**Рекомендации педагогу по снятию тревожных состояний у детей.**

**Тревожность** – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием грозящей опасности.

***Различают личностную и ситуативную тревожность.***

**Личностная тревожность** – это такое состояние тревоги, в котором человек пребывает всегда. Это очень тяжелое состояние, которое влияет на общее состояние человека, на его физические показатели.

**Ситуативная тревожность –** состояние, возникающее, как эмоциональная реакция на стрессовую ситуацию и может быть разным по интенсивности и динамичности во времени.

 Работу с тревожностью целесообразно проводить в трех основных направлениях:

 во-первых, по повышению самооценки ребенка;

 во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения;

в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка

 Работа по всем трем направлениям может проводиться либо параллельно, постепенно и последовательно.

***а) Повышение самооценки ребенка.***

 Довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Такие дети, как правило, чаще других подвергаются манипуляциям со стороны взрослых и сверстников. Кроме того, чтобы вырасти в собственных глазах, тревожные дети иногда любят покритиковать других. Для того чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку , необходимо оказывать им поддержку, проявлять заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам .

 Если в младшем школьном возрасте ребенок не испытывает такой поддержки от взрослых, то в подростковом возрасте его проблемы увеличиваются. Тревожный ребенок, став взрослым, может сохранить привычку выбирать для выполнения только простые задачи, так как именно в этом случае он может быть уверен, что успешно справится с проблемой.

 *Для того чтобы помочь ребенку повысить свою самооценку, можно использовать следующие* ***методы работы:***

 - Прежде всего, необходимо как можно чаще называть ребенка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых с этой целью можно отмечать достижения ребенка на специально оформленных стендах («Звезда недели», «Наши успехи», «Это мы можем», «Я сделал это!» и т. д.), награждать ребенка грамотами, жетонами. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений (раздать тетради, написать что-либо на доске).

 - Нельзя сравнивать ребенка с другими детьми, не приводить их в пример, т.к. это отрицательно влияет на формирование адекватной самооценки. Для того, чтобы подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то его качеством лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад

 - При работе с детьми, страдающими заниженной самооценкой, желательно избегать таких заданий, которые выполняются за определенное фиксированное педагогом время. Таких детей желательно спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Не следует торопить и подгонять их с ответом. Если взрослый уже задал вопрос, он должен дать ребенку необходимо длительный срок для ответа, стараясь не повторять свой вопрос дважды или даже трижды. В противном случае ребенок ответит нескоро, так как каждое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул.

 - Если взрослый обращается к тревожному ребенку, он должен постараться установить визуальный контакт, такое прямое общение «глаза в глаза» вселяет чувство доверия в душу ребенка .

 - Для того чтобы тревожный ребенок не считал себя хуже других детей, желательно в классе проводить беседы с коллективом учащихся , во время которых все ребята рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в, тех или в иных ситуациях. Подобные беседы помогают им осознать, что и у сверстников существуют проблемы, сходные с его собственными. Кроме того, такие обсуждения способствуют расширению поведенческого репертуара учащегося.

 ***Работа по повышению самооценки*** *–* это только одно из направлений в работе с тревожным ребенком и быстрых результатов такой работы ожидать нельзя.

***б) Обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжений.***

 Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах в области лица и шеи. Кроме того, им свойственно зажатие мышц живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение: и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять ***релаксационные упражнения.***

 Кроме релаксационных игр в работе с тревожными детьми необходимо также использовать и игры, в основе которых лежит телесный контакт с учащимся. Очень полезными являются и игры с пластилином, различные техники рисования красками и т.д

 При работе с тревожными детьми можно устраивать импровизированные маскарады, шоу, просто раскрашивать лица. Участие в таких представлениях, помогает детям расслабиться.

***в) Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка .***

 Следующим этапом в работе с тревожным ребенком является отработка владения собой в травмирующих и незнакомых для ребенка ситуациях. Даже если работа по повышению самооценки ребенка и по обучению его способам снижения мышечного и эмоционального напряжений уже проведена, нет гарантии, что оказавшись в реальной жизненной или в непредвиденной ситуации, ребенок будет вести себя адекватно. В любой момент такой ребенок может растеряться и забыть все, чему его научили. ***Именно поэтому отработка навыков поведения в конкретных ситуациях является необходимой частью работы с тревожными детьми.*** Эта работа заключается в обыгрывании как уже происходивших ситуаций, так и возможных в будущем.

Педагог-психолог: Внукова И.Н.

**Рекомендации педагогу**

 **Работа с тревожными**

 **детьми**



МБОУ СОШ№1 им. Н.Н. Яковлева»

г. Олёкминск РС (Я)