

## Педагогическая коррекция уровня школьной тревожности.

Один из важнейших факторов повышения эффективности учебного процесса – организация психологически благоприятного климата обучения. Он невозможен без освоения методов снижения тревожности учащихся. В статье приведены методические рекомендации относительно педагогической работы по коррекции уровня школьной тревожности учащихся. Еще Г. Селье, основоположник теории стресса, писал о том, что интенсивное и чрезмерно длительное переживание страха способно привести организм к истощению и, впоследствии, – гибели. Продолжительное стрессовое состояние «во всех случаях, без исключения, приводит к возникновению определенных болезней». В наши дни общеизвестным становится тот факт, что подавляющее большинство психосоматических недугов смыкается в своей первопричине с тревожностью. И, к сожалению, особенно уязвимы в этом плане – дети. Тревога опасна не только для их соматического здоровья - но и для психологического: она провоцирует развитие нейротичности и депрессивных состояний. Из-за повышенного стремления к безопасности, ребенок утрачивает решительность, инициативность, подавляет собственную креативность и способность рисковать. Мотивом его деятельности становятся не стремление к успеху, а избегание неудач. А как следствие: избираются заведомо заниженные цели и задачи (в том числе, в учебном процессе, труде), ухудшается успеваемость. Падает энергетический потенциал. Результатом, как правило, становится отсутствие полной реализации личности в обучении, равно как и других областях жизни. Помимо всего прочего, высокий уровень тревожности блокирует гармоничную социализацию ребенка, препятствует развитию его позитивной самооценки и гармоничной «Я – Концепции».

Т.е. тревожность оказывает разрушительное воздействие на все сферы жизни ребенка.

В условиях гуманизации образовательного процесса, организации личностно-ориентированного обучения – важную роль приобретает технология проведения уроков с использованием здоровьесберегающих методик и подходов, педагогическая коррекция эмоционально неблагоприятных состояний учащихся.

Наиболее тяжелым из подобных состояний является тревожность. К сожалению, в отечественной педагогической и психолого-педагогической литературе существует крайне мало работ, посвященных специфике детской тревожности в процессе обучения, феномену школьной тревожности. А детей, склонных к переживанию тревожности, соматически ослабленных – становится все больше...

*Следовательно, представляется весьма актуальным рассмотрение методов и приемов профилактики (и коррекции) тревожности учащихся в профессиональной деятельности преподавателя.*

Школьная тревожность – весьма широкое понятие, включающее в себя различные виды эмоционального неблагополучия ребенка, связанного с его пребыванием в школе. Это специфический вид тревожности, проявляющийся во взаимодействии ребенка с различными компонентами образовательной среды. Взаимоотношения с преподавателем, одноклассниками, процесс обучения, разнообразные аспекты школьной деятельности – все

эти факторы могут служить предпосылками для ее возникновения и (или) ее развития. Эффективность обучения ребенка порою напрямую связана с умением педагога воспрепятствовать усилению тревожности и (или) способствовать ее снижению.

## **Стиль педагогической деятельности как фактор повышения школьной тревожности**

Безусловно, авторитарная позиция учителя (резкий, грубый тон, насмешки, отсутствие уважения к ученикам) – для высокотреховных детей ужасна. Особенно четко можно проследить влияние такой догматичной фигуры преподавателя на школьную тревожность в классах: 1-2; 6-7. Чрезвычайно болезненно воспринимаются унижительные замечания, крик, неприязнь учителя особо уязвимыми детьми, уже и так испытывающими «тревожную готовность». Это поведение авторитетной фигуры (Учителя) закрепляет у ребенка позицию неудачника и больно ранит его. К тому же, тревожные дети мотивированы обычно собственными достижениями, успехом, похвалой и поддержкой. В противоположной ситуации – ребенок теряет возможность выполнить хорошо даже то, что дается ему легко, его деятельность резко ухудшается. Впрочем, это можно отнести и не только к рассматриваемой группе детей.

### **Среди негативных факторов, стимулирующих рост тревожности ученика, исследователи отмечают:**

- 1) завышенные требования, не адекватные возможностям ребенка (непомерно сложная программа обучения, постановка сверхсложных задач, отсутствие ориентации на уровень способностей конкретного ученика и учета его индивидуально-личностных особенностей. Важно и внимание к жизненной ситуации ребенка: наличие проблем в семье, соматических заболеваний и т.д. Не случайно К. Роджерс писал о том, что *«подлинное учение всегда очень индивидуально»*;
- 2) стиль педагогической деятельности: авторитарный (превалирование угроз, наказаний, вербальной агрессии, унижения достоинства ученика, жесткость и догматизм. Типичное для авторитарной педагогики отношение к ученику как к *tabula rasa*, излишняя доминантность и требование беспрекословного подчинения), в меньшей степени «рассуждающе-методический» (педагог демонстрирует пренебрежение к индивидуально-личностным особенностям ученика, превыше всего ставит дисциплину, отрицает все, выходящее за рамки установленных правил, схем, стандартов. Отличаясь высокой методической грамотностью, он игнорирует эмоциональный контакт с учеником, не стремится к яркости и доступности изложения материала);
- 3) противоречивые требования (педагог сегодня запрещает то, что разрешалось вчера, неуравновешен и несдержан. К противоречивости требований можно отнести и рассогласование между ожиданиями семьи и школы: родители не поддерживают учителя и, в случае, если учитель является для ребенка значимым лицом, конфронтация семьи и школы провоцирует повышение внутренней амбивалентности ребенка. Что приводит, в свою очередь, к усилению тревожности);
- 4) сам педагог демонстрирует высокий уровень тревожности (как правило, это негативнее всего сказывается на учащих в ситуациях оценивания или публичного выступления: они не

получают от педагога (лидера в данной ситуации) - должной поддержки, ощущают незащищенность, эмоционально заражаются страхом преподавателя. Выше говорилось о том, что для детей чрезвычайную важность имеет тревожность «значимого другого», поскольку они весьма подвержены эмоциональным воздействиям. Следует отметить, что либерально-попустительский стиль преподавания также ведет к подобной фрустрации учащихся в стрессогенных ситуациях (оценивание, публичное выступление). Ученики тревожны, когда ощущают слабость лидера, его страх, его равнодушие к ним.

## **Методы профилактики и коррекции уровня школьной тревожности**

Хотелось бы упомянуть некоторые методы и приемы, позволяющие снизить уровень школьной тревожности. То, что помогает мне в моей собственной педагогической деятельности:

- 1) отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою (как пример: сравнение выступлений ученика на репетиции и на концерте, сравнение его собственных достижений за определенный временной период);
- 2) стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ученика либо выражая уверенность в преодолении препятствий. (Многократно сталкивалась с тем, что вера в возможности ученика помогает ему раскрыть свой потенциал, а постоянная жесткая критика лишь препятствует в этом, можно вспомнить педагогический опыт Ш. Амонашвили);
- 3) при оценивании высокотревожных учащихся, по возможности, избегание низких отметок, в крайнем случае, выставление двух отметок: низкую – за результат, высокую - за приложенные учеником усилия. (*«Ни один ребенок не должен испытывать ощущения неудачи, порожденной нашей системой оценивания, критикой и насмешкой со стороны учителей и товарищей»* К. Роджерс. Известный факт – в большинстве гуманистических педагогических систем отсутствует отметка как таковая.);
- 4) целенаправленное создание «ситуаций успеха» – предоставление ребенку задания, которые ему по силам, акцент на успешности результата;
- 5) при работе над новым материалом, освоении новых умений, навыков бережное отношение к тревожным детям, отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности учащихся);
- 6) целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов), воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными. (конкретно мы в классе «Играем» в экзамен, как можно чаще «выступаем», приглашая незнакомых ученику людей. Если это невозможно: ребенок информируется четко и детально о планируемом мероприятии.)

То же самое можно сказать о любых тревожащих переменах: все их детали доверительно

обсуждаются с учеником. Разъяснение и обсуждение перемен или важных, значимых ситуаций придает ребенку уверенность;

7) понимание важности четких, понятных и последовательных требований (одинаковых для всех: наличие «любимчиков» и «нелюбимчиков» у педагога приводит к уменьшению его авторитета, по данным Д. Эльконина);

8) даже если требуется наказать ученика, четкая аргументация своей позиции («Ты получил 3 потому, что очень мало занимаешься. Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу») Отказ от вербальной агрессии, унижений, высмеиваний ученика: ведь недопустимо заставлять ребенка испытывать чувство беспомощности, неполноценности. *«Наиболее эффективным способом контроля над поведением является награда. Учитель, пугая ученика плохой отметкой, добивается того, что он становится внимательнее. А для учителя это положительное подкрепление. И он все чаще прибегает к наказанию, пока не возникнет бунт. В конечном итоге наказание не удовлетворяет наказываемого и не приносит пользы наказываемому.»* (Скиннер) Таким образом, эффективнее – лишение привычной награды, поощрения, а не страх наказания. Когда ученик привыкает к поощрению педагога – самоотсутствие пятерок, слов одобрения, похвал является наказанием. Однако в идеале – конечно, ребенок должен стать собственным арбитром и ориентироваться на самооценку, самоконтроль.

9) построение урока таким образом, чтоб мотивацией деятельности ученика был не страх наказания, а интерес к процессу освоения знаний, увлечение (поскольку приятная деятельность не может быть ассоциирована с чувством глубокого страха, тревоги, соответственно, чем выше степень субъективного удовольствия, получаемого в процессе обучения – тем ниже уровень тревожности). На уроках - элементы игры, викторины, использование показа фотографий, репродукций, слайдов, ресурсов всемирной сети, компьютерных технологий. В настоящее время, известно множество вариантов инновационного ведения уроков, многие из них помогают расширить диапазон позитивных чувств и переживаний, испытываемых ребенком в ходе занятий;

10) поскольку публичное обсуждение болезненных для него вопросов повышает уровень тревожности и фрустрирует ученика – беседы с учеником на такие темы уместны лишь наедине с ним (критика лишь в отсутствии других учеников и т.д.);

11) внимательное отслеживание совершенствования ученика в процессе овладения знаниями, навыками с целью своевременной коррекции педагогической запущенности, поскольку стрессогенными могут стать перегрузка информацией, занятиями – учет возможностей данного, конкретного ученика;

12) ориентация на возрастные, гендерные, индивидуально-типологические особенности ученика, учет темперамента, возрастных кризисов, соматического здоровья ребенка, создание на первых же занятиях эмпатического контакта с учеником и поддержание его в дальнейшем (что подразумевает творческую гибкость паттернов поведения);

13) сдержанность и использование приемов саморегуляции, (лично я часто в своем опыте отмечала то, как нежелательна демонстрация раздражения и фрустрации. Ребенок предполагает, что является причиной моего расстройства или раздражения, его охватывает

чувство вины и смутной тревоги (ребенку неясна причина негативных чувств педагога);

14) избегание эмоциональной депривации ученика, чрезвычайно важно демонстрировать ему принятие, уважение безотносительно его достижений. Учитывая тот факт, что тревожность часто сопровождается поиском социального одобрения (Е. Хабирова) – любимый учитель, как референтная фигура, может помочь ребенку почувствовать уважение к самому себе, безопасность. Большое значение имеет демонстрация доброжелательности, внимания, равно как и теплые слова («Молодец! Замечательно. Видишь, получается! Умница»), тактильный контакт (если речь идет об ученике младших классов);

15) очень важно создание верной ценностно-смысловой ориентации ученика: по Г. Селье, подавляющее большинство стрессовых ситуаций, тревожащих человека – становятся таковыми, поскольку наделяются субъективно повышенной значимостью, субъективно оцениваются как «угрожающие». Ребенок интериоризирует отношение преподавателя к определенным мероприятиям: экзамену, контрольной, концерту. Следовательно, адекватное отношение учителя к подобным «катастрофам» - перенимается учеником; усваивается и высокая ценность обладания определенной суммой знаний, степень интенсивности труда в течение четверти (учебного года), уровень достигнутого мастерства и относительная важность – ситуаций формальной проверки. Т.е. весьма эффективны беседы педагога с учеником относительно переосмысления событий и жизненных ценностей;

16) очень существенным фактором, снижающим тревожность ребенка, является контроль над мышлением: повторение деструктивных, пугающих мыслей, естественно, закрепляет высокий уровень тревожности, неблагоприятное психологическое состояние ученика; целенаправленное усилие по повторению позитивных утверждений, концентрация на них - очень действенный способ помощи ребенку (по А.Беку, А. Эллису) Непосредственно перед стрессогенной ситуацией недопустимо сосредотачивать внимание ученика на возможности неудачи, на его слабостях, оптимальны беседы о хорошей подготовке ребенка, о любых благоприятных и позитивных моментах, которые могут придать веры в успех. Поэтому перед этими ситуациями важно напоминание ученику о его прошлых достижениях, слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»;

17) желательное знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений - это весьма эффективные методы регуляции тревожности на физиологическом уровне (использование их в игровой форме не так сложно освоить и применить на занятиях, но это и прекрасный способ помощи самому себе для преподавателя. Ведь профессия Учителя – одна из самых стрессогенных, по данным американских исследователей. );

18) очень полезны некоторые идеи православной педагогики: ученика не стоит ориентировать на идеальное совершенство («быть лучше всех»), на демонстрацию самого себя на конкурсе, экзамене, контрольной. Цель «быть лучшим из лучших» принципиально иллюзорна: всегда найдется более талантливый или эрудированный ученик, совершенство принципиально недостижимо. Можно настроить ребенка на его возможность порадовать окружающих, поделиться знаниями, не подвести педагога или класс (т.е. децентрация, снижающая степень социальной тревожности);

19) в ситуациях высокой тревожности, по Р. Мэю, адекватными способами совладания со стрессом являются следующие:

- а) концентрация внимания на совершаемой работе (помощь ученику научиться в этом),
- б) вера в свои силы (целенаправленное повышение степени уверенности ребенка в себе, своих возможностях: построение процесса педагогического общения с учеником с учетом данной цели, демонстрация учителем собственной веры в возможности ученика),
- с) вера в поддержку лидера и его силы (Учитель – непременно лицо «авторитетное и влиятельное» (К. Роджерс), почитаемое, сильное, однако, наряду с тем, заботливое и готовое поддержать).

## **Невербальные средства воздействия на ученика, способствующие снижению уровня тревожности**

Хотелось бы затронуть еще несколько практических моментов, имеющих весьма большое значение для эффективности работы преподавателя по созданию благоприятного психологического климата в классе, способного снизить уровень тревожности детей. Высокий процент информации ребенок получает невербальным путем, таким образом, огромное значение приобретает и сам внешний вид преподавателя.

Приветливое, доброжелательное выражение лица – то, что имеет первостепенное значение при знакомстве с педагогом маленького ребенка, то, что продолжает влиять на характер взаимоотношений с педагогом и в дальнейшем. Однако дети очень эмпатичны и чувствительны к фальши, следовательно, очень важна искренность в проявлении симпатии к ребенку. Улыбка, мимика, взгляд педагога – визуальное впечатление, создаваемое им либо настораживает и пугает ребенка изначально, либо создает ощущение симпатии к нему и одобрения влиятельного лица, т.е. успокаивает ребенка, позволяя ему ощутить Защищенность.

Большое значение имеет и подбор цветов в одежде педагога: темные цвета (особенно черный), менее предпочтительны, чем светлые. Особо интенсивное воздействие на снижение уровня тревожности, возбуждения имеет темно-синий цвет. На данное время известно о воздействии определенных цветов на эмоциональный фон человека, хотя в этой области остается еще много спорных и малоизученных вопросов.

Хаотичная, суетливая жестикуляция вызывает впечатление эмоциональной нестабильности, тревожности самого педагога – следовательно, желателен контроль над жестикуляцией. В то же время, когда характерными, яркими жестами подчеркивается особо важное место в лекции (или речи), оно привлекает особое внимание ученика. Не случайно в искусстве оратора еще со времен Древнего Рима жестикуляции придавалось особое значение, равно как и тембру голоса, интонациям. Аудиальное восприятие также весьма важный фактор. Если верно построенные фразы, содержащие нежные слова, произносятся резким и излишне громким голосом – для маленького ребенка они приобретают угрожающее значение. Еще Сухомлинский отмечал важность работы над тембром голоса, интонациями: чем мягче и ласковее голос, тем, соответственно, ниже тревожность малыша. Одно и то же замечание можно сделать с сотней различных эмоциональных оттенков голоса, подобным образом

вполне возможно смягчить критику, замечание. Когда ученик слышит одобрение, поддержку в голосе педагога – ему легче ощутить эмоциональную защищенность, безопасность.

Весьма эффективны тактильные контакты: чаще всего, ребенок стремится к ним, чувствуя страх, они успокаивают его. Разумеется, вышесказанное уместнее в отношении младших школьников.

Для детей младших классов огромное значение имеет учитель, поскольку его отношение к ним интериоризируется, становясь впоследствии самоотношением (разумеется, если педагог обладает высоким авторитетом и является объектом любви). Таким образом, педагог формирует позитивную самооценку ребенка, уверенность в своих силах – самим фактом собственного положительного оценивания и веры в силы ученика. Исследования, проведенные под руководством Д.Б. Эльконина, убедительно доказали прямую зависимость уровня тревожности детей младшего школьного возраста – от степени авторитарности и строгости преподавателя. Также была отмечена зависимость тревожности учеников от непоследовательности соблюдения школьных правил педагогом, его несправедливости, непредсказуемости его поведения.

## **Упражнения по профилактике и коррекция уровня тревожности**

Мне очень часто приходилось сталкиваться с негативными аспектами школьной тревожности. Вследствие этого, я разработала ряд упражнений, помогающих снизить уровень школьной тревожности. Они достаточно просты, эффективны и разработаны с учетом возрастной специфики учеников (средний, старший школьный возраст). Упражнения принесли особую пользу в подготовке детей к экзаменам, концертам, конкурсным выступлениям.

### **«Фильм»**

Очень помогает достичь быстрого снижения тревоги следующее упражнение:

Включается музыкальное произведение, имеющее взволнованный характер. После прослушивания отрывка из него – следует прослушивание произведения спокойного и умиротворенного характера. Одновременно с тем, если это возможно, желательно зажечь ароматическую лампу (запах лаванды, хвои, можжевельника, розы турецкой, базилика, иланг-иланга и т.п.) Ученик сидит (или что гораздо эффективнее – лежит) в удобной позе. Он смотрит на темно-синий экран либо глаза его закрыты.

«Глубокий вдох. Задержи дыхание на 3-4 секунды. Затем – выдохни через рот; воздух «вытекает» медленно и спокойно. Выдох в два раза длиннее вдоха. На выдохе ты почувствуешь, как с воздухом от тебя уходит страх, беспокойство. Представь, как они покидают тебя темным облаком. Вдыхая, вообрази, что дышишь вот этим местом (солнечным сплетением: показываю ученику рукой, где оно располагается) Золотистая волна воздуха приходит к тебе, несет покой, гонит страх. Она постепенно наполняет все твое тело. Выдох в два раза длиннее вдоха. Все твое тело наполняется золотистой теплой волной, расслабляется. Теперь сделай глубокий вдох, отдохни и повтори все упражнение еще раз. Продолжай дышать таким образом. Вспомни момент из жизни, когда ты был (а) спокойным, счастливым. Представь, что смотришь его, как фильм... Получилось? Теперь сделай краски этого

«фильма» ярче, громче звуки... Внимательно-внимательно смотри, чтоб можно было рассказать о новых подробностях. Думай только о нем. Теперь давай вспомним тот момент, когда тебе удалось что-то важное... Это тоже твой «фильм», попробуй вспомнить о нем побольше. Вспоминай. Представь, что ты находишься опять там. Ты уверенный в себе, сильный, спокойный. Давай повторим: «Я сильный, спокойный, уверенный. У меня все получится». (Формулы могут меняться, главное – позитивное содержание и неоднократное повторение) Когда ты сильнее всего почувствуешь уверенность в себе – скрести пальцы (можно ввести иной, необычный жест – он становится «якорем» состояния уверенности) Теперь «экран» отодвигается от тебя, уходит, но ты остаешься героем этого фильма».

Чем чаще повторяется это упражнение – тем сильнее закрепляется связь между чувством уверенности (или покоя) и условным жестом. Затем, в трудную минуту – ученик может обратиться к этому жесту, повторить условные фразы. Это поможет ему вновь ощутить желаемые чувства. Очень эффективен этот прием непосредственно перед экзаменом или концертом. В процессе упражнения идет воздействие на визуальную, аудиальную системы восприятия (также обоняние). Расслабление на физиологическом уровне быстро способствует снижению тревожности.

### **«Храбрый герой»**

Очень помогает в преодолении страха, тревожности игра в Храброго героя (лучше взять любимый персонаж ученика из фильма, мультфильма, компьютерной игры) и Испуганного малыша. Ученик говорит о своих страхах – как Испуганный малыш. Затем пересаживается на другой стул, отвечает как Храбрый герой. Следует обратное «перевоплощение» – возражения или новые жалобы Испуганного малыша. Как правило, ученик приводит весьма убедительную аргументацию и способен убедить самого себя в бессмысленности и вреде тревоги. Упражнение заканчивается непременно словами Храброго героя. Я обязательно спрашиваю – какой он, Герой? Допустим, ответ – «смелый, решительный, сильный». Повтори – «я смелый, решительный, сильный». Несколько раз повторяются позитивные утверждения. Выражаю полную убежденность в том, что ученик именно такой, т.е.: «В тебе живет Храбрый герой. Только пока он редко появляется». Само проигрывание роли бесстрашного человека помогает ребенку найти внутренние силы для реализации этой части личности.

### **«Изображаем Страх»**

Помогает скорректировать переживание тревоги ее изображение. Я прошу изобразить в музыке нечто страшное (или даже «твой Страх») Как правило, это диссонансы, угловатая мелодия, басы. Говорю: «страх ушел!» Символически закрываем крышку пианино или выключаем синтезатор. Затем – прошу показать в музыке спокойную картину, помогаю в импровизациях и сама. Если ребенку сложно «сыграть» тревогу – мы ее рисуем. Изображаем чудовище, в котором «все Самое Страшное». Затем нужно непременно «сразиться» с ним. Можно придать чудовищу смешные черты, чтоб ребенок мог высмеять собственные страхи. Важно, чтоб оно перестало быть угрожающим, а стало нелепым, слабым и забавным. Затем «Страх» нужно уничтожить. Чаще всего создается изображение в темных тонах – ученик должен старательно заштриховать картину светлыми красками. После чего – старательно порвать рисунок или сжечь бумагу.



### **«Смельчак»**

Достаточно эффективно следующее упражнение. Создается соответствующая атмосфера (смотрим первое упражнение). Вначале обращаемся к дыхательным упражнениям. Затем – смотрим «фильм». Однако «фильм» имеет иное содержание. Ученик должен очень хорошо представить сцену, где Некто успешно совершает те действия, которых он боится. (К примеру, успешно и смело играет на концерте, сдает зачет) Нужно, чтоб ребенок очень четко представил себе то, что происходит – поведение смельчака, его вид, действия, настроение. Делаем краски фильма ярче, звуки – громче, важно сконцентрироваться на воображаемом образе. Затем прошу представить, что ученик – сам стал этим самым Смельчаком. Ему нужно тщательно, в подробностях, ощутить - как он успешно, спокойно и смело выступает. Представить свое самочувствие, ощущение уверенности. Четко (и неоднократно) проговорить: «я уверен, я спокоен, все хорошо».

Необходимо несколько раз провести подобное упражнение. В момент наибольшей остроты переживаний – ученик должен использовать определенный необычный жест. По аналогии с первым упражнением, за жестом закрепляется определенное эмоциональное состояние (успеха, покоя, уверенности). И в момент тревоги – ученик сможет обратиться к своему «успокаивающему» жесту. Повторить словесные формулировки, сопровождая процедуру дыханием (по схеме).

### **«Остров спокойствия»**

В работе помогают некоторые методы арт-терапии: внимательно просматриваем репродукции полотен великих художников ( предпочтение отдается Рафаэлю, Веласкесу, Моне, творениям А. Рублева, некоторым работам Дали – жемчужинам искусства, несущим покой и гармонию) Одновременно с этим следует прослушивание музыкальных произведений (Моцарт, ранний Бетховен, Вивальди, Гайдн) Я прошу ученика пофантазировать на тему Страны, где всегда спокойно. («Остров спокойствия», «Прекрасное далеко») Мы совместно составляем маленькую сказку (рассказ – в зависимости от возраста ученика) Сочинение может отличаться литературными достоинствами, но это совсем не самоцель: главное, концентрация внимания ученика на атмосфере спокойствия, хороши и юмор, шутки, пародии) Как правило, сочиняем по очереди (абзац за абзацем или фраза за фразой) Ребенок отвлекается от тревожных мыслей, создается непринужденная (как правило, жизнерадостная и спокойная) атмосфера. Если ученик испытывает затруднения в описании «Острова» («Страны спокойствия») – предлагаю представить, что рассматриваемые нами картины являются его изображением. Это упражнение не только понижает уровень тревожности учащихся, но и стимулирует развитие творческих способностей ребенка. Помимо всего прочего, ребенок знакомится с Искусством в разных его гранях, учится получать от него помощь и поддержку.