выражается в виде трудно управляемого потока слов (логория). Типична многословность, излишняя обстоятельность в разъяснениях, непрерывные звонки, что создает видимость занятости, ощущение нежности, устраняющая в ряде случаев страх одиночества, стремление все согласовать, предусмотреть направлено на предупреждение самой возможности появления какой-либо неприятной ситуации. Новое, как таковое, чтобы это ни было - отрицается, риск исключается, поведение приобретает консервативный характер, поскольку все новое воспринимается как неизвестное. Подобное отношение способно вызвать при соответствующих условиях еще больше прилив тревоги (Прихожан А. М.).

Для состояния беспокойства с преобладанием боязни типична медлительность, скованность и топтание на одном месте. Речь невыразительна, мышление инертное, на сердце «тяжесть», настроение времени мрачное и подавленное. В отличие от депрессии нет тоски, апатии, идеи самоуничтожения, мысли о самоубийстве, сохраняется достаточная активность в других, не затронутых страхом сфер жизнедеятельности. Состояние боязни, т.о. имеет более избирательный и динамичный характер.

Следовательно, тревожность напоминает в чем-то проявление холерического, а боязнь - флегматического темперамента. В ряде случаев длительно действующий аффект тревоги и страха действительно способны заострить крайние типы темперамента.

При состояниях хронического беспокойства и страха человек находится в

напряженном ожидании, часто пугается, редко улыбается, всегда серьезен и озабочен. Он не может полностью расслабить мышцы, излишне устаёт, ему свойственны приходящие головные боли и спазмы в различных участках тела.

Несмотря на усталость, не удается сразу заснуть, так как мешают всякого рода навязчивые мысли, догадки, предчувствия. Сон беспокойный, часто бывает сногворение, шумное дыхание. Постоянно преследуют кошмарные сновидения, в которых человек воюет сам с собой, со своим неосознаваемым «Я». Характерны внезапные пробуждения, связанные с ясным сознанием, обдумывание беспокоящих вопросов и нередко их решение. Отсутствует чувство сна, имеется стремление, как можно раньше проснуться, при этом проявляется спешка, страх не успеть, и все начинается снова.

Общение становится избирательным, эмоционально неровным и, как правило, ограничивается старым кругом привязанностей. Затрудняются контакты с незнакомыми людьми, трудно начать разговор, легко возникает замешательство и торможение при внезапных вопросах. Особенно это заметно при разговоре по телефону, когда невозможно сразу ответить, собраться с мыслями и сказать самое главное.

Тревога в большей мере присуща людям с развитым чувством собственного достоинства, ответственности, долга и повышенно чувствительным к своему положению и признанию среди окружающих. В связи с этим тревога выступает и как пропитанное беспокойством чувство ответственности за жизнь и благополучие как свое, так и близких людей.

Следовательно, если страх - аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека, то тревога - это эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы.

Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания (Эберлейн Г.).

Чувство беспокойства в зависимости от психической структуры человека, его жизненного опыта, взаимоотношений с окружающими может приобрести значение, как тревоги, так и страха. Человек, находящийся в состоянии безотчетного, неопределенного беспокойства, ощущает тревогу, а человек, боящийся определенных объектов или мыслей, испытывает страх.

Термин «тревога» используется для описания неприятного по своей окраске эмоционального состояния или внутреннего условия, которое характеризуется субъективными ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий, а с физиологической стороны - активитизации автономной нервной системы.

Состояние тревоги возникает, когда индивид воспринимает определенный раздражитель или ситуацию как несущие в себе актуально или потенциально элементы опасности, угрозы или вреда. Состояние тревоги может варьировать по интенсивности и изменяться во времени как функция уровня стресса, которому подвергается индивид (Мастюкова Е.М., Московкина А.Г.).

Термин «тревога» или, точнее, «тревожность» используется также для обозначения относительно устойчивых индивидуальных различий в склонности испытывать это состояние. В этом случае тревожность означает черту личности. Тревожность как черта, или личностная тревожность, не проявляется непосредственно в поведении. Но ее уровень можно определить исходя из того, как часто и как интенсивно у индивида возникает состояние тревоги (Краткий психологический словарь).

Из обширной литературы по тревоге ясно, что, по крайней мере, при измерении тревогу не следует считать однозначной по структуре. Раттер М. дал обзор 88 процедур измерения тревоги и заключил, что большинство из них отражают одну или более трех попарно различаемых групп переменных тревоги: состояние тревоги и тревожность как черта; склонность к тревожности; общая и специфическая тревожность.

Тревога как состояние относится к аспекту «здесь и сейчас», а тревожность как черта - к абстракции, характерному, привычному или обычному уровню тревоги личности. Под склонностью к тревоге понимается качество уязвимости, потенциальная готовность реагировать или отвечать тревожным образом, по контрасту с «существующей» тревогой как таковой.

В отличие от тревоги как состояния тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. «Тревожный человек» - человек постоянно не уверенный в себе и своих решениях, все время ждет неприятностей, эмоционально неустойчив, мнителен, недоверчив. Тревожность как черта личности может стать предвестником развития невроза. Но, чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Именно для профилактики невротически-тревожного типа развития личности необходимо помогать детям находить эффективные способы, с помощью которых они могли бы совладать с волнением, неуверенностью, другими проявлениями эмоциональной неустойчивости (Мамайчук И.И., Воробьева О.В.).

Можно выделить две большие группы признаков тревоги. Первая - внутренние, соматические признаки (от греческого «сома» - тело), возникающие у человека под влиянием волнения, вторая - внешние поведенческие реакции в ответ на тревожащую ситуацию. Сложность описания этих проявлений заключается в том, что все они могут сопровождать не только тревогу, но и другие состояния и переживания, например отчаяние, гнев или даже радостное возбуждение.

Внутренние признаки тревоги известны каждому из личного опыта. Учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, ощущение тяжести или боль в голове, чувство жара, слабость в ногах, дрожание рук, холод в области солнечного сплетения, боль в животе, холодные и влажные ладони, неожиданное и не к месту желание сходить в туалет, чувство собственной неловкости, неаккуратности, неуклюжести, зуд, покалывание,

щекотание то там, то здесь и многое другое. Эти ощущения объясняют нам, почему ученик идя к доске, тщательно трет нос, одергивает костюм, почему мел дрожит в его руке и падает на пол, почему во время контрольной кто-то запускает всю пятерню в волосы, кто-то не может прокашляться, а кто-то настойчиво просится выйти. Нередко это раздражает взрослых, которые даже в таких естественных и невинных проявлениях подчас усматривают злой умысел. Вряд ли нужно говорить, что перечисленные признаки почти никогда не встречаются в «полном наборе». Так, даже понятно, что каждый из них может в данном случае свидетельствовать не о тревоге, а о чем-то совсем другом, например, о простуде, повышенной температуре (Андреева Г. М.).

Если состояние тревоги повторяется и ребенок не находит способа справиться с собой, эти внутренние проявления могут перерасти в симптомы серьезных нарушений. Как образно заметил. Вайзман Н. П., «перспектива трудного экзамена иной раз действует на школяра сильнее самого мощного слабительного. Тревога и страх - сами по себе болезни; наслаиваясь на другой недуг, они утяжеляют его течение».

Поведенческие признаки тревоги еще более разнообразны, причудливы и неожиданны, чем соматические. Отвечая у доски, школьница теребит и мнет свой фартук и к концу учебного дня имеет вид, словно его жевал теленок. Иногда напряжение тревожного ожидания так велико, что человек невольно сам причиняет себе боль. Отсюда - изгрызенные ногти, исцарапанные руки, неожиданные удары, падения. Во избежание неприятностей ребенок порой прибегает к вранью, фантазиям, становится рассеянным, забывчивым. Но чаще такое поведение отражает уже не саму тревогу, а тщетные попытки справиться с ней (защитные реакции).

Как только тревога возникает, в душе ребенка включается целый набор механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Это может до неузнаваемости изменить всю внешнюю и внутреннюю картину тревоги. Знать и понимать,

каким образом ребенок борется со своей тревогой, в какие формы он ее преобразует, необходимо хотя бы для того, чтобы распознавать тревожность в ситуациях, когда ее проявления существенно изменены.

## Причины тревожности

*Если вы измеряете свой успех  
мерой чужих похвал и порицаний,  
ваша тревога будет бесконечной.*

*Лао-Цзы*

Причиной возникновения тревоги всегда является внутренний конфликт, противоречивость стремлений ребенка, когда одно его желание противоречит другому, одна потребность мешает другой. Противоречивое внутреннее состояние ребенка может быть вызвано: противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных источников (или даже из одного источника: бывает, что родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же); неадекватными требованиями, несоответствующими возможностям и стремлениям ребенка; негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение. Во всех трех случаях возникает чувство «потери опоры»; утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире, что характерно для детей с ДЦП (Шухова Е.В.).

В основе внутреннего конфликта ребенка может лежать внешний конфликт - между родителями, между семьей и школой, между сверстниками и взрослыми.

Однако смешивать внутренний и внешний конфликты совершенно недопустимо; противоречия в окружающей обстановке ребенка далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Совсем не каждый ребенок становится тревожным, если его мать и бабушка недолюбливают друг друга и

воспитывают его по-разному. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе стороны конфликтующего мира, когда они становятся частью его эмоциональной жизни, создаются все условия для возникновения тревоги.

В душе ребенка конфликтуют не воспитательные системы мамы и бабушки, а его собственное желание не огорчать маму, его же собственное стремление нравиться бабушке. Точно также не распад семьи сам по себе делает ребенка тревожным, а внутренняя несовместимость добрых чувств к обоим родственникам, ставшим друг другу врагами. Почему же сходные внешне конфликты у одних детей проникают в глубь души, тогда как другие ребята остаются к ним равнодушными? Причин много, но главная - какие отношения для ребенка являются значимыми. Если ученику не дорого мнение учителя, он постарается избежать конфликта, но душевных терзаний упрёки педагога у него не вызовут. Другое дело, если резкую оценку его поступков или способностей он получает от того, на чьи слова привык он внутренне опираться, чьим именем дорожит.

Чем шире круг общения, тем больше ситуаций, которые могут дать основание для тревоги. Но и другое неоспоримо: ребенок не может полноценно жить, душевно развиваться, если его отношения с миром обеднены как у детей с ДЦП (Мастюкова Е.М.).

Когда, к примеру, единственной значимой фигурой для ребенка оказывается мать, то самые незначительные трения в их отношениях могут превратиться в душевную трагедию. Не будем «бояться волков» - тех возможных противоречий, которые могут возникнуть между оберегающей заботой семьи и нормами мужественности, ценимыми в мальчишеских компаниях. Надо все же «ходить в лес» - именно многообразие, переплетение значимых отношений позволяет ребенку разрешать противоречия то тут, то там возникающие в жизни.

Конфликт не ведет к тревоге, когда есть множество точек опоры. Но ведь избежать конфликтов ни кому не удастся; значит ли это, что ребенок обречен на

тревогу? Вовсе нет. Детей, заболевших невротами лишь оттого, что их испугала внезапно залаявшая собака, или расстроил накричавший учитель, или вывела из себя скандальная ссора в семье, - таких детей фактически не существует. По отношению к таким одноразовым стрессам ребенок гораздо устойчивее, чем думают. Природа снабдила человека мощным механизмом забывания, который избавляет наше сознание от обязанностей нести тяжелый груз неприятных воспоминаний.

Тревога проникает в душу ребенка, лишь, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей. К этим важнейшим потребностям относятся: потребность в физическом существовании (пище, воде, свободе от физической угрозы и т.д.); потребность в близости, в привязанности к человеку или к группе людей; потребность в независимости, в самостоятельности, в признании права на собственное «Я»; потребность в самореализации, в раскрытии своих способностей, своих скрытых сил, потребность в смысле жизни и цели (Кириченко Е.И., Калижнюк Э.С.).

Одной из самых частых причин тревожности является завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его интересы, способности и склонности.

Наиболее распространенная система воспитания – «Ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, которых отличают добросовестность, требовательность к себе в сочетании с ориентацией на отметки, а не на процесс познания. Принудительное участие ребенка в делах, которые не интересуют школьника, ставит его в ситуацию неизбежного неуспеха.

Стремясь выработать у ребенка такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют и без того нелегкое положение ребенка, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечет для него внутреннее наказание. Без сомнения, добросовестное



отношение к делу необходимо, однако дело школьника (учение) - особое дело, в котором процесс важнее результата и слабо с ним связан. Если рабочий трудится, прежде всего, ради результата, например, ради производства какой-либо детали, то ребенок учится не для того, чтобы решить ту или иную задачу: она давно решена и ответ помещен в конце задачника. Смысл учения - в самом процессе учения и развития, ориентация на результат, а тем более на отметку как конечную цель всех стараний школьника в сочетании с завышенными требованиями родителей способствует перенапряжению его сил, извращают их направленность. От отметки часто зависит отношение к ребенку значимых для него людей. Ребенок чувствует, что отношение к нему прямо пропорционально его успеваемости, и оценки становятся средством достигнуть расположения родителей, учителей, одноклассников (Обухова Л. Ф.).

Сама интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. В дошкольном и младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. В девять-одиннадцать лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после двенадцати лет общий уровень тревожности у девочек в целом возрастает, а у мальчиков несколько снижается, хотя именно среди мальчишек встречаются ребята с серьезными нарушениями в этой сфере.

Различаются девочки и мальчики тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. Возраст человека отражает не только уровень физической зрелости, но и характер связей с окружающим миром, особенности переживаний. Школьная пора - важнейший этап в жизни человека, в течение которого принципиально меняется его психологический облик. Меняется и характер тревожных переживаний.

Ведущий страх в данном возрасте - страх «быть не тем», о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят и понимают. Другими словами, это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь это школа, среда сверстников или семья. Конкретными формами страха быть «не

тем» являются страхи не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным или наказанным. Эти страхи говорят о нарастающей социальной активности, об упрочнении чувства ответственности, долга обязанности, т.е. обо всем том, что объединено в понятии «совесть», которая является центральным психологическим образованием данного возраста, они вздрагивают, на лице у них испуг, дети теряют как бы самоконтроль, способность думать и говорить.

### **Последствия тревожных переживаний**

*Тревожные мысли создают маленьким  
предметам большие тени.  
Шотландское изречение*

Состояние чистой или как говорят психологи, «свободно плавающей», тревоги крайне трудно перенести. Неопределенность, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень трудным, сложным. Испытывая гнев, я могу бороться. Испытывая печаль, я могу искать утешения. Но в состоянии тревоги я не могу ни защищаться, ни бороться, потому что не знаю против чего бороться и защищаться.

Как только возникает тревога, в душе ребенка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребенок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и «под маской».

Внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребенком: в море тревоги найти островок безопасности и постараться как можно лучше его укрепить, закрыть со всех сторон от бушующих волн окружающего мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребенок боится оставаться в темноте, или опоздать в школу, или отвечать у доски. Страх - первая производная тревоги. Его преимущество - в том, что у него есть

граница, а значит, и всегда остается какое-то свободное пространство вне этих границ.

## **Основные факторы школьной тревожности у младших школьников**

Вступая на порог новой жизни, школьной жизни ребенок сталкивается с появлением нового страха. Существует даже термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующих некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идет не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым тревожно привязан ребенок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

Тревожность нормально развивающихся школьников по проявлениям совпадает с тревожностью детей с детским церебральным параличом, на которую дополнительно воздействует структура дефекта.

Иногда родители сами боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей задания, а также излишне контролируют их.

Как правило, не испытывают страха перед посещением школы уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, стремящиеся самостоятельно справиться с проблемами обучения и наладить отношения со сверстниками.

Другое дело, если речь идет о гипертрофированном уровне притязаний, о детях, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, чрезмерно привязанных к матери и недостаточно уверенных в себе (гиперопекаемые дети, дети с ДЦП). В этом случае они также боятся не оправдать ожидания родителей, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учителем (Гозман Л. Я.).

Помимо боязни идти в школу, нередко возникает страх опросов. В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость, оконфузиться, быть осмеянным. Как правило, бояться отвечать на вопросы тревожные, боязливые дети. Больше всего бояться отвечать у доски. Доска для них - это своего рода лобное место. Именно у доски в полной мере проявляется беззащитность некоторых детей, их незащищенность: на обращенный к ним вопрос боязнь проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков и особенно для тех для них, кто перешел в другую школу, где уже произошло «распределение сил» внутри класса, а также для детей с ограниченными возможностями здоровья (Эберлейн Г.).

Интенсивность тревоги от первого до одиннадцатого класса возрастает более чем в 2 раза. У младших подростков чаще вызывают тревогу ситуации оценки, проверки: ответ у доски, контрольная работа, публичное выступление.

Чаще всего силой, смягчающей возникающие вокруг ребенка напряжения, оказывается семья. В семье ребенок, прежде всего, получает признание своего человеческого «Я», утверждается как личность, находит круг людей, с которыми может поделиться своими переживаниями и - что не менее важно - может, не делится, если не считает нужным. Семья, не дающая этого эмоционального фундамента, оставляет его незащищенным перед трудностями и противоречиями окружающего его большого мира. Тогда ему приходится искать такую душевную опору среди других взрослых или сверстников.

Отсюда понятно сколь осторожно следует обращаться к пресловутому принципу «единства семьи и школы». Даже хороший учитель может перегнуть палку, в чем-то не учтя особенностей ребенка. И в этой ситуации семья и школа не должны копировать действия друг друга, а гибко их дополнять, чтобы в одной из сфер жизни ребенок мог получить то, что ему не хватает в другой. К сожалению, это крайне редко учитывают педагоги, которые хотят, чтобы семья слепо воспроизводила школьные требования. Зачастую объединение семьи и

школы выражается лишь в том, что родители перенимают, усваивают и даже развивают оценочный подход, согласно которому хороший ребенок - это тот, кто хорошо учится, ладит с родителями, приносит домой почетные грамоты, благодарности и прочие свидетельства своей успешности. При этом семья и школа выступают единым фронтом... против ребенка.

Чаще у педагогов с большим практическим опытом работы детей, скованных тревогой меньше. Это зависит от того, что организация учебной деятельности у таких учителей исключает опору на чувство страха. Напротив, они видят свою задачу в том, чтобы вернуть уверенность в своих силах ребенку.

Однако, подавляющее большинство ребят учатся в других условиях. Для многих в школьную пору не просто обостряются старые, нажитые в семье проблемы, но и к ним прибавляются новые, еще более тяжкие - и часто эти проблемы остаются в памяти на всю жизнь (Столяренко Л. Д.).

Было бы несправедливо перекладывать всю ответственность за эмоциональные проблемы учащихся только на плечи школы, забывая о семье. В жизни школьника эти два фактора неразрывно связаны. Идя в школу, ученик не может оставлять за порогом дома сундук с семейными традициями, с грузом переживаний, а уходя домой забывает в школьном гардеробе сумку с событиями дня, требованиями учителей, новыми конфликтами. Более того, создавая свой «Я», ребенок подобно пчеле, собирает информацию о себе в семье и в школе, во дворе и секции, и вновь в школе и семье. Теплое, хорошее отношение в семье к ребенку может компенсировать отрицательные переживания, связанные со школой. И наоборот, минусы воспитания могут быть погашены и чутким учителем, доброжелательным отношением одноклассников.

Это возможно, когда семья и школа дополняют друг друга - во имя ребенка, создавая ему гармоничный, целостный мир. Но, к сожалению, семья и школа объединяют свои усилия не для поддержки ребенка, а для порицания и наказания. Это создает у ученика чувство безвыходности (никто не верит в него,

все – против) особенно, такие переживания чаще наблюдается у детей с особыми потребностями, имеющими тяжёлые нарушения или сочетанную патологию (Мастюкова Е.М.).

Нередко при неудачах детей в школе родители исходят из «презумпции Виновности»: не разбираясь, не вникая, считают сына или дочь виноватыми. Это приводит к снижению самооценки ребенка, а в результате все к новым и новым неудачам.

Часто тревожность усиливается под влиянием переутомления. К сожалению, режим школьной жизни, учебная нагрузка, структура учебного года сами по себе способствуют переутомлению, особенно физически ослабленных или эмоционально неустойчивых детей. Психогигиенисты не раз подчеркивали, что деятельность учебной четверти не должна превышать шести недель, после которых детям необходим 7-10-ти дневный отдых. Учеба в субботу малоэффективна. Школьников, получающих домашнее задание на понедельник, отличает от своих более счастливых ровесников, имеющих возможность полноценно отдохнуть в воскресенье, повышенная раздражительность, конфликтность, тревожность. И экзамены - сильнейший стресс для подавляющего большинства учащихся (Мастюкова Е.М.).

В разные годы наиболее значимым для школьников оказывается отношение разных людей. Младшие школьники, особенно первоклассники, в первую очередь стремятся к симпатии учителей, ради этого они готовы учиться отлично. Если же учитель ставит плохие оценки, значит, по мнению младшего школьника: «он меня не любит».

Уровень тревожности младших школьников очень сильно зависит от того, насколько гармонично удастся сочетать в своем сознании требования двух чрезвычайно значимых для них общностей, членами которых они вдруг оказываются одновременно: семья (к ее требованиям дети уже давно привыкли) и школа (установленные ею требования не очень известны, но очень важны!).

Если семья выпускает детей «в свет», а школа принимает их такими, каковы они есть, то эмоциональных проблем не возникает.

Однако не всегда так происходит. Либо родители не отпускают ребенка от себя: на словах-то ратуют за учебу, но, по существу, «держат» его возле себя, поскольку без него не могут справиться со своими личными или супружескими проблемами. Либо школа не помогает ученику приспособиться к новой жизни: учитель требует от него, чтобы он был как все, но, когда это ребенку не удается, противопоставляет его одноклассникам. В этом случае у младшего школьника могут возникнуть серьезные эмоциональные нарушения. Это и есть школьный невроз. Проявляется он чаще всего в якобы беспричинных заболеваниях желудка, повышении температуры, головных болях и т.д.; или в бурных реакциях протеста против школы - скандалах, истериках, агрессии; или даже в детской депрессии - подавленном настроении, слезливости, мыслях о смерти. Острее всего реагируют дети с небогатым опытом отношений со сверстниками (Люблинская А.А.).

Еще одна важная причина повышения тревожности младших школьников - недостаточный уровень физиологической и интеллектуальной зрелости, который наблюдается у многих детей и в определенном смысле является закономерным.

Поступление в школу совпадает с возрастным кризисом, из которого разные дети выходят в разное время и с разными приобретениями. Кто-то активен и сообразителен, другой удручает медлительностью, третий демонстрирует упрямство и агрессивность. Со временем эти шероховатости сглаживаются, способности детей более или менее уравниваются - если они не утратят веру в себя и не почувствуют отвращения к учебе и школе.

Однако, всю эту пестроту индивидуальных вариаций в характерах, в возможностях детей не учитывают большинство учителей. Они ставят оценки ребятам, руководствуясь «нормой справедливости», своей субъективной оценкой. Не ответил – «2», не слышал объяснения - замечание в дневник.

Тот, кто сегодня отстает при нивелировке, оказывается в тупике, а тот, кто легко учится, на «отлично», может заболеть «звездной болезнью», что нередко заканчивается катастрофой - неспособностью переносить неудачи и бурной вспышкой тревожности в ответ на первый промах.

Иногда для ребенка значим лишь источник предъявляемых ему высоких требований, но не их содержание, не их направленность: он, например, старается учиться изо всех сил, чтобы не огорчать без конца маму, хотя самому отметки безразличны.

В других случаях сами эти завышенные требования усваиваются ребенком, превращаются в его собственные требования к себе, которые действуют даже при ослаблении внешнего давления. Однако в его сознании при этом образуется противоречивый комплекс: на одном полюсе «должен», а на другом «а вдруг не смогу?» или отчаяние «наверняка не смогу!». Отсюда панический страх получить четверку у некоторых детей, воспитанных по принципу «учеба превыше всего». Когда этот страх овладел ребенком, то заверения родителей, что «4» и «3» не так уж страшны, не помогают. Ведь образ – «Я – отличник» становится частью представлений школьника о себе...

Ценить ребенка исключительно по его достижениям (в школе, в секции) - значит обречь его на постоянный внутренний конфликт. Никакие достижения не являются абсолютными, всегда рядом может найтись другой, кто достигнет большего. Отсюда зависть и вечное стремление сравнивать, «кто лучше - мой или сын Ивановых», - неизбежные спутники оценочного подхода к ребенку.

Освобождение от тревожности возможно, если взрослые поймут: любой ребенок - отличник или двоечник, подвижный или медлительный, атлет или астеник, особенно ребёнок с ограниченными возможностями здоровья заслуживает любви и уважения; ценность человека в нем самом, прежде всего в его моральных качествах, а не в наградах, оценках и других условных знаках благополучия (Цукерман Г. А., Елизарова Н. В.).



Все еще встречаются семьи, в которых детей открыто унижают, бьют. Чаще всего такие ситуации бывают в антисоциальных семьях. Подобные ситуации ужасны, но тревожные дети выходят не из таких семей. В такой семье ребенок, скорее всего, окажется агрессивным, либо эмоционально отстранится от взрослых и начнет искать дружбу, эмоциональную близость на стороне. И если найдет - то у него есть все шансы на нормальное развитие.

Тревогу у детей вызывает эмоциональное отторжение именно от близкого человека. В нашем обществе гуманные установки по отношению к детям признаются подавляющим большинством родителей. Однако глубоко ли они осознанны и усвоены? Увы, подчас поверхностно.

Корень детской тревожности - не открытое пренебрежение интересам ребенка, а неустойчивая, неуверенная, а порой и просто самообманная любовь порождают в нем внутренний конфликт. Как же иначе - он то близок, то далек, то одарен всеми милостями, то отвергнут и наказан - и сам не знает за что.

Суть тревоги - внутреннее противоречие детской души. Ребенок буквально ощущает в себе противоположные силы: одна тянет его к родителям, другая - отталкивает. Он ощущает любовь (по крайней мере, видит ее признаки), но одновременно чувствует и постоянный страх потерять эту любовь. Он не верит в ее надежность. Такой страх страшнее любого наказания.

Как же следует бороться с тревожностью и страхами младших школьников с ДЦП?

Или хотя бы снизить их негативное влияние на успеваемость в школе до минимума? Прежде всего, следует разобраться, какие психологические явления лежат в их основе и в зависимости от этого выбирать наиболее подходящий способ их взаимодействия. Способов психологической работы со страхами существует несколько. Некоторые из них описаны в наших рекомендациях далее.

## Практические рекомендации для педагогов

Для достижения успеха в процессе обучения необходимо, чтобы педагог сам видел достоинства ребенка, относился к нему с уважением и умел замечать все его успехи (даже самые маленькие). Кроме того, учитель должен часто хвалить ребенка, и очень важно делать это правильно: дети всегда должны знать, за что их хвалят, и понимать, что похвала - это не просто отражение настроения учителя или родителя, а оценка его конкретной деятельности. В отношении учебных дел это выполнить просто: здесь легко увидеть, что сегодня буква получилась красивее, чем вчера, или в диктанте ошибок уже не пятнадцать, а всего лишь десять. А вот что касается поведения или общения, то здесь успехи детей нелегко бывает оценить даже педагогам.

В повседневной учебной деятельности перед педагогом стоят не только образовательные задачи, но и задачи, направленные на развитие личности ребенка. Поэтому, методом наблюдения в различных видах деятельности, педагогу необходимо отмечать имеющиеся положительные качества у ребенка, и те которые ему необходимо приобрести.

В практической работе возникают вопросы: «Как правильно преподнести ребенку его успехи и достоинства?», «Как, чтобы не разозлился и не обиделся указать на недостатки». Если педагог мысленно ответил на эти вопросы, то, значит, он достаточно вооружен и готов подстраховать ребенка на пути самореализации.

В основу методов работы с тревожными детьми, а именно: игр и упражнений, описанных ниже, легли труды: Мониной Г. Б., Гурина Ю. В., Лютовой Е. К., Кожохиной С.К., Катаевой А.А., Стребелевой Е. А. – все они направлены не только на повышение самооценки, снятия уровня тревожности и нивелирование страхов, но и на непосредственное удовольствие, позитивное общение детей.

## «Копилка достижений»

Это очень хорошая игра, которая должна перерасти в привычку видеть и ценить свои маленькие победы каждый день. Вы действительно сможете достичь такой, казалось бы, глобальной цели, если будете систематически использовать этот игровой прием. В дальнейшем можно будет заменить его устным обсуждением своих ежедневных достижений.

Итак, возьмите какую-нибудь картонную коробку или вместительную банку и вместе с ребенком оформите ее так, как ему хотелось бы, чтобы выглядела копилка его главных ценностей - маленьких и больших собственных успехов в жизни. Может быть, на поверхности этой копилки появятся рисунки, отражающие предметы, которые как-то связаны с понятием "успех", или это будут просто симпатичные узоры. Оставьте выбор за мальчиком или девочкой. Отдельно приготовьте небольшие листочки бумаги. А теперь введите правило: когда ребенок возвращается домой, он обязательно должен вспомнить и написать на этом листочке какое-то свидетельство успеха, которого он достиг за сегодняшний день.

Так, на записочках будут появляться фразы: "Хорошо прочитала стихотворение у доски", "Нарисовала отличный рисунок на тему "Осень", "Сделала подарок бабушке, который ей очень понравился", "Все-таки смог написать контрольную по математике на "пять", хотя боялся" и многие другие. Эти записи кладутся в копилку достижений. Важно, чтобы даже в самом неблагоприятном дне ребенок смог найти что-то, что ему удалось. "Утяжеление" копилки со временем само по себе наполняет детей гордостью и большей уверенностью в своих силах, особенно если родители и другие члены семьи относятся к его маленьким победам с уважением (а не с высоты своих лет и опыта).

К этой копилке можно обращаться, когда ребенку кажется, что он встретился с непреодолимыми для него трудностями, или в периоды, когда его критический взгляд направлен на свои способности и он видит себя никчемным

неудачником. В такие периоды полезно вспомнить, что у вашего ребенка есть опыт преодоления трудностей и достижения успеха. Это поможет ему настроиться на позитивный лад.

**Примечание.** Данную игру можно использовать сначала для поднятия самооценки ребенка в целом, а потом для повышения веры в свои силы в каком-то конкретном деле, например изучении русского языка в школе. Тогда в вашей "копилке достижений по русскому языку" появятся записи типа: "Сразу запомнила новое правило и поняла тему", "Хорошо написала изложение - близко к тексту", "В сочинении сделал всего одну ошибку" и т. п.

### **«Звезда квартиры № 10»**

*(номер должен совпадать с номером вашей квартиры)*

Эта игра хотя и направлена на помощь ребенку, но предназначена, скорее, для взрослых. Именно они должны подкрепить самооценку ребенка, показать ему самому все лучшее, что в нем есть.

Создайте в вашей квартире небольшой стенд, посвященный ребенку. Оговорите время его использования, допустим неделя или две. На этот период ваш ребенок станет "звездой вашей квартиры", так как все остальные домочадцы будут следить за его успехами, отмечать его достоинства. В центре стенда поместите фотографию ребенка. Рядом приклейте лепестки, на которых будете делать записи (можно изготовить и вариант попроще, он больше понравится ученикам среднего школьного возраста - в виде забора, на котором все пишут, что хотят и в любом его месте). В течение указанного времени на этом стенде должны появляться надписи, сделанные членами семьи и касающиеся как постоянных характеристик ребенка, которые они ценят, так и тех его достижений и добрых дел, которые они заметили за текущий день. При желании ребенок и сам может добавить какую-либо заметку о себе.

**Примечание.** Если детей в вашей семье несколько, то, конечно, нужно создать такой же "звездный" стенд и для других, но использовать их нужно по

очереди - "звезда вашей квартиры" должна чувствовать свою исключительность и уникальность в течение отведенного ей времени, получить сполна объем внимания близких, хотя бы в игре не разделяя его с братьями и сестрами. По истечении срока действия стенда его отдают на память самому ребенку, а тот, если хочет, может разместить его у себя в комнате.

### «Солнышко»

Это отличная игра, которая позволяет получить от других "психологические поглаживания", столь необходимые каждому человеку для того, чтобы ощущать себя любимым, нужным, успешным. Поэтому проводить ее нужно в обстановке доброжелательности, в окружении важных для ребенка людей. Идеально подходящий случай для этого - день рождения ребенка. Можно организовать эту игру, когда маленькие и большие гости наелись и готовы к общению и развлечениям.

Переключите их внимание на ребенка словами: "Посмотрите, что-то наш именинник совсем замерз. Давайте поиграем в игру "Солнышко" и согреем его все вместе!" Усадите всех гостей в круг (если не хватает стульев, можно встать или сесть на пол). В центре поставьте вашего ребенка. Каждому гостю раздайте по одному цветному карандашу. Объясните, что это лучик солнца. Его можно подарить озябшему с добрыми словами, сказав о том, что гостю нравится в имениннике, за что того можно уважать. Покажите пример сами, сказав одно предложение-комплимент своему ребенку и отдав ему лучик. Тот, кого согревают, должен не забыть сказать "спасибо", можно добавить "очень приятно", если ему что-то особенно радостно будет слышать. Дальше все гости по кругу говорят что-то хорошее и отдают ребенку свой карандаш. Во время этого ребенок поворачивается лицом к говорящему.

**Примечание.** У присутствующих на празднике маленьких гостей тоже может возникнуть желание побыть "отогреваемым", оказаться в центре внимания. Вы можете предоставить им эту возможность, повторив игру, а

можете оставить ее для таких особых случаев, пообещав ребятам, что их ждет еще много интересных игр (не забудьте, что обещания, данные детям, нужно тут же начать выполнять).

### «Закончи предложение»

Сколько бы окружающие ни рассказывали ребенку о том, какой он замечательный, самым важным является момент, когда ребенок примет их мнение и согласится с тем, что он действительно имеет ряд достоинств и заслуживает уважения. Так что данная игра - хороший способ проверить, что же принял для себя ваш ребенок и как это отразилось на его самоотношении. Возьмите мяч. Объясните ребенку правила игры: вы будете кидать ему мяч и начинать предложение, а он должен бросить его обратно, назвав окончание, пришедшее ему на ум. Все предложения будут касаться ребенка. Одни и те же "начала" могут прилетать к ребенку несколько раз, но придуманные им "окончания" должны различаться. А теперь кидайте ребенку мяч со словами: "Я умею...", "Я могу...", "Я хочу научиться...".

**Примечание.** Каждое начало предложения повторяйте несколько раз, чтобы ребенок осознал, как много он всего умеет, над чем обычно не задумывался, а ведь когда-то он этому научился.

### Умение расслабляться

Уметь расслабляться важно всем детям, но для тревожных ребят - это просто необходимость, потому что состояние тревоги сопровождается зажимом различных групп мышц.

Обучить ребенка расслаблению - не такая простая задача, какой она кажется на первый взгляд. Дети хорошо знают, что такое сесть, встать, пробежаться, но что значит расслабиться - им не совсем понятно. Поэтому в основу некоторых игр для релаксации положен самый простой способ обучения этому состоянию. Он заключается в следующем правиле: после сильного напряжения мышц само собой следует их расслабление.

Кроме этого принципа в нижеописанных играх используется и способность детей к фантазированию. Здесь нам помогает гармония души и тела: когда ребенок представляет себе что-нибудь очень приятное и спокойное, то его тело тоже расслабляется. Однако этот метод хорошо работает только с детьми, достигшими старшего дошкольного возраста, а первый можно применять в любые возрастные периоды. Помимо специальных игровых упражнений на релаксацию хорошо использовать тактильный контакт с ребенком, также полезен массаж и просто растирание тела.

### «Драка»

Эта игра поможет ребенку расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук, а также снять эмоциональное напряжение и частично выразить агрессию, которую тревожные дети стараются никогда не выплескивать.

Помогите ребенку представить такую ситуацию. Они с другом поссорились. Он страшно разозлился. Сейчас ему очень хочется задать другу хорошую трепку. Поэтому его кулаки крепко сжимаются, даже косточки побелели (пусть ребенок изобразит это, с силой сжав кулаки). Челюсти сомкнуты, в них чувствуется напряжение. (Это напряжение должен почувствовать ваш ребенок, сильно сжав зубы). От волнения перед дракой ребенок даже дыхание затаил (попросите его в этом состоянии задержать дыхание на несколько секунд). И тут посмотрел мальчик (девочка) на своего друга и вспомнил, как тот его однажды выручил. Может быть, не стоит драться? Выдохнул ребенок и расслабился (пусть ваш ребенок сделает то же самое). Вот теперь все вопросы можно решать спокойно.

**Примечание.** Как вы, наверное, уже догадались, эту игру полезно использовать не только с тревожными, но и с агрессивными детьми. Для них здесь есть важный коррекционный момент: радость расслабления (физическая и эмоциональная) связывается с решением не драться, а решать конфликты мирным путем.

### «Рот на замок»

Это упражнение поможет ребенку научиться расслаблять губы и нижнюю челюсть, изображая, как выглядит в действительности образное выражение "Рот на замок!". Пусть ребенок сильно сожмет губы. Теперь, не отпуская, подождет их так, чтобы они совсем не были видны. Так нужно продержаться несколько секунд, радуя родителей тишиной, а затем можно расслабить губы. Подчеркните для ребенка, что теперь его губы стали снова мягкими и ненапряженными.

**Примечание.** Эту игру желательно повторить несколько раз для большего эффекта. Чтобы ребенку не стало скучно, можно чередовать ее с аналогичной игрой "Слон", когда мальчик или девочка вытягивают губы вперед трубочкой, изображая хобот слона, а затем расслабляют их.

### «Воздушный шарик»

Данная игра поможет научиться расслаблять мышцы живота. Для начала вспомните с ребенком, когда вы в последний раз надували воздушные шары. Как меняется шарик по мере поступления воздуха? Конечно, он увеличивается в размере и напрягается, стенки его становятся непросто продавить пальцем. Теперь пусть ребенок представит себя таким воздушным шаром. Нужно сделать очень глубокий вдох и задержать дыхание. Попросите игрока положить руку на живот и почувствовать, стал ли он круглым и напряженным. Если стал, то можно выдохнуть и ощутить, как приятно, когда живот расслаблен. Повторите игру, еще три-пять раз: напряжение на вдохе, задержка на несколько секунд, выдох и расслабление.

**Примечание.** Обратите внимание на то, чтобы напрягался именно живот, проследите за плечами ребенка - они не должны подниматься. Второй важный момент - выдох должен быть сделан без усилия, воздух сам выйдет, если перестать напрягать живот.



## «Волшебное путешествие»

По сути, это игра-медитация, помогающая расслабиться не только мышцами, но и душой, уносясь мыслями в заоблачные дали.

Предложите ребенку сесть поудобнее и закрыть глаза. Можно включить какую-нибудь плавную, приятную мелодию (музыка обязательно должна быть без слов!). Объясните, что сейчас вы будете играть в волшебное путешествие. Попросите ребенка расслабиться, сделать глубокий вдох, выдох и постараться представить то, о чем вы ему будете говорить.

А рассказать вы можете примерно следующее.

*«Представь себе, что мы сидим в комнате и смотрим в окно, а там синее-синее небо. По небу неторопливо плывут облака. Очень красиво. Вдруг мы видим, что одно пушистое облако приближается к нашему окну. Его форма напоминает пони. Мы залюбовались этим зрелищем, а облако подплыло совсем близко к нам. Смотри, оно машет нам лапкой, как будто приглашает присесть! Мы осторожно открываем окно и усаживаемся на теплое облако. Устраивайся поудобнее, ощути, как здесь мягко и уютно. Можно даже полежать. Куда же мы полетим? Наверное, надо подумать о месте, где тебе всегда хорошо. Подумай о таком месте.*

*Облако стало двигаться. Вот уже наш дом кажется крошечным вдалеке, ниже пролетают стаи птиц. Удивительно хорошо. Вот, кажется, мы начинаем снижаться. Облако опускает нас на землю. Теперь ты можешь идти. Мы там, где ты спокоен и счастлив, где тебе очень хорошо. Посмотри, что там вокруг? Какие в этом месте запахи? Что ты слышишь? Есть ли здесь кроме тебя какие-то люди или животные? Тут ты можешь делать все, что хочешь. Побудь в этом месте еще немного, пока я посчитаю до десяти, а потом снова пойдём к облаку (медленно считайте от одного до десяти). Ну вот, нам пора возвращаться, залезай на облако. Мы снова летим по самому синему небу. Вот уже показался наш дом. Облако аккуратно подплывает к самому окну. Мы с тобой залезаем в нашу комнату прямо через окно. Мы*

*благодарим облако за чудесную прогулку и машем ему рукой. Оно медленно уплывает вдаль. Когда я посчитаю до пяти, оно растворится в небе, а ты раскроешь глаза (считайте до пяти)».*

После того как ребенок раскроет глаза, попросите его поделиться с вами впечатлениями от путешествия. Приятно ли ему было плавать на облаке? Какое место он себе представил? Каким оно было? Как он там себя чувствовал? Существует ли это место на самом деле или оно полностью создано его воображением?

**Примечание.** Отнеситесь внимательно к рассказу ребенка - он может содержать очень важную информацию о том, где и от чего ваш сын (дочь) чувствует себя наиболее комфортно. А это уже можно использовать не только для фантастических путешествий, но и для того, чтоб «сказку сделать былью».

### **«Водопад света»**

Эта игра также использует воображение ребенка. Она научит расслаблять свое тело и получать радость. Навыки этой игры уже более близки к способам релаксации, которыми пользуются взрослые.

Итак, пусть ребенок удобно сядет (или ляжет), расслабится, несколько раз глубоко вдохнет и спокойно выдохнет. Далее его задача - максимально ярко представить себе то, о чем вы ему говорите, ощутить это всем телом. Медленно, с паузами и очень мягкими интонациями поведайте ребенку вот о чем.

*«Представь себе, что ты стоишь у необыкновенного водопада. В нем нет воды, а вместо нее вниз струится мягкий солнечный свет. Подойди ближе к этому водопаду, встань под его струи. Почувствуй, как этот чудесный свет падает на твою голову. От него расслабляются все мышцы. Вот расслабленными стали лоб, рот, шея. Везде, где прошел такой световой луч, тело спокойное, теплое и как будто светится. Теплый свет стекает к плечам, к рукам - они стали очень податливыми, мягкими. Струйки света стекают по*

*спине, и ты чувствуешь, как в ней исчезает напряжение. Водопад смывает напряжение и с твоей груди, с живота. Тебе приятно чувствовать, что ты спокойно и легко дышишь. Струйки света движутся по твоим рукам, локтям, пальцам. Нигде не остается даже капли зажатости. Свет течет и по ногам, к ступням, к пальцам ног... Теперь все твое тело светится теплым светом. Оно расслабленное и мягкое. Тебе легко дышится. Ты чувствуешь, как твое тело сбросило напряжение и наполняется свежими силами. Побудь под этим водопадом, пока я считаю до десяти, а потом ты откроешь глаза бодрый и отдохнувший».*

**Примечание.** Возможно, это упражнение не сразу получится у ребенка полностью. Не стоит огорчаться из-за этого. Периодические тренировки не пройдут даром. Но если же, наблюдая за ребенком во время этой медитации, вы не видите, как напряжение действительно волнообразно покидает его тело, то попробуйте повторить эту игру в другое время, желательно перед сном, когда ребенок уже находится в спокойном, полусонном состоянии.

### **«Моя жемчужина»**

Образ жемчужины наиболее подходит для того, чтобы представить все то лучшее, ценное и уникальное, что имеется в каждом человеке. У кого-то эти качества на виду и окружающие могут их оценить, как жемчуг, вставленный в серьги или кулоны. А кто-то скрывает их, как в морской раковине, под своей скромностью, уединением, внешней непримечательностью. Но они есть у каждого, и важно, чтобы ребенок знал это.

До того как вы начнете играть, было бы неплохо, чтобы ребенок освежил в своей памяти образ морской жемчужины. Так что можно "случайно" зайти с ним в ближайший ювелирный магазин, где обратить его внимание на понравившиеся вам изделия из жемчуга. Важно, чтобы это был не искусственный, а натуральный жемчуг. По дороге домой можете начать познавательную беседу о происхождении жемчужин и о том, как они ценились

во все времена (включая истории о ловцах жемчуга). Если вы будете проводить игру «Моя жемчужина» через какое-то время после этой мини-экскурсии, то образ в воображении ребенка будет более естественным и насыщенным. Итак, предложите ребенку сесть и расслабиться. Пусть он закроет глаза и несколько раз глубоко вдохнет и выдохнет. Теперь можно приглашать его в путешествие по внутренним просторам. Идеально, если в качестве музыкального сопровождения у вас найдется мелодия, включающая звуки моря (разумеется, без слов).

Можно начинать рассказ-медитацию: *«Душа каждого человека похожа на море. То она светлая и спокойная, солнечные блики светятся на ее поверхности, радуя окружающих. То налетит шторм, волны клопочут, крушат и сметают все, что подвернулось на их пути. В эти моменты окружающие могут бояться моря и избегать его. Но какая бы погода ни была, на дне моря все иначе. Давай попробуем опуститься в прозрачную бирюзовую толщу воды. Видишь, мимо нас проплывают стайкой маленькие блестящие рыбки? А вот морская звезда. Плыдем еще глубже. Там, на самом дне моря, лежит истинное сокровище твоей души. Это жемчужина. Только ты можешь взять ее в руки. Подплыви ближе и рассмотри ее. Какой она излучает свет? Какие у нее размеры? На чем она лежит? Возьми ее аккуратно в руки. Такие жемчужины есть в душе и у других людей, но нигде нет даже двух одинаковых. Слышишь звуки? Наверное, она хочет сказать тебе что-то важное о тебе самом! Послушай ее внимательно, ведь она знает, что ты уникальный, хороший, особенный. Ты хорошо расслышал, что она тебе поведала? Если да, то бережно опусти жемчужину снова на дно твоей души. Поблагодари ее за то, что ты можешь чувствовать себя счастливым. Что ж, пора плыть обратно. Когда я посчитаю до десяти, ты подплывешь к поверхности моря, вынырнешь и откроешь глаза».*

**Примечание.** Эта игра незаметно выполнит сразу две задачи: снятие мышечного и эмоционального напряжения у ребенка и поднятие его самооценки, веры в свою уникальность и нужность.

### «Достань звезду»

"Достать с неба звезду" означает в нашем языке сделать что-то невозможное, добиться фантастического успеха, осуществить мечту. Что ж, сейчас вы с ребенком этим и займетесь, используя свое воображение. В отличие от предыдущих игр ребенок должен удобно встать и закрыть глаза. Дальше он, как и раньше, будет пробовать представлять и делать то, о чем вы ему рассказываете. Если хотите, можете включить подходящую медленную музыку, которая станет звуковым фоном для ваших слов: *"Представь себе, что ты стоишь на поляне. Над тобой - темное ночное небо, все усыпанное звездами. Они светят так ярко, что кажутся совсем близко. Поляна залита мягким, нежно-голубым светом. Люди говорят, что, когда звезда падает, нужно загадать желание, и оно обязательно сбудется. Еще говорят, что звезду нельзя достать. Но может быть, они просто не пробовали? Найди на небе мысленным взглядом самую яркую звезду. О какой твоей мечте она напоминает? Хорошенько представь себе, чего бы ты хотел. А теперь открой глаза, глубоко вдохни, задержи дыхание и постарайся дотянуться до звезды. Это не просто: тянись изо всех сил, напряги руки, встань на носочки. Так, еще немного, ты уже почти достал ее. Есть! Ура! Выдохни и расслабься, твое счастье в твоих руках! Положи свою звезду перед собой в красивую корзинку. Порадуйся, глядя на нее. Ты сделал что-то очень важное. Теперь можно немного отдохнуть. Закрой глаза. Снова мысленно посмотри на небо. Есть ли там еще звезды, напоминающие тебе о других заветных мечтах? Если есть, то внимательно присмотри к выбранному светилу. А теперь открой глаза, вдохни и тянись к своей новой цели!"*

Таким образом, эту игру можно повторить несколько раз, пока у ребенка еще остаются какие-то важные мечты и желания. После того как вы поиграли, можно обсудить с ребенком картину, возникшую в его воображении. Если ваши сын или дочь захотят, то могут даже поделиться с вами и загаданными мечтами.

**Примечание.** Эта игра, как вы уже поняли, сочетает в себе оба способа релаксации: и мысленную медитацию, и чередование сильного напряжения с расслаблением. Кроме этого в ней есть важный психологический смысл - она настраивает ребенка на достижение успеха, учит верить в неограниченность своих возможностей, не отказываться от мечты!

### **Комплекс игр для детей по развитию умения управлять собой**

Это очень важное направление в работе с тревожными детьми. Оно предполагает переход от новых приобретений внутреннего мира ребенка (в виде более высокой самооценки и умения расслабляться, делать комфортным свое состояние) к их внешнему выражению. То есть мы должны обучить ребенка применению своих знаний и умений на практике, чтобы изменилось не только его восприятие, но и поведение.

Когда родители тревожных детей обращаются к психологу, они обычно хотят сразу же перейти к этому пункту, минуя работу на невидимых невооруженным глазом ступенях самооценки и расслабления. Но чтобы коррекция поведения ребенка оказалась эффективной, нужна грамотная и систематическая работа на предыдущих этапах. Так что не торопитесь переходить к этому разделу. Занятия с использованием описанных здесь игр, конечно, можно начинать и параллельно с ранее предложенными играми, но не с самого начала, а когда часть программы помощи уже будет выполнена.

## «Портрет смелого человека»

Прежде всего, отметим, что тревожные дети излишне склонны к постоянному оцениванию себя и самокритике. Кроме того, в их воображении обычно имеется образ смелого человека - некого эталона, который ничего не боится. Поэтому задача этой игры - не помочь ребенку осознать свои недостатки, а, скорее, осознать свой идеал и сделать его более реальным и достижимым.

Итак, попросите сына или дочь представить себе смелого человека. Как он выглядит? Как ходит? Как общается с другими людьми? Как поступает в сложных ситуациях? Когда картинка возникнет в фантазии, попросите отразить ее на листе бумаги. Обсудите полученный рисунок. Пусть ребенок даст имя нарисованному смелому человеку. Дальше спросите, бывают ли у этого, предположим, Никиты тревоги или страхи? Скорее всего, вы получите отрицательный ответ, ведь нарисован очень смелый человек, сродни супергерою-победителю. Тогда задайте наводящие вопросы, которые должны привести ребенка к выводу, что не бывает людей, которые ничего не боятся. А смелый человек - это тот, кто может справиться со своей тревогой и страхами. Чтобы дети пришли к такому умозаключению, им стоит ответить на вопросы типа: "А у Никиты есть близкие? Разве он не боится, что с ними могут произойти какие-то неприятности? Если Никита - живой человек, то наверняка он бывает уставшим или больным. Может ли он в эти минуты быть таким же смелым? Не сомневается ли он, что сейчас может не справиться с трудностями?" и т. п.

То есть ваша задача в данной игре - максимально "очеловечить" образ нарисованного смельчака, сделать его доступнее для ребенка. Поэтому помимо вопросов о чертах характера типа храбрости можно интересоваться любимыми блюдами смелого человека и тем, как он любит проводить свободное время, с кем дружит и т. д.

Когда вы почувствуете, что образ стал реальнее, можно предложить ребенку неожиданный для него вопрос: "А чем ты схож с этим смелым человеком?" В случае затруднения с ответом помогите ребенку сами, сравнивая услышанное с тем, что вы знаете о своем сыне или дочери, а также с проявлениями смелости, которые были в его жизни.

**Примечание.** Чтобы совсем сблизиться со своим недостижимым идеалом, можно предложить мальчику или девочке побеседовать с этим человеком. Говорить за обоих будет сам ребенок, сидя то на своем стуле (когда отвечает за себя), то пересаживаясь на пустой стул (когда должен отвечать Смелый человек).

### **«Если бы я был... Буратино»**

*(поставьте сюда имя литературного или киногероя, который нравится вашему ребенку)*

Данная игра поможет ребенку переключиться со своего беспокойства и сомнений в правильности своих слов и дел на другую цель - как можно точнее и выразительнее сыграть роль любимого персонажа.

Воспользуйтесь этим игровым приемом, когда ваши сын или дочь не могут чего-то сделать из-за тревоги и стеснения. Например, вы уверены, что ребенок хорошо знает стихотворение, но не может ответить в классе, или он демонстрирует отличные спортивные успехи, когда вы вдвоем, а во время тренировок теряется, как только подходит к брускам. В таких случаях будет полезно предложить ребенку выполнить то действие, из-за которого он переживает, как бы на сцене - войти в роль персонажа какой-нибудь сказки или фильма.

Например, можно спросить у ребенка, как ему кажется, каким образом Буратино стал бы читать стихотворение в классе. Волновался ли он при этом? Как отнесся бы к отметке, которую ему поставит учитель? Потренируйтесь дома в исполнении этой роли. Пусть ребенок постарается передать не только ее



внешнюю сторону, но и внутреннее наполнение. А теперь договоритесь, что и в классе ребенок постарается втайне сыграть эту роль. Это будет такой секрет-шутка для остальных, о нем будете знать только вы. Скажите, что сегодня вас не интересуют успехи по литературе. Зато, когда занятия закончатся, вы будете обсуждать успешность сыгранной роли: удалось ли чувствовать себя как Буратино? Быть бесшабашным и веселым? "Философски" относиться к оценке?

**Примечание.** Персонажей для этой игры стоит выбирать энергичных, веселых и бесстрашных, а ответственности и серьезности у тревожных детей и без них хватает. Чтобы ребенок сумел сосредоточиться на своей роли, а не на выполняемом деле, вы тоже должны сконцентрироваться на игре и не делать замечаний по поводу самого чтения стихотворения, иначе ребенок заметит двойственность и неискренность.

### **«Покажи того, кого боишься»**

У тревожных детей нередки ситуации, когда они начинают больше беспокоиться, если рядом находится определенный человек или животное. При этом они не то чтобы их боятся, а, скорее, чувствуют смутные опасения и дискомфорт. Их отрицательные эмоции могут являться следствием неопределенности, неизвестности и непонятности этих существ и их внутреннего мира. Чтобы они перестали быть такими чужими и пугающими, вы можете воспользоваться этой игрой.

Расспросите ребенка, в какой ситуации он почти всегда ощущает себя беспокойно. Например, вы слышали следующее: хотя учитель никогда не вел себя грубо по отношению к нему, он все равно сильно волнуется, когда отвечает у доски или остается один на один с педагогом. Предложите ребенку разыграть такую сценку. Пусть он выберет игрушку, которая будет играть его роль. Сам же он должен перевоплотиться в учителя и начать типичные для ситуации разговоры или действия. Когда наступает

очередь ученика отвечать, то ребенок должен озвучить игрушку, взяв ее в руки и двигая в соответствии со сценарием.

Сценка может длиться столько, сколько хочется юному режиссеру-исполнителю. Если же, напротив, вы видите, что действие зашло в тупик, то можете сыграть экспромтом за других персонажей, например за случайно заглянувшего директора школы или за другого ученика. Главное - своими действиями поддержать игру, возможно, придать ей более глубокий смысл. После окончания "премьеры" побеседуйте с ребенком. Узнайте, как он чувствовал себя в роли учителя. Чего он хотел от ученика? Что радовало педагога, что огорчало? Боялся ли чего-нибудь сам учитель? Такой взгляд из "тыла врага" поможет ребенку увидеть ситуацию по-другому и осознать, как это ни банально, что "учителя - тоже люди". Если удастся вызвать у ребенка сочувствие учителю и желание ему помочь, то это будет просто замечательно и для самого тревожного ребенка, и для его отношений с педагогом.

**Примечание.** Дети часто предлагают и своим близким сыграть какую-нибудь роль в игре. Не отказывайте им в таких просьбах. Игра от этого только выиграет, так как вы сможете влиять на ее ход. Возьмите на себя роль ученика в вышеописанном сюжете. И тревожьтесь в этой роли изо всех сил! Так ребенок сможет со стороны увидеть нелепость таких волнений и узнает, что чувствует педагог, когда перед ним такой школьник.

### **«Конкурс уверенности»**

Спросите у вашего ребенка, какие конкурсы он знает. Конечно, их великое множество. Если приложите усилия, то вместе вы вспомните конкурс на лучший анекдот, спортивные достижения, на самый загадочный фокус, на лучшее музыкальное исполнение и т. д. Кроме них в вашей памяти наверняка всплывет конкурс красоты. Это помпезный праздник с жюри и даже телезрителями. Девушки, претендующие на титул "Мисс Москва" (или вставьте любой другой город), должны быть не только красивы, но умны, уверены в себе

и прочее. Вообще, уверенность - важное качество, помогающее победить в любом соревновании - физическом или интеллектуальном. Поэтому давайте устроим конкурс уверенности.

Предложите ребенку пофантазировать, как бы проходил этот конкурс? Какие в нем были бы задания? Кого он пригласил бы в жюри? Как должен был бы вести себя человек, чтобы выйти в финал? Послушайте эти ответы и попробуйте проанализировать, какой образ уверенных действий сложился в голове у вашего ребенка.

Теперь разыграйте небольшие эпизоды, которые могли бы показывать по телевизору. Например, пусть ребенок изобразит, как выступал человек, который первым покинул сцену, то есть самый неуверенный в себе. Побудьте ведущим и задайте любой вопрос такому участнику. А ребенок должен постараться так на него ответить и так при этом двигаться и жестикулировать, чтобы создать максимально яркий образ. Следующая сценка станет полной противоположностью. В ней ребенок постарается отвечать на вопросы так, как это делал Мистер или Мисс Уверенность.

**Примечание.** Если у ребенка неплохо получается роль Мисс (или Мистера) Уверенность, то на этой триумфальной ноте можно закончить игру, попросив новую звезду сфотографироваться на память и вручив почетный приз. Если же вы видите, что такой участник явно не дошел бы до финала, то обсудите с ребенком, как ведет себя уверенный человек, а еще лучше попросите ребенка "подержать камеру", а сами забирайтесь на сцену и продемонстрируйте ему эталон уверенности. Как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать!

### **«Спокойствие, только спокойствие!»**

В этой игре ребенок будет тренироваться сохранять спокойствие в самых разных ситуациях, при испуге, удивлении, неожиданности, отвращении. Эти игровые навыки позднее он сможет использовать в обычной жизни.

Попросите ребенка вспомнить какое-нибудь простое, всем известное стихотворение. Сейчас он должен будет читать его максимально спокойно, проговаривая по одной строчке, что бы ни происходило вокруг. А происходить вокруг будет то, что вы сумеете придумать страшного и неприятного. Вот такая у вас здесь роль. Можно сказать, как у старухи Шапокляк, но только вы-то знаете, что это на благо любимому чаду (все равно что поход к врачу). Пусть ребенок начнет читать первую строчку. Допустим, он произносит: "Ехал грека через реку". А вы тем временем подкрадетесь сзади и хлопнете в ладоши. Но отец должен спокойно продолжить: "Видит грека: в реке рак". Тогда вы можете выключить свет или даже неожиданно толкнуть ребенка в плечо. В общем, так вы будете "издеваться над маленьким" до последней строчки стихотворения.

**Примечание.** Чтобы удержаться в роли невозмутимого человека было легче, можно вспомнить Карлсона и постараться представить, как он читал бы этот стишок, демонстрируя всем, как ему спокойно и даже скучновато. Если же вам самому сложно выйти из роли любящего родителя и превратиться во вредного злопыхателя, то спасет тоже роль - наденьте шляпку старухи Шапокляк или запихните в карман игрушечную крысу. Так обозначатся границы вашей роли, то есть эти действия будете совершать "не вы", а выбранный персонаж. Папы могут воспользоваться также образом Карабаса Барабаса.

## Рекомендации для родителей

Тревожность - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них).

Тревожность нужно отличать от тревоги и страха. Если Ваш ребенок иногда испытывает беспокойство в каких-то ситуациях, например перед публичным выступлением или проверочной работой, а иногда в тех же обстоятельствах остается достаточно спокойным, то мы можем говорить о тревоге, но не о тревожности.

Тревожность - устойчивое свойство, и можно сделать вывод, что оно характерно для Вашего ребенка, если он проявляет тревогу часто и в самых разных ситуациях: при знакомстве с новыми людьми, отвечая у доски, выполняя домашнюю работу и др. При этом тревожные дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются. Если же они знают, чего боятся, то тогда мы говорим о страхе (у страха всегда есть объект - человек, животное, предмет или ситуация). Естественно, что и у тревожных детей могут быть страхи - отдельные или очень много.

В наших рекомендациях мы рассмотрим, как помочь ребенку, которому его постоянная тревожность не дает комфортно себя чувствовать и развивать все свои потенциальные возможности. Ребенок, которого мы называем тревожным, как правило, обладает большинством из следующих **характеристик:**

- любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;

- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Когда Вы смотрите на своего замечательного, любимого и способного ребенка, который изматывает себя и близких вечным беспокойством о чем-нибудь, для чего, казалось бы, вовсе нет причин, то часто испытывают досаду и задаются вопросом: "Ну почему он такой тревожный?" Ответить на этот вопрос однозначно вряд ли получится. Но мы можем рассмотреть основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности.

Прежде всего, может играть роль **наследственность**: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Такие наблюдения, конечно, не новость (как известно, яблочко от яблоньки недалеко падает), но иногда родителям трудно увидеть этот механизм действия в своей семье. При этом факт, что Вы не беспокоитесь при общении с незнакомыми людьми, а Ваш ребенок от этого почти впадает в панику, вовсе не подтверждает отсутствия у Вас тревожности и ее влияния на ребенка. Возможно, Вы тревожитесь по другим поводам. Кроме того, не забывайте, что на Вашего сына или дочь может оказывать воздействие Ваша тревога "за него", за то, как он справится с какой-то ситуацией. Так что будет полезно заняться самоанализом и постараться понять, часто ли Вы сами чувствуете тревогу за себя или близких, как проявляете ее и как это может влиять на ребенка.

Второй главной причиной тревожности у детей является **обстановка в семье**, чаще всего нарушение отношений с родителями. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать "диктатура", или предъявляет к ребенку завышенные требования ("Ты должен

учиться только на пятерки"), то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни.

Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой, и непоследовательны в своем поведении. Например, если папа обещает завтра пойти с дочерью в парк, но потом пропадает на неделю, решая свои проблемы, или если мама, когда подходит время встречи с папой, начинает убеждать девочку, что ей нужно сегодня подготовиться к занятиям или сделать еще что-нибудь полезное (вместо полноценного досуга с отцом). Неминуемо тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. Наверняка многие знают семьи, где бывают такие случаи. Отец считает, что за совершенный ребенком проступок его надо наказать домашним арестом на неделю, мама в принципе согласна, но считает меру слишком суровой и втайне от папы ее смягчает (если ребенок ведет себя хорошо, то она позволяет ему ходить в гости к другу), а бабушка с причитаниями "чего придумали, изверги" игнорирует полученные ребенком запреты вовсе и отпускает его куда угодно, когда родители отсутствуют. Причем в следующий раз позиции взрослых могут меняться на противоположные. Если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он либо становится тревожным (не понимает, какую реакцию семьи на свой поступок встретит на этот раз), либо начинает манипулировать взрослыми, учитывая их слабости и отношения между собой.

**Школьная тревожность** может быть спровоцирована действиями учителя, если он постоянно недоволен успеваемостью ребенка, сравнивает его с одноклассниками или занимает непоследовательную (или слишком жесткую) позицию в общении с учениками.

Тревожность может возникать, если за **короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен**, к которым ему приходится адаптироваться. Так, если сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки няней, выход мамы на работу и начало обучения в первом классе, то нужно ли говорить, что результатом такой "суммы" может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

И, наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные **эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания**. Если у вас есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультируйтесь у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра и пр.).

Если Вы будете внимательны и честны перед собой в анализе описанных здесь причин возникновения тревожности у детей, то это поможет вам найти такие факторы в Вашем поведении, жизни семьи или в особенностях отношений ребенка в школе, которые влияют именно на ваших сына или дочь. Если удалось найти такой источник, то Ваши действия, призванные улучшить жизнь тревожного ребенка, будут вестись в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением. Это наиболее правильный, целостный подход к данной проблеме. С одной ее частью - изменением поведения взрослых в окружении ребенка - Вам придется справляться, опираясь на свою интуицию и здравый смысл, так как вариантов решения этого вопроса может быть множество (столько же, сколько неблагоприятных факторов). А вторая часть - работы с самим тревожным ребенком - схожа при коррекции разных детей и имеет свои закономерности. Поэтому ее мы опишем подробно.



Как и при работе над другими детскими проблемами, которые возникли не вчера и не вдруг, приготовьтесь к терпеливой систематической работе. Вести ее надо **в трех направлениях:**

- повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности;
- учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
- обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Для реализации этих конкретных задач вы можете воспользоваться играми, на повышение самооценки, снятия тревожности, развития коммуникативных навыков, представленные ниже.

При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволят создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка.

**Правило 1.** Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.

**Правило 2.** Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Этим вы вряд ли ускорите его действия, а вот уровень тревожности поднимете наверняка.

**Правило 3.** Вводите ребенка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребенка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему! Так что в таких затруднительных случаях старайтесь проявить творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить его беспокойство. Для этого изменяйте

правила игры, учитывая особенности вашего сына или дочери, используйте наглядный материал, уже знакомый ребенку, начните играть с кем-то другим, показывая ребенку пример. Словом, действуйте по обстоятельствам.

## **Игры и упражнения для тревожных детей**

### **Игра "Школа"**

*Цель игры: снятие страха перед школой, ускорение адаптации к школе.*

*Процедура игры. Игра состоит из 2 этюдов.*

1 этюд - "Школа для животных" (20-25 мин.).

Из общего числа детей отбираются те дети, которые боятся школы. Каждый ребёнок по желанию выбирает для себя роль какого-либо животного (трясущегося от страха зайца, агрессивного тигра). "Животные" рассаживаются за парты, входит "учитель" (ведущий) и начинает урок. "Животные" ведут себя в соответствии со своей ролью.

Если у детей есть страх не перед школой, а перед учителем, то один из детей играет учителя: "Здравствуйте, звери! Кто выучил домашнее задание?"

2 этюд - "Школа для людей" (20-25 мин.).

Если в первом этюде допускались различные звериные ситуации, то во втором школа представлена как нечто светлое, возвышенное, доброе. Проводится урок рисования. Дети рисуют сюжет "ШКОЛА". Один из детей выполняет роль учителя. Можно модифицировать урок рисования. "Учитель" рисует на доске какую-либо фигуру (круг, квадрат). Дети перерисовывают эту фигуру, "учитель" обязательно хвалит тех, у кого получается хороший рисунок.

### **Игра «Кляксы»**

*Цель игры: снятие агрессии и страхов, развитие воображения.*

*Процедура игры: подготовлены жёсткие листы бумаги, жидкая краска.*

Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть "кляксу" на лист и сложить его вдвое так, чтобы "клякса" отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа "клякса". Агрессивные или подавленные дети выбирают краску тёмных цветов. Они видят в "кляксах" агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище). Через обсуждение страшного рисунка агрессия ребёнка выходит во вне, тем самым он освобождается от нее. К агрессивному ребёнку полезно посадить спокойного ребёнка. Последний будет брать для рисунков светлые краски и будет видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты). Посредством общения со спокойным ребёнком на предмет интерпретации "кляксы" агрессивный ребёнок успокаивается.

Замечания к игре:

1. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно чёрную или красную краску.
2. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона.
3. Серые и коричневые - выбираются детьми напряжёнными, конфликтными, расторможенными (ребёнок нуждается в успокоении).
4. Возможны такие ситуации, когда дети выбирают цвета, не придерживаясь связи между цветом и психическим состоянием.

### **Игра «Сочини историю»**

Цель игры: снятие страхов.

Процедура игры: из группы детей выбирается ребёнок, который сочиняет историю, другие дети - "зрители". Ребёнок рассказывает историю. Затем её продолжает ведущий, который вводит в повествование более "здоровые" и гармоничные способы адаптации и разрешения конфликтов, нежели те, которые изложил ребёнок. Затем предлагается продолжить историю ребёнка, потом опять ведущий и т. д.

## Список используемой литературы

1. Айшервуд, Милисент М. Полноценная жизнь инвалида, - М.: Педагогика, 1991.
2. Александров А. А. Современная психотерапия. С-Пб.: 1997.
3. Андреева Г. М. Социальная психология. М.: МГУ, 1988.
4. Асеев В.Г. Возрастная психология: Учебное пособие. - Иркутск, 1989.
5. Божович Л.И. Личность и ее формирование в детском возрасте. - М.: 1968.
6. Ботта И., Ботта П. Лечебное воспитание детей с двигательными расстройствами церебрального происхождения. М.: Медицина, 1964.
7. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М.: 1990.
8. Брестлав Г. М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве: норма и отклонения. М.: 1990.
9. Венгер Л. А. Овладение опосредованным решением познавательных задач и развитие когнитивных способностей ребенка. // Вопросы психологии. – 1983 - №2.
10. Вайзман Н. П. Психотерапия в дефектологии. Сост. М.: 1992.
11. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. М.: Просвещение, 1973.
12. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. // Гл. ред. А.В. Запорожец. – М.: Педагогика, 1984. - т. 4-6.
13. Гозман Л. Я. Психология эмоциональных отношений. М.: 1987.
14. Ипполитова М.В., Бабенкова Д.Д., Мастюкова Е.М. Воспитание детей с церебральным параличом в семье. // Пособие для родителей и воспитателей. - М.: Просвещение, 1980.
15. Калижнюк Э.С. Психические нарушения при ДЦП. К.: - Вица школа, 1987.
16. Катаева А.А., Стребелева Е. А. «Дидактические игры и упражнения в обучении дошкольников с отклонениями в развитии».

17. Кожохина С.К. Растем и развиваемся с помощью искусства. - СПб.: Издательство «Речь», 2006.
18. Кириченко Е.И., Калижнюк Э.С. Роль биологических и социологических факторов в механизмах патологического формирования личности при ДЦП // ж. Невропатологии и психиатрии. 1983 № 9. - с. 1392-1394.
19. Краткий психологический словарь. Под ред. Петровского А. В. М.: 1985.
20. Люблинская А.А. Учителю о психологии младшего школьника, - М.: Просвещение, 1977.
21. Лютова Е. К., Моница Г. Б. Шпаргалка для родителей: Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. - СПб.: Издательство «Речь», 2007.
22. Мамайчук И.И., Воробьева О.В. Психологическое изучение личностных особенностей детей с заболеванием опорно-двигательного аппарата. // Восстановительное лечение детей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Д.: Медицина, 1984.
23. Мамайчук И.И., Пятакова Г.В. Исследование личностных особенностей детей с ДЦП. // ж. Дефектология. 1990, № 3. - с. 23-27.
24. Мастюкова Е.М. Некоторые особенности мотивационной сферы школьников с церебральным параличом и воспитание основ нравственного поведения. // ж. Дефектология, 1990 № 3. - с. 27-32.
25. Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: ранняя диагностика и коррекция. М.: Просвещение, 1992.
26. Мастюкова Е.М., Московкина А.Г. Они ждут нашей помощи. М.: Педагогика, 1991.
27. Матюхин М.В. Мотивация учения младших школьников. - М., 1984.
28. Моница Г. Б., Гурин Ю. В. Игры для детей от трех до семи лет. - СПб.: Издательство «Речь», М.: Издательство «Сфера», 2008.
29. Немов Р.С. Психология: Учебник для студентов: В 3 книгах. - М.: ВЛАДОС, 1997.

- 30.Обухова Л. Ф. Детская психология. М.: 1995.
- 31.Прихожан А. М. Психокоррекционная работа с тревожными детьми. М.: 1990.
- 32.Раттер М. Помощь трудным детям. М.: 1987.
- 33.Словарь практического психолога. Сост. Головин С.Ю. Минск: Харвест, 1997.
- 34.Соколова Е. Т. Проективные методы исследования личности. МГУ, 1980.
- 35.Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум. Ростов на Дону: “Феникс”, 1999.
- 36.Цукерман Г. А., Елизарова Н. В. О детской самостоятельности. // ж. Вопросы психологии. - 1990, № 6. - с. 37-44.
- 37.Шуаре М. О. Возрастная и педагогическая психология. М.: 1992.
- 38.Шухова Е.В. Реабилитация детей с заболеваниями нервной системы. - М.: Медицина, 1979.
- 39.Эберлейн Г. Страхи здоровых детей: Практическое пособие для родителей. - М.: Знание, 1981.
- 40.Юн Г. Дети с отклонениями. К.: 1987.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО  
ВОПРОСАМ СОЦИАЛЬНОЙ ИНТЕГРАЦИИ ДЕТЕЙ С  
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ В  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

**«РЕБЕНОК, ОКРУЖЕННЫЙ ПОНИМАНИЕМ –  
УЧИТСЯ СЛЫШАТЬ ДРУГИХ»**