**Тема: «Психологические проблемы детей в семьях одиноких матерей»**

П Л А Н.

1. Актуальность проблемы.
2. Одинокая мать и ее ребенок. Психологические проблемы внебрачных детей.
3. Практические материалы.

Литература.

**Актуальность проблемы.**

Среди значимых для человека ценностей одно из ведущих мест занимает семья. Однако в реальной жизни это не всегда и не всеми осознается с достаточной глубиной и ответственностью. Говорить о семейном неблагополучии и просто, и сложно одновременно, потому что формы его довольно многообразны, как многообразны типы и разновидности семейных союзов.

Одной из самых распространённых среди неблагополучных является неполная семья. Отсутствие полноценного образца для внутрисемейной социализации почти всегда ведет к определенным нарушениям в психическом и личностном развитии ребенка. Учитывая разнородных характер неполной семей, выделены проблемы, сказывающиеся на психологическое состояние ребенка в семье одинокой матери. В наше время количество одиноких матерей, к сожалению, неумолимо растет и поэтому очень важно знать, какие трудности социального и психологического порядка ожидают матерей-одиночек и их детей.

1. **Одинокая мать и ее ребенок. Психологические проблемы внебрачных детей.**

Число внебрачных рождений, особенно у женщин моложе 25 лет, увеличивается в большинстве стран. Растет число несовершеннолетних матерей. Нарушение структуры, а, следовательно, полноты функционирования семьи влечет за собой ограничение и искажение развития личности детей. Анализируя причины роста внебрачных союзов, некоторые специалисты связывают этот факт, прежде всего с кризисом современной семьи, падением ее социального престижа. Но, как свидетельствуют статистические данные, подобное явление не является характерным только для сегодняшнего дня. В конце 40-х гг. каждый пятый родившийся в нашей стране ребенок был «незаконным». В 1988г. Процент детей, рожденных вне брака, составил в целом по стране 10,2%. В 1994г. более 18% детей от общего числа появившихся на свет рождается у незамужних женщин.

Нынешняя мать-одиночка совсем не та, что была полвека назад, есть серьезное различие. «Хочу быть матерью и не хочу быть женой» - принцип, сознательно исповедуемый сегодня немалым числом женщин. Сегодня в мужской цивилизации, ориентированной на власть, на силовые приемы, женщине очень трудно сохранить себя, оставаясь той, какой она была раньше – женственной, слабой, не приспособленной к жизни. Поэтому женщина не только трудится наравне с мужчиной, но и хочет сохранить независимость, свободу распоряжаться своей судьбой. В борьбе за равенство она как бы соперничает с мужчиной, поэтому зачастую не желает вступать в брак, считая, что лишится равноправия, будет вынуждена подчиняться чужой воле, и не сможет реализовывать себя как личность. Для некоторых женщин сознательное рождение ребенка вне брака, без всяких претензий к его отцу становится спасением от одиночества, когда шансы на иное фактически равны нулю. Для многих молодых женщин это выбор между абортом – с огромным риском заболеть, лишиться возможности иметь детей - и участию матери-одиночки.

Но, пожалуй, одной из основных причин высокого уровня внебрачной рождаемости сегодня является то, что женщины стали предъявлять более строгие требования к спутнику жизни, к отцу ребенка. Обращает на себя внимание тот факт, что чаще матерями-одиночками становятся женщины в возрасте 20-29 лет. Ученые объясняют это тем, что у двадцатилетней матери больше уверенности в своих силах и в том, что она и одна сможет воспитывать ребенка, поставить его на ноги, чем у женщины в 35-40 лет.

Решение принимается женщиной на одном этапе жизни, а вся тяжесть последствий обрушается годы спустя не только на нее, но и на ребенка. Внебрачный ребенок находится в самом невыгодном социальном положении по сравнению с детьми из других типов неполных семей. Социальная дискриминация будет сопровождать его всю жизнь. Любому человеку, а тем более ребенку, трудно примириться с мыслью, что он незаконоражденный, особенно когда мать не желает информировать его о том, кто является его настоящим отцом. Непосильной становится для ребенка психическая нагрузка, когда он в искаженном виде узнает о факте своего внебрачного рождения. Ребенок одинокой матери уже с первых дней своего существования не имеет возможности в достаточной мере удовлетворить свои наиболее актуальные *психические потребности.* Одинокая мать больше занята работой, ей с трудом удается сочетать материнские функции и занятость вне дома, и поэтому ее ребенку достается меньше заботы и внимания, эмоционального тепла. А они составляют ***первый круг*** психологических потребностей ребенка.

То же относиться и к удовлетворению психологических потребностей ***второго круга*** – потребности в общении. Каждый успех ребенка получает одобрение близких ему людей, а каждый нежелательный поступок – порицание. Загруженность работой мешает одинокой матери наиболее полно и гармонично сродниться с ребенком, тем более что вполне вероятно раннее определение ребенка в ясли или детский сад. Поэтому ребенок из такой семьи, имея ограниченный круг близких родственников. Будет лишен возможности получать необходимый социальный опыт в условиях семьи.

***Третий круг*** психических потребностей относиться к области эмоциональных связей ребенка с окружающим миром – *потребность в эмоциональном самоутверждении*. Эмоциональная привязанность только к матери может, а последующем привести к нежеланию ребенка контактировать с другими, чужими людьми, ибо он привык к проявлению повышенного внимания одного человека (матери) по причине отсутствия других членов семьи.

Во второй половине первого года жизни ребенка начинает остро ощущаться нехватка других лиц в его близком окружении, что приводит к затруднениям в удовлетворении потребности в социальной ориентации (это четвертый круг психических потребностей). По мере взросления ребенка эта потребность становиться все более актуальной: ребенок и его мать нуждаются в особом внимании не только друг к другу, но и со стороны. К этому прибавляется еще одно обстоятельство, осложняющее положение одинокой матери, - пол ребенка. Мальчики реагируют на отсутствие отца более болезненно и становятся более уязвимыми, чем девочки. По мере взросления мальчики одиноких матерей все острей сталкиваются с проблемой нехватки авторитета, которым в семье, как правило, является отец, а также с проблемой найти себе образец мужчины, способного удовлетворить его спортивные, технические, естественнонаучные и прочие интересы.

Девочки, в отличие от мальчиков, легче адаптируются к изменяющейся обстановке, с ними обычно бывает меньше хлопот в воспитании, но и по их поведению можно заметить, что им не хватает человека, которым они могли бы восхищаться и по которому могли бы составить себе представление о своем будущем партнере в жизни.

Итак, существует опасность, что мальчики и девочки, растущие в семьях матерей-одиночек, слишком долго будут оставаться эмоционально незрелыми, а стало быть, и в отношениях с противоположным полом они легко могут впасть, в одну из крайностей. Таким образом, ребенок уже изначально ограничен в своих возможностях полноценного развития по причинам объективного характера. Об этом говорят специалисты, подчеркивая, что внебрачные дети не выдерживают сравнения с детьми из благополучных семей по потенциалу выживания в плане физического и психического здоровья, интеллектуальных и других возможностей. Человеку, выросшему без нормальной семьи, присуще недоверие к людям, подозрительность и, как следствие, склонность к отстраненности, изоляции, которые в свою очередь становятся причиной ограниченности развития. Они обнаруживают, как правило, отставание в умственном и физическом развитии, повышенную агрессивность.

Медики, как и психологи, указывают на неблагоприятную социальную ситуацию, складывающуюся вокруг детей в семье матери-одиночки, что приводит к глубокой душевной травматизации детей, вынужденных нести на своих плечах груз родительского легкомыслия. Дети, воспитывающиеся во внебрачных семьях, как правило, более нервны, ранимы, чувствительны, закомплексованы, нежели дети из обычных семей. Отмечая подобное явление, характерное для детей из неполных семей такого типа, в качестве главной причины выделяются эгоизм взрослых и их легкомысленное отношение к жизни, связанное с удовлетворением своих прихотей, жертвами которого становятся дети.

Наряду с легкомысленными внебрачными семьями встречаются семьи с нежеланными, случайными внебрачными детьми, где мать свои жизненные проблемы, личные неурядицы переносят на отношения к ребенку. Естественно, подобные «проекции» сказываются на семейном воспитании: мать воспитывает дочь так, чтобы она отомстила за ее разочарования, а сына настраивает на то, чтобы он уготовил женщинам ту же судьбу, какая выпала не ее долю. Не очень-то легко вести себя так, чтобы ребенок, одним своим присутствием напоминающий матери о ее неудаче, не почувствовал этого. Неудачи озлобляют, а многочисленные трудности, которые испытывает одинокая мать, не способствуют ее ровному хорошему настроению. У одинокой матери, пусть даже она и не осознает этого, довольно часто складывается неприязненное, а случается и откровенно враждебное отношение к ребенку, хотя внешне это и маскируется под горячее стремление вырастить из него достойного человека. Грубое, порой несправедливое обращение с ребенком пагубным образом сказывается на его нравственном развитии.

Отрицательно влияет на ребенка и безумная материнская любовь, нередко возникающая, когда у одинокой женщины рождается желанное дитя. Она тщательно бережет это свое сокровище, забывая, что ребенок – самостоятельная личность, со своими желаниями и интересами. Привязанная к нему всем сердцем, она становится болезненно ревнивой, оберегает его от всех «нездоровых» влияний и в результате добивается того, что ребенок вырастает инфантильным, незрелым во всех отношениях. Своей родительской тираний она подавляет инициативу ребенка, который, взрослея, все острее переживает свою несостоятельность рядом с чрезмерно активной, энергичной и напористой матери.

Нередко одинокая мать, сталкивается с неудачной попыткой создать семью, так и не научившись ладить с мужчинами, воспитывает дочь по своему образу и подобию. Дочь же шаг за шагом повторяет личную жизнь матери, с детства усваивает стандарты ее поведения. Нарушение процесса поло-ролевой идентификации вследствие отсутствия мужчины в семьях одиноких матерей может привести к развитию у мальчиков гомосексуализма. Мать-одиночка, чрезмерно опекая мальчика. Может воспитать и так называемого маленького сыночка. В результате жизнь ее ребенок оказывается либо разрушенной, либо сын находит себе жену по образ и подобию мамы.

Психологи считают, что внебрачные дети больше, чем другие, подвержены риску, недополучить в сенситивные периоды своего развития тот социальный опыт, который в дальнейшем служит основой формирования интеллектуальной, эмоционально зрелой и нравственно устойчивой личности, воспитание в семье матери- одиночки связано с рядом психологических трудностей. Но это не значит, что ребенок в такой семье обязательно вырастет личностно и социально незрелым. Многое зависит от того, какую стратегию воспитательного воздействия изберет мать, как она будет строить свои отношения с ребенком и учить его устанавливать взаимоотношения с ребенком и учить его устанавливать взаимоотношения с окружающими людьми. Воспитание в семье матери-одиночки не всегда влечет за собой негативные последствия для ребенка. Материнство одинокой женщины может быть настолько успешным, насколько желанным стал для нее ребенок.

1. **Формы психологического взаимодействия с неполной семьей.**

Дети из неполной семьи сталкиваются с множеством психологических и социальных проблем, в разрешении которых им нужна квалифицированная помощь. Эти проблемы становятся, особенно заметны и актуальны в подростковом возрасте, когда в качестве основного возрастного новообразования выступает такая форма проявления самосознания, как чувство взрослости.

Трудности социализации и социальной адаптации приводят к нарушениям отношений с окружающими, и в первую очередь с родителями. Что сопровождается затяжными конфликтами с ними, трудноуправляемостью и трудновоспитуемостью подростков. Поэтому родители не в меньшей степени, чем их дети, нуждаются в психологической помощи. У подростков из неполных семей наблюдается большая эмоциональная нестабильность и личная незрелость, меньшая сила *Я*, повышенная эмоциональная чувствительность и пассивность, робость, пугливость, нерешительность. Появление этих эмоциональных нарушений зависит от разных факторов, в том числе и от отсутствия реального общения с отцом, замещающего влияния матери, нередко избыточно опекающих своих детей. Отсутствие доступной социализирующей модели поведения, соответствующей полу, приводит, по данным исследований, к затруднению в общении у юношей и девушек.

Не только дети, но и матери в неполной семье нуждаются в квалифицированной помощи психолога, потому что условия неполноценной семейной жизни довольно часто вызывают у них личностную деформацию, а это в свою очередь отражается на особенностях их отношения к собственным детям: вместо того чтобы помочь им, такие матери усугубляют столь нелегкое психологическое самочувствие своих детей. Принятие на себя роли отца и в связи с этим общая эмоциональная и физическая перегрузка матерей еще в большей степени повышает их нервное напряжение, учащаются конфликты с ребенком, и тем самым ускоряется процесс его невротизации. По данным психологических исследований, общая неудовлетворенность матери своей несложившейся семейной жизнью приводит к появлению таких негативных черт характера, как подозрительность, недоверчивость, упрямство. В связи с этим у матерей, воспитывающих ребенка без отца, наблюдается постоянные затруднения в самоконтроле при взаимоотношениях с окружающими и затяжные межличностные конфликты. Таким матерям могут быть присущи состояния тревоги и недостаточная эмоциональная отзывчивость, у них наблюдаются нервические изменения личности.

Мать, рассматривает ребенка как свою отраду, в то же время боится испортить его проявлением чрезмерной доброты и нежности, особенно это касается мальчиков. Проявляя излишнюю принципиальность и негибкость во взаимоотношениях с ребенком, нежелание идти на уступки и компромиссы, изменить свои взгляды на процесс его взросления, мать создает предпосылки для возникновения семейного конфликта. Такие матери излишне принципиальны, требовательны и категоричны. Они навязывают ребенку свое мнение, не доверяя его опыту, самостоятельности и творческой активности. Такие поведенческие характеристики выступают в качестве своеобразной психологической защиты, за которой мать зачастую скрывает свой постоянный страх за судьбу ребенка, чувство вины перед ним, недовольство собой. Мать, воспитывающая ребенка одна, пытается возместить свою эмоциональную неудовлетворенность заботой о нем, всеми силами привязать его к себе, изолируя от общения с друзьями и сверстниками. Этот вариант развития отношений «мать – ребенок» также требует психологической коррекции.

Присущая некоторым матерям гиперопека в отношении к ребенку мотивирована не столько заботой о нем, сколько страхом одиночества и чувством внутреннего беспокойства, т.е. выступает в качестве защиты себя самой от состояния дистресса.

Воспитание детей является серьезным и важным делом, требующих специальных знаний. Однако большинство родителей, как правило, не готовы к воспитательной деятельности, поэтому их никто и никогда специально не учил. Возможный выход из подобной ситуации – организация *психолого-педагогического просвещения* родителей. Для этого, во-первых, требуется разработка специальных программ. Во-вторых, необходимо определить формы преподнесения значимой для родителей информации по вопросам установления отношения с детьми.

*Обследование семей* это позволит составить более объективную картину отношений в неполной семье и создать условия сотрудничества обеих сторон с психологом.

*Индивидуальное и совместное консультирование родителей и ребенка* проводится в соответствии с выявленной проблемой.

В работе с неполной семьей психолог в обязательном порядке должен учитывать ее разновидность, так как в каждой из них возможно возникновение специфических проблем, связанных с психическим развитием и формированием личности ребенка.

Дефицит мужского влияния отрицательно сказывается на психическом и личностном развитии ребенка, на процессах его социализации и поло-ролевой идентификации. Кроме того, дети из неполных семей чаще других страдают разного рода нервными расстройствами, что ведет к стойким нарушениям их физического и психического здоровья.

1. **Практические материалы.**

**ИЗУЧЕНИЕ СЕМЬИ ДОШКОЛЬНИКА.**

Примерный план.

1.Состав семьи: родители, дети, родственники.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

2.Трудовая занятость матери: квалификация, профессиональное образование.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

3.Материальная обеспеченность семьи. Доход семьи на каждого члена.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.Культурный потенциал семьи: наличие библиотеки, фонотеки, предметов культурного досуга; отношение к искусству, литературе; основные духовные потребности членов семьи.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

5.Внутрисемейные отношения: доминирующий стиль отношений/демократический, авторитарный, смешанный/,микроклимат семьи, обычаи и традиции, лидерство в семье, авторитет взрослых и т.д.

6.Воспитательная позиция: идеалы, потребности, осознание целей и задач семейного и общественного воспитания, преобладающие методы и формы воспитания, уровень педагогической культуры и самообра­зования родителей, взаимоотношение родителей с д/у, характер взаимодействия с педагогами, ценностные ориентации и приоритеты семьи.

Примерная программа.

1.Профессиональная и общественная деятельность родителей, их возможности.

2.Распределение поручений среди членов семьи.

3.Режим дня, труда и отдыха матери и ребенка.

4.Осведомленность ребенка о профессиональной и общественной деятельности матери, семейном бюджете, семейных традициях.

5.Авторитет матери, их личный пример.

6.Знание матери индивидуальных особенностей своего ребенка: отношение к д/у, главные интересы, проведение свободного времени, влияние товарищей, состояние здоровья.

7.Отношение матери к мнению ребенка.

8.Совпадение взглядов семьи и д/с в оценке эффективности используемых мер воспитания.

**тест "РИСУНОК ДЕРЕВА"**

Этот классический тест поможет вам лучше узнать своего ребенка. Те детские качества, которые вы откроете или подтвердите с помощью этого задания, не плохи и не хороши. Просто надо научиться развивать в детях те склонности, которые уже есть, и не лепить из них чуждый природному замыслу образ. Впрочем... Выдумщик, к примеру, - это хорошо? Конечно. А бездеятельный мечтатель, вечно погруженный в свои фантазии? Пожалуй, не очень, и, значит, ваша задача - пустить его фантазии в конкретное дело. Это мы опять к тому, что любые так называемые "недостатки" просто требуют правильного к ним отношения.

Попросите ребенка нарисовать дерево. Пусть сам определится, будет он рисовать простым карандашом или цветными. Внимательно понаблюдав за ходом дела, поинтересуйтесь у ребенка, где растет это дерево, как ему живется. При работе с тестом можете ориентироваться на примерные образцы рисунков.

Первый шаг в анализе рисунка - это общее впечатление от картинки. Просто скажите себе, например: рисунок в целом какой-то грустный, тоскливый, но в то же время дерево нежное и изящное. Если вам трудно определиться в своих ощущениях, можете оттолкнуться от наших подсказок. Рисунок может быть: веселым -- грустным, ярким - мутным, безмятежным - беспокойным, энергичным - слабым, прочным - ненадежным, тщательным - небрежным, изящным - грубоватым, живым - застывшим, светлым - темным, жестким - мягким и т. п.

Теперь переходим к деталям.

Ствол символизирует внутренний стержень ребенка, его личностный потенциал. 1. Ствол прямой, правильной формы. Это значит, что ребенок уверен в себе, настойчив, вынослив, рассудителен, имеет некоторый трудности с адаптацией, но легко восстанавливается.

2. Расширенное влево основание. Ребенок, скорее мечтательный интроверт, он робок, нерешителен, не проявляет инициативы. Дайте ему взрослеть, не навязывая свое видение жизни. 3. Расширенное вправо основание. Вашему чаду более свойственны благоразумие, расчетливость и упорство. Он игнорирует чужое мнение, не склонен доверять признанным авторитетам. У него наверняка уже имеется цель в жизни, которую в будущем он будет решительно отстаивать. Возможно также, что это возбудимый, активный, но безалаберный деятель, так что чувство ответственности за поступки вам предстоит у него развить.

4. Округлое и расширенное основание. Медлителен, основателен, но несколько заторможен, отсюда и трудности в учебе. Зато он ответственный и надежный. Стоит укреплять его уверенность в себе.

5. Закрытый сверху ствол говорит о жизнеспособности и импульсивности. Не склонен к абстрактному мышлению, проявляет усердие в конкретном ручном труде.

6. Заостренный ствол. Обычно его рисуют самые маленькие, у которых трудно выделить составные части личности.

Теперь, проанализировав форму ствола, обратите внимание на линию его контура и наполненность. Слабые, неровные, пунктирные линии говорят о восторженном, нервном, нетерпеливом и импульсивном характере. Так рисует обычно интуитивный, чувствительный и ранимый ребенок. Штриховка и каракули внутри указывают на неуверенность, неудовлетворенность, чувствительность и душевную хрупкость. Прорисовка коры - знак наблюдательности, критического ума, пытливости, возможно, и хорошего чувства юмора. Крапинки и пятна свидетельство неудовлетворенности и чувства вины, а может, и того, что у ребенка сложный этап развития. Волнообразные очертания означают живость, гибкость, способность к адаптации, позитивности.

Ветви расскажут об отношениях ребенка с окружающим миром, в частности о его способности к самореализации.

Ветви, нарисованные параллельными линиями, - постоянство, позитивность, активность. Расходящиеся к концам линии ветвей - экспансия, авантюризм, высокое самомнение, желание самоутвердиться. Открытые трубчатые ветви - нерешительность в воплощении замысла (обычно встречаются у детей старше восьми лет). Лучистые ветви - нервозность, вспыльчивость, отсутствие самоопределения, метания в поисках своего "я" (обычно у подростков). Выделенная одна ветвь говорит о способности к импровизации, творчеству и нестандартному мышлению, отвергающему условности. Искривленные ветви - подверженность чужому влиянию, тяга к развлечениям и расслабленности. Ветви, склоненные вниз, - фантазер, меланхолик; безропотный, но способный на глубокие чувства. Изгибающиеся ветви - сдержанность, покорность, ответственность, дисциплинированность. Ветви, устремленные вверх, - практичность, вспыльчивость, склонность к авантюризму. Обрубленные ветки - в подростковом возрасте говорят о внутренней скованности, ощущении ненужности, непонимании окружающими. Тонкие ветки на толстых ветвях - утонченность, чувствительность, вдохновение, но и рассеянность или раздражительность.

Крона сообщает о том, каковы энергетические особенности и возможности ребенка. Различные варианты сферической кроны - вялое отношение к решению проблем, высокая эмоциональность, неуравновешенность. Крона-облако - осторожность, тщательность, высокий самоконтроль. Крона-венчик) - благоразумие, дипломатичность. Крона-круг - спокойствие, самодостаточность, эгоцентризм. Крона с завитками - динамизм, рассеянность, чувство юмора, жизнерадостность. Крона с каракулями или заштрихованная - беспорядочность, тревожность, напряженность, нерешительность, импульсивность, подверженность чужому влиянию. Крона в форме мешка - слабая воля, несамостоятельность, зависимость от авторитетного человека. Плоская крона - подавленность, зависимость, желание опереться на кого-то.

Есть еще кое-какие моменты, на которые можно обратить внимание. Корни дети чаще не рисуют, ведь они не видны. Но если уж они появились и даже линия земли четко проведена, значит, ребенок сильно растерян, встревожен, чувствует себя незащищенным, чего-то боится и очень нуждается в любви поддержке. Дерево, запертое в ограду, сетку, изгородь, а то и подпертое палками и лестницами, тоже сигналит о потребности в любви и поддержке, желании иметь сильного покровителя, а также больше тепла в отношениях. Дерево, вписанное в пейзаж, свидетельствует о тщательно скрытой глубокой неуверенности в себе, страхе раскрыться, о болезненном самолюбии и ранимости. Если дерево украшено плодами, гнездами, имеет "фигурную" форму, это отражает эстетическую развитость, оптимизм, творческое начало, а также, возможно, тщеславие, желание покрасоваться, потребность в оценке и признании.

Конспект родительского занятия-тренинга

**«Взаимодействие с тревожными детьми»**

Цель: Познакомить матерей-одиночек с понятием «тревожность», с приемами взаимодействия с тревожными детьми.

Материалы: мяч, Анкеты по выявлению тревожного ребенка на каждого участника;

игрушки для ролевых игр

Ход занятия:

1. Приветствие «Игра в мяч»

Участники стоят в кругу. Ведущий называет имя одного из играющих, бросает ему мяч и показывает приветственный жест. Поймавший мяч повторяет этот жест, бросает мяч другому участнику, приветствуя его по-своему и называя по имени.

1. Мини-лекция «Что такое тревожность?»

Ведущий: ***Тревожность*** – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги.

***Тревога*** – это эпизодическое проявление беспокойства и волнения. Признаки тревоги: учащенное сердцебиение, ком в горле, сухость во рту, поверхностное дыхание, слабость в ногах. Тревога может проявляться в поведении: ребенок начинает грызть ногти, барабанить пальцами по столу, теребить волосы и т.д.

Единичные проявления тревоги могут перерасти в устойчивое состояние – тревожность.

Тревога состоит из множества эмоций, ключевой из которых является ***страх***. Хотя могут присутствовать и печаль, и стыд, и вина и пр.

***Страх*** – эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию человека и направленная на источник действительной или воображаемой опасности.

Эмоцию страха переживают люди в любом возрасте, однако любому возрасту присущи и так называемые ***«возрастные страхи»***. Первые проявления страха наблюдаются у детей уже в младенческом возрасте (при продолжительном отсутствии матери, перед незнакомыми людьми).

На втором году жизни практически половина детей испытывают страх при неожиданном появлении постороннего, резком звуке, боли, находясь на высоте и от пребывания в одиночестве. В 2 года может возникнуть страх перед собаками и перед движущимся транспортом. На третьем году появляется страх наказания, который отражает возрастающую активность детей и их понимание последствий своих поступков. В возрасте от 3 до 5 лет каждый второй из детей боится сказочных персонажей, боли, неожиданных звуков; каждый третий – воды, транспорта, одиночества, темноты и замкнутого пространства. В 6-7 лет ведущим становится страх своей смерти, а 7-8 – страх смерти матери.

Таким образом, наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.

Одной из причин возникновения тревожности является нарушение детско-родительских отношений. Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта. Он может быть вызван тем, что:

1. Родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним повышенные требования, которые ребенок не в состоянии выполнить.
2. Родители непоследовательны в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания.
3. Нельзя предъявлять к ребенку негативные требования, которые могут унизить его или поставить в зависимое положение.

**3.** Практическое задание «Как выявить тревожного ребенка?»

Ведущий: Одной из отличительных черт тревожных детей является их *чрезмерное беспокойство*. Такие дети испытывают *трудности при концентрации внимания* на чем-либо, *раздражительны*, могут иметь *нарушения сна*, испытывать *мускульное напряжение* (например в области лица, шеи). Если хотя бы один из перечисленных **критериев** постоянно проявляется в поведении ребенка, то можно предположить, что ребенок **тревожен.**

Ведущий предлагает участникам заполнить Анкету по выявлению тревожного ребенка.

**4.**Упражнение на релаксацию.

Упражнение выполняется в парах. Один из участников задумывает геометрическую фигуру (цифру, букву) и «рисует» ее в воздухе губами, представляя, что в них зажат карандаш, который нельзя ронять. Задача второго – отгадать «написанное» («нарисованное»). Затем происходит смена ролей.

Участники отвечают на вопрос: какие группы мышц им удалось расслабить в ходе выполнения задания.

Ведущий: Упражнения такого плана нужно проводить с детьми с повышенной тревожностью поскольку, как отмечалось выше, для таких детей свойственно ***мышечное напряжение*** в области лица, шеи, рук, живота и т.д. Это одно из направлений работы с тревожными детьми. Очень полезными являются игры с песком, глиной, с водой, различные техники рисования красками (пальцами, ладошкой и др.).

Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствуют снятию мышечного напряжения. Порой достаточно просто обнять ребенка.

**5.**Упражнение «Царская семья»

Ведущий: Второе направление в работе с тревожными детьми связано с ***повышением самооценки.***

Участники делятся на 4 подгруппы, каждая из которых получает карточку с заданием «изобразить семейный портрет».

1-я подгруппа изображает царскую семью;

2-я подгруппа – семью всемирно известного ученого;

3-я подгруппа – «семью новых русских»;

4-я подгруппа - семью кинозвезды.

Подгруппы по очереди представляют «семейную фотографию». Остальные участники пытаются отгадать, кто «изображен» на «фото».

Во время обсуждения участники отвечают на вопрос: «Что вы чувствовали во время выполнения упражнения?». Упражнение дает возможность почувствовать свою значимость.

Ведущий: Для того, чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, нужно, прежде всего, как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых.

Нельзя сравнивать результаты работы тревожного ребенка с работой других детей. Лучше сравнить результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

Не следует торопить и подгонять с ответом тревожных детей. Нельзя задавать вопрос дважды или трижды, т.к. каждое повторение он будет воспринимать как новый стимул.

При общении с тревожным ребенком нужно устанавливать визуальный контакт. Такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка.

Для того, чтобы ребенок не считал себя хуже других, нужно постоянно беседовать с ребенком, показывая что и у других людей, детей и взрослых, бывают проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие беседы способствуют расширению поведенческого репертуара ребенка.

**6.** Ведущий: Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является ***отработка навыка уверенного поведения в конкретных ситуациях.*** Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Лучшим средством при взаимодействии с дошкольниками является ролевая игра.

Играя роль слабых, трусливых персонажей, ребенок лучше осознает и конкретизирует свой страх. А взрослый помогает относиться к нему как к менее значимому.

Исполняя роли сильных героев, ребенок приобретает уверенность, что и он (как и его герой) способен справляться с трудностями. При этом очень важно обсудить с ребенком то, как он может использовать полученный в игре опыт разрешения жизненных ситуаций.

Сюжетами для ролевых игр целесообразно выбирать «трудные» случаи из жизни каждого ребенка. Например, если ребенок боится посещать врача, желательно поиграть с ним в «доктора».

При взаимодействии с маленькими детьми (2-5 лет) наиболее эффективно использование игр с куклами. Выбор кукол осуществляется исходя из индивидуального пристрастия каждого ребенка. Он сам должен выбрать «смелую» и «трусливую» куклы. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» – взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с различных точек зрения, а пережив вновь неприятный сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний.

Ведущий и один из участников демонстрируют ролевую игру с куклами, проигрывая сюжет, предложенный участниками.

**7.** Анализ литературы по теме

**8.** Обратная связь.

Участники по кругу передают мяч и отвечают на вопросы:

* чем полезна именно для вас данная встреча;
* какие конкретные приемы вы будете использовать при взаимодействии с собственным ребенком?

Л И Т Е Р А Т У Р А:

1. Арнольд О.Р. Заслужи себе счастье: Книга для женщин, написанная женщиной-психологом. М, 1994г.
2. Афанасьева Т.М. Семейные портреты. М, 1985г.
3. Буянов М.И. Ребенок из неблагополучной семьи: записки детского психиатра. М, 1988г.
4. Кочубей Б.И. Зачем нужен папа?// Семья и школа. 1990 №9.
5. Одинокая мать и ее ребенок// Энциклопедия молодой женщины. М.1998г.
6. Пикхарт К.Е. Руководство для одиноких родителей. М. 1998г.
7. Целуйко В.М. Неполная семья: Информационно-методические материалы к курсу «Семеведение». М., 2000г.
8. Целуйко В.М Психология неблагополучной семьи. М.2006г