**Как работать с детскими страхами и тревожностью в школе**

**Введение**

Детская тревожность и страхи — это естественная реакция на новые или пугающие ситуации, с которыми дети сталкиваются в школе. Важно понимать, что такие чувства могут возникать в разном возрасте и по разным причинам. Правильная работа с ними поможет ребенку справиться с трудными ситуациями и развить эмоциональную устойчивость.

**Причины тревожности и страхов у школьников**

Переход в новый класс или школу: Для детей это может быть стрессовой ситуацией, полной неопределенности.

Страх не оправдать ожиданий: Часто дети боятся не соответствовать требованиям учителей, родителей или сверстников.

Социальные страхи: Опасения по поводу общения с одноклассниками, боязнь быть изолированным или не принятым.

Образовательная нагрузка: Трудности с усвоением материала или плохие оценки могут вызывать стресс.

Невозможность справиться с конфликтами: Дети могут переживать из-за недопонимания с учителями или одноклассниками.

Признаки тревожности у детей

Тревожность может проявляться по-разному, и важно знать, на что обратить внимание:

Физические симптомы (головные боли, боли в животе, нарушения сна).

Эмоциональные признаки (частая плаксивость, раздражительность, замкнутость).

Поведенческие проявления (отказ идти в школу, избегание общения, проблемы с концентрацией).

Как помочь ребенку преодолеть страхи и тревожность

Создайте атмосферу безопасности и поддержки

Очень важно, чтобы ребенок чувствовал, что его чувства принимаются и понимаются. Поговорите с ним об его переживаниях, покажите, что ваши двери всегда открыты для общения. Убедите, что чувство тревоги — это нормально и что все можно решить вместе.

Развивайте уверенность в себе

Поощряйте ребенка за маленькие успехи и достижения.

Участвуйте в школьных мероприятиях, помогайте с подготовкой к контрольным и домашним заданиям, показывая, что вы рядом.

Помогите ребенку выработать навыки саморегуляции, такие как дыхательные упражнения или позитивные утверждения.

Учите справляться с эмоциями

Используйте простые техники для успокоения, такие как глубокое дыхание или «внимательное слушание». Например, научите ребенка делать глубокие вдохи и выдохи, представляя себе спокойное место. Эти техники помогают снизить уровень тревожности в момент стресса.

Разговаривайте о страхах

Поговорите с ребенком о его переживаниях, и постарайтесь понять, что именно вызывает у него тревогу. Иногда дети боятся вещей, которые взрослые считают незначительными, но для ребенка это может быть очень важным. Помогите ему разобраться в своих чувствах.

Помогите организовать пространство для учебы

Стремление к порядку и предсказуемости в учебной деятельности помогает снизить уровень стресса. Убедитесь, что у ребенка есть четкое расписание и пространство, где он может спокойно учиться. Пространство должно быть тихим и без лишних раздражителей.

Включите в процесс игры и творчество

Дети через игру и творчество часто выражают свои чувства. Попробуйте рисовать с ними, делайте коллажи или творите вместе, что поможет ребенку «выплеснуть» свои переживания в безопасной и ненапряженной обстановке.

Поощряйте социальную активность

Проблемы в общении могут быть основным источником тревоги. Помогите ребенку наладить отношения с одноклассниками, участвуя в совместных играх и активностях. Важно, чтобы ребенок не чувствовал себя одиночкой в коллективе.

Когда обращаться за профессиональной помощью

Если тревожность и страхи начинают мешать нормальному функционированию ребенка (например, он не может ходить в школу, часто жалуется на физические недомогания или демонстрирует агрессивное поведение), важно обратиться за помощью к школьному психологу или детскому психотерапевту. Психолог может помочь ребенку освоить стратегии преодоления тревоги и работать с глубокими эмоциональными проблемами.

**Заключение**

Тревожность и страхи — это естественная часть развития ребенка. Важно, чтобы ребенок знал, что его переживания приняты, а также что есть способы справиться с ними. Поддержка родителей, педагогов и психологов в этот период жизненно необходима для того, чтобы помочь ребенку развить уверенность в своих силах и научиться управлять своими эмоциями.