**ОСТОРОЖНО!**

**ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ!**

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

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 низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

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 повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем организма, не дает возможности эффективной работе на уроке.

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ПО РАБОТЕ**

**С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ**

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.***

******

1. 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.
2. ******Осторожно и дозировано использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь ***не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.***
3. По возможности объясняйте новый материал на ***знакомых примерах***.
4. Чаще обращайтесь к ребенку ***по имени***.
5. ***Хвалите ребенка*** даже за незначительный успех.

*Подготовила Мочалова А.С., педагог-психолог*