

Обеспечение качественного непрерывного образовательного процесса	В процессе обучения решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи.	В процессе обучения решаются образовательные, развивающие и воспитательные задачи.
Система контроля	Непосредственно на учебно-тренировочном занятии	Строится на обратной связи по выработанным педагогом критериям

В заключении можно сказать, что повышенная скорость роста информационных технологий и человеческие потребности общества в обучении диктуют новые методы образования. Так и рождаются инновационные процессы в обучении. Особое место в дистанционном обучении уделяется спортивным занятиям, как непрерывному фактору образования и приоритетному направлению в развитии современного общества.

Таким образом, дистанционное спортивное занятие можно рассматривать как самостоятельную форму обучения XXI в., а также как инновационный компонент очного и заочного обучения.

Библиографический список

1. Овсянникова Т.В. Технология организации дистанционного тренировочного процесса гимнасток // Гуманитарные исследования Центральной России, 2020. № 2 (15). – С. 33-38.
2. Полат Е.С. Дистанционное обучение [Электронный ресурс] URL: <https://gigabaza.ru/doc/101024.html> (дата обращения: 01.11.2020)
3. Полат Е.С., Бухаркина М.Ю., Моисеева М.В.
4. Теория и практика дистанционного обучения: Учеб. пособие для студентов высших педагогических учебных заведений / Под ред. Е.С. Полат. М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 416 с.

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Т. В. Назаренко

Воспитатель,
Школа № 1678 «Восточное Дегунино»,
г. Москва, Россия

Summary. Children's anxiety is a signal that something is going wrong in a child's life and this condition cannot be ignored. Constant concern can develop in a child at any stage of life. Anxious children of preschool age make up a large group that needs mandatory joint assistance of parents and specialists.

Keywords: anxiety; anxious children; anxiety; fear; anxiety; parents; educators; authoritarian teacher; hypersocialization.

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Задача воспитателя – своевременно распознать их, так как

только вовремя оказанная помощь может предотвратить развитие у таких детей невротических состояний и неврозов.

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия со стороны окружающих. Она является эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей. Как можно узнать тревожного ребенка?

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Например, ребенок может тревожиться: пока он в саду, вдруг с мамой что-нибудь случится.

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятия со стороны окружающих. Это характерно для тех детей, чьи родители ставят перед ними непосильные задачи, требуя того, что дети выполнить не в состоянии. Причем в случае неудачи их, как правило, наказывают, унижают. («Ничего ты делать не умеешь! Ничего у тебя не получается!»)

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Как правило, возникает двигательное возбуждение: ребенок тербит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляции с собственным телом снижают у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

Распознать тревожных детей помогает и рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.

Среди причин, вызывающих детскую тревожность, на первом месте – неправильное воспитание и неблагоприятные отношения ребенка с родителями, особенно с матерью. Так, отвержение, неприятие матерью ребенка вызывает у него тревогу из-за невозможности удовлетворения потребности в любви, в ласке и защите. В этом случае возникает страх: ребенок ощущает условность материнской любви («Если я сделаю плохо, меня не будут любить»). Неудовлетворение потребности ребенка в любви будет побуждать его добиваться ее удовлетворения любыми способами.

Детская тревожность может быть следствием и симбиотических отношений ребенка с матерью, когда мать ощущает себя единым целым с ребенком, пытается оградить его от трудностей и неприятностей жизни. Она «привязывает» к себе ребенка, предохраняя от воображаемых, несуществующих опасностей. В результате ребенок испытывает беспокойство, когда остается без матери, легко теряется, волнуется и боится. Вместо активности и самостоятельности развиваются пассивность и зависимость.

В тех случаях, когда воспитание основывается на завышенных требованиях, с которыми ребенок не в силах справиться или справляется с трудом, тревожность может вызываться боязнью не справиться, сделать не так, как нужно. Нередко родители культивируют «правильность» поведения: отношение к ребенку может включать в себя жесткий контроль, строгую систему норм и правил, отступление от которых влечет за собой порицание и наказание. В этих случаях тревожность ребенка может порождаться страхом отступления от норм и правил, установленных взрослыми («Если я буду делать не так, как надо, меня накажут»).

Тревожность ребенка может вызываться и особенностями взаимодействия воспитателя с ребенком: превалированием авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок. И в первом и во втором случае ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, преступить жесткие рамки. Говоря о жестких рамках, имеется в виду ограничение спонтанной активности в играх (в частности, в подвижных), в деятельности, на прогулках и т.д.; ограничение детской непосредственности на занятиях, например, обрывание речи детей; пресечение детской инициативы. К ограничениям можно также отнести и прерывание эмоциональных проявлений детей. Так, если в процессе деятельности у ребенка возникают эмоции, их необходимо выплеснуть, чему может препятствовать авторитарный педагог.

Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть или сделать неправильно. Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Непоследовательный воспитатель вызывает тревожность ребенка тем, что не дает ему возможности прогнозировать собственное поведение. Постоянная изменчивость требований воспитателя, зависимость его поведения от настроения, эмоциональная неустойчивость настроения влекут за собой растерянность у ребенка, невозможность решить, как ему следует поступать в том или ином случае.

Воспитателю необходимо знать ситуации, которые могут вызвать детскую тревожность, прежде всего ситуацию неприятия со стороны значимого взрослого или со стороны сверстников; ребенок считает: в том, что его не любят, есть его вина, он плохой («любят хороших»). Заслужить лю-

бовь ребенок будет стремиться с помощью положительных результатов, успехов в деятельности. Если это стремление не оправдывается, то тревожность ребенка увеличивается.

Следующая ситуация – ситуация соперничества, конкуренции. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первыми, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

Еще одна ситуация – ситуация повышенной ответственности. Когда тревожный ребенок попадает в нее, его тревога обусловлена страхом не оправдать надежд, ожиданий взрослого и быть им отвергнутым.

В подобных ситуациях тревожные дети отличаются, как правило, неадекватной реакцией. В случае их предвидения, ожидания или частых повторов одной и той же ситуации, вызывающей тревогу, у ребенка вырабатывается стереотип поведения, некий шаблон, позволяющий избежать тревоги или максимально ее снизить. К таким шаблонам можно отнести систематический отказ от ответов на занятиях, отказ от участия в тех видах деятельности, которые вызывают беспокойство, а также молчание ребенка вместо ответов на вопросы незнакомых взрослых или тех, к кому ребенок относится негативно.

Обобщив рекомендации детских психологов, можно предложить воспитателям рекомендации, следование которым позволит уменьшить или предотвратить детскую тревожность.

1. Поручения, которые дает воспитатель ребенку, должны соответствовать его возможностям. Это общее правило особенно актуально в работе с тревожными детьми. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные задания, воспитатель заранее обрекает ребенка на неуспех, а следовательно, на снижение самооценки, неудовлетворенность собой.

2. Одной из основных задач педагога является повышение самооценки тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», «Ты это умеешь хорошо делать»). Чтобы снизить риск неуспеха, желательно поэтапно выстраивать иерархию заданий: начинать с тех, которые ребенок выполняет хорошо. При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон. В случае неуспеха нужно максимально снизить его эффект. Самое главное, чтобы неуспех в конкретном виде деятельности не привел к глобальному отвержению ребенком себя («Раз у меня не получилось, значит, я плохой»).

3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка («Сегодня ты сделал гораздо аккуратнее, чем вчера», «Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз. Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше»). Оптимистические прогнозы «на завтра» не дают ребенку

повода считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления, не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «кто первый». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

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

6. Еще одна задача воспитателя – развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка. Такие дети очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они выполняют подробные задания взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения («А вдруг я сделаю неправильно?»). Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность для творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослый рядом и всегда придет на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций. Этому способствуют разнообразные игры на развитие воображения, творческие игры по сочинению сказок, рисование на свободную тему, а также игры на развитие мышления.

7. Для тревожных детей будут очень полезными упражнения на релаксацию как отдельных мышц, так и всего тела.

У детей дошкольного возраста тревожность еще не является устойчивой чертой характера и относительно обратима при проведении соответствующих психолого-педагогических мероприятий, а также можно существенно снизить тревожность ребенка, если педагоги и родители, воспитывающие его, будут соблюдать нужные рекомендации и работать сообща.

Библиографический список

1. Астапов В.М. Тревожность у детей. 2-е изд. - СПб.: Питер, 2014.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте, (психологическое исследование). М.: Просвещение, 2012.
3. Козлова Е. В. Тревога как одна из основных проблем, возникающих у ребенка в процессе социализации. Теоретические и прикладные проблемы психологии. Сборник статей. Ставрополь, 2017.
4. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности ее снижения у детей, начинающих посещать детский сад // Психологическая наука. - 2008. - №2.
5. Савина Е. Тревожные дети / Дошкольное воспитание - 2014. - №4
6. Урунтаева Г.А. Дошкольная психология. М.: Академия, 2017.