**Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми**

**Тревожность** – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

*Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых.*

**Портрет тревожного ребенка**

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются высокими требованиями к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети считают себя хуже других во всем, считают, что они самые некрасивые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

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

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в частности постоянное чувство тревожности не дает возможности формированию контрольно-оценочной деятельности, а контрольно-оценочные действия являются одним из основных составляющих учебной деятельности. А также для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

**Признаки тревожности**

* Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
* Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
* Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
* Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
* Смущается чаще других.
* Часто говорит о напряженных ситуациях.
* Боится сталкиваться с трудностями.
* Не уверен в себе, в своих силах.
* Плохо переносит ожидание.
* Часто не может сдержать слезы.
* Обычно беспокоен, легко расстраивается.
* Пуглив, многое вызывает у него страх.
* Спит беспокойно, засыпает с трудом.

**Рекомендации педагогам**

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные занятия, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.
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 (“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”.
5. Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.
6. Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.
7. Осторожно и дозировано использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
8. По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
9. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
10. Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

Педагог-психолог Коковина К.М.