|  |
| --- |
| **Рекомендации**  **учителю по профилактике школьной тревожности** |
|  |
| *психологическая служба КГУ «Общеобразовательная школа № 21 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области* |
|  |
|  |
| **2024-2025 учебный год** |
|  |
|  |

**Оглавление**

Введение..................................................................................................3

Что такое тревожность?.........................................................................3

Как выглядит тревожный ребенок........................................................4

Почему возникает тревожность............................................................6

Как выявить тревожных детей в классе...............................................7

Различия в проявлении тревожности и страхов

у мальчиков и девочек .........................................................................10

Рекомендации для педагогов по работе

с тревожными детьми...........................................................................16

Рекомендации учителям – предметникам по работе

с тревожными детьми...........................................................................17

Работа классного руководителя с родителями тревожного

Ребенка...................................................................................................18

Заключение............................................................................................22

**Введение**

Любому учителю в течение своей педагогической практики приходилось сталкиваться с таким феноменом как «школьная тревожность». Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Такие дети теряются во время экзаменов, конкурсов, контрольных, отлично подготовленный ученик отвратительно отвечает (выступает). Достаточно вспомнить учеников, которые бледнеют и запинаются при ответе у доски, плачут и грызут ручки перед контрольной, постоянно переспрашивают учителя и трепетно ожидают его ответа. Вроде особых проблем они не доставляют – порой можно услышать и такое мнение: «Все бы дети были такими, не было бы с ними никаких хлопот!» Конечно, на первый взгляд, с тревожными детьми гораздо проще, чем, например, с гиперактивными, однако они только кажутся «удобными»: в школе таким детям зачастую бывает крайне сложно.

Практически каждый школьный  учитель в своей практике встречается с тревожными детьми. Тревожные ученики крайне ранимы и уязвимы, их успеваемость напрямую зависит от педагогического такта преподавателя. Поэтому, заботясь о здоровье школьников, с целью создания психологически благоприятного климата на уроках, особое внимание желательно уделять профилактике и коррекции «школьной тревожности».

### Что такое тревожность?

Говоря простым языком, тревожность – это склонность к излишнему волнению, к восприятию жизненных ситуаций как потенциально опасных или трудных, даже если особых поводов для этого нет. Тревога отличается от страха: у страха всегда есть объект (например, можно бояться темноты, крови, плохих оценок), а тревога беспредметна – это ощущение беспокойства, не связанное с конкретной опасностью.

Тревожность в той или иной степени свойственна всем людям. Более того, определенный уровень тревожности необходим для успешной деятельности. Однако излишне высокий уровень тревожности не мобилизует, а дезорганизует, все психические ресурсы уходят на тревогу, и результаты падают. То же самое происходит и в учении: высокая тревожность приводит к тому, что ребенок хуже справляется с заданиями, делает больше ошибок, работает медленнее.

Отметим, что сами дети, как правило, слово «тревога» не знают и описывают свое состояние словами: «Я боюсь», «Мне страшно». Если начать расспрашивать ребенка, чего же он боится, можно получить такие ответы: «Я не знаю», «Просто боюсь», «Вдруг что-то случится». Он не притворяется, просто не может найти более точные слова для обозначения волнения и беспокойства, свойственного тревожным детям.

### Как выглядит тревожный ребенок

Повышенная школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.).

Как распознать тревожного ребенка педагогу? Рассмотрим косвенные признаки, которые могут указывать на повышенную школьную тревожность.

Тревожность проявляется в привычных действиях: ребенок постоянно крутит что-то в руках, теребит одежду, волосы, потирает руки, крутит пальцы, сосет пальцы, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши. Такие признаки могут иметь временный характер, если ребенок оказывается в новой ситуации или переживает стресс. Например, многие первоклассники грызут ручки в период адаптации к школе. В большинстве случаев через некоторые время эти признаки проходят. Если же они сохраняются долгое время, это может говорить о высокой тревожности ребенка.

Тревожность связана с мышечным напряжением, поэтому тревожный ребенок часто напряжен, скован, не может расслабиться или, напротив, повышенно суетлив, у него может быть сбивчивая, неровная речь, он может вздрагивать при неожиданных звуках или обращении. Иногда тревожность сопровождается тем, что ребенок легко краснеет, бледнеет или потеет в трудных для него ситуациях. Тревожность ярко проявляется в учебной деятельности: такой ребенок теряется, когда к нему обращаются внезапно, постоянно исправляет ответ, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы, часто извиняется, перепроверяет уже сделанное.

Тревожные дети напряженно следят за реакцией учителя, настойчиво ищут подтверждения правильности своих действий, переспрашивают: «Так?», – и не продолжают работу, не получив одобрения. Они задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.

**Характерные черты тревожных детей:**

* после нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу;
* ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового;
* ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности;
* если ребенок легко возбудимый и эмоциональный, он может «заразиться» тревожностью от близких;
* ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения;
* быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность;
* если не удается сразу выполнить задание, отказывается от его дальнейшего выполнения;
* склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

### Почему возникает тревожность

Прежде всего, большое влияние на формирование тревожности у ребенка оказывает эмоциональная обстановка в семье. Если сам родитель склонен к излишнему волнению по любому поводу, он тем самым способствует повышению тревожности у ребенка.

Большое значение при возникновении тревожности имеют ожидания и требования, которые родители предъявляют к ребенку. Тревожности могут способствовать излишне жесткая реакция родителей на неудачи ребенка: физические наказания, эмоциональный шантаж («Когда я узнала, что ты получил тройку, у меня заболело сердце»), излишне суровые последствия («За одну четверку – никакого телевизора на месяц!»). Подчеркнем, что для впечатлительных и ранимых детей неадекватно жесткими могут быть и просто комментарии типа: «Что ж ты у меня бестолковый такой!»

Хотя корни детской тревожности, как правило, уходят в семью, детский сад и школа также могут способствовать ее усилению. Тревожные дети очень болезненно переносят негативный эмоциональный опыт, связанный с неуспешностью: если педагоги ругали или высмеивали их за то, что у них не получилось, у них может надолго сохраниться страх перед общением с учителем или ответом у доски.

Часто можно встретить такую ситуацию: самого ребенка никто не ругал, но он стал свидетелем того, как учитель отреагировал на неудачу или плохое поведение другого ученика. Этого оказывается достаточно для того, чтобы ребенок начал испытывать тревогу.

**Как выявить тревожных детей в классе**

Учителю, работающему в школе, необходимо знать возрастные и индивидуальные закономерности формирования личности тревожного ребенка, объективные и субъективные проблемы, трудности, возникающие на каждом этапе его развития .

**Для оценки тревожности приемлемы способы наблюдения и применение специальных психодиагностических методик.** Школьников обычно проверяют на уровень тревожности при помощи популярного теста (опросника) Филлипса. Он относится к стандартизированным психодиагностическим методикам, достаточно прост в проведении и обработке, поэтому хорошо зарекомендовал себя при проведении фронтальных психодиагностических обследований. Показатели этого теста дают представление как об общей тревожности — эмоциональном состоянии ребенка, связанном с различными формами его включения в жизнь школы, так и о частных видах проявления школьной тревожности. Различают 8 показателей (факторов) школьной тревожности:

1. **Общая тревожность в школе** - общее эмоциональное состояние ребенка, связанное с различными формами его включения в жизнь школы.

2. **Переживания социального стресса** – эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

3. **Фрустрация потребности в достижении успеха** - неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

4. **Страх самовыражения** - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

5. **Страх ситуации проверки знаний** - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

6. **Страх не соответствовать ожиданиям окружающих** - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

7. **Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу** - особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

8. **Проблемы и страхи в отношениях с учителями** - общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка.

**Высокий уровень тревожности** – может порождаться реальным неблагополучием школьника в наиболее значимых областях деятельности и общения. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие достается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения.

**Помощь**: повышение самооценки (взрослыми) и развитием способности справляться с повышенной тревогой с помощью определенных упражнений. Особое внимание со стороны взрослого (учителя или родителя) следует уделять поддержке, похвале, отмечать успехи, и поддерживать при неудаче. Избегать оценочного суждения, сравнения с результатами более успешных учеников, если сравнивать, то его собственные результаты. Избегать критики в присутствии других. Помогать анализировать не только неудачи, но и успехи, чтобы те, в свою очередь, не воспринимались такими детьми как случайные, как результат каких-то внешних воздействий (например, как хорошее настроение учителя, или мне сегодня просто повезло).

**Низкий уровень тревожности** – «скрытая тревожность» - защитное поведение часто говорят, что они не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей. Школьник как бы не допускает неприятный опыт в сознание. Выбирает для выполнения чаще простые задачи, чтобы всячески избежать волнующих ситуаций (т.к. уверен, что успешно справиться с проблемой).

**Помощь:** в работе с такими школьниками необходимо обращать внимание на развитие умения анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). С помощью разбиения на простые задачи достигать более сложных и обращать внимание на это, чтобы не было избегания.

Может сложиться впечатление, что тревожные дети нуждаются своего рода в тепличных условиях, создать которые в школе довольно тяжело. Это не совсем так: с одной стороны, тревожному ребенку действительно важен эмоциональный комфорт, с другой – необходимо учить его справляться со своим состоянием.

Тревожные дети очень чувствительны к эмоциональной обстановке в классе. Наблюдая за тем, как педагог спокойно реагирует на ошибки других учеников, поддерживая их, тревожный ребенок понимает, что в этом классе ошибиться не страшно.

Конечно, в ряде случаев к тревожному ребенку нужен особый подход. Иногда, возможно, стоит предупреждать ребенка заранее о том, что вы собираетесь его спросить. Во время контрольной работы или диктанта очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Можно ободряюще улыбнуться такому ребенку, немного постоять с ним рядом, посмотреть на него, кивнуть или слегка коснуться рукой. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, ты можешь сам проверить свою работу».

Ни в коем случае не следует ругать ребенка за проявления тревожности, подшучивать над ним или вообще как-то комментировать. Лучше в тактичной форме обращать внимание на то, что у него получается справиться со своим состоянием. Например, после диктанта учитель может сказать: «Я заметила, что ты сегодня очень спокойно писала диктант, мне было очень приятно это видеть».

**Различия в проявлении тревожности и страхов у мальчиков и девочек**

Тревожность мальчиков и девочек различается по содержанию и сферам проявления. Девочек больше волнует взаимоотношения с другими людьми (ссора, разлука и др.) и тревожность у них проявляется в ситуациях, моделирующих отношения в системе «ребенок - ребенок». Мальчиков же волнует насилие во всех его аспектах и тревожность проявляется в ситуациях, моделирующих отношения в системе «ребенок – взрослый» и повседневные действия. Это важно учитывать при воспитании и коррекции ребенка, так как то, что действует на девочку, совершенно не произведет впечатления на мальчика. Например, стремясь уберечь ребенка от плохого, необходимо работать на подъем тревоги. И, наоборот, перед важным событием – экзаменом, контрольной, выступлением, соревнованиями необходимо работать на снижение тревоги. Для девочки: « Мое отношение к тебе не изменится, даже если ты не получишь «отлично»…» Для мальчиков (напр. в случае с контрольной): «Оценка будет учитываться в четверти».

Важное место в современной психологии занимает изучение гендерных аспектов тревожного поведения.

Поскольку личность имеет половую принадлежность, учебно-воспитательный процесс необходимо рассматривать так же в контексте гендерного подхода. Основная идея – учёт особенностей мальчиков и девочек в учебном процессе. Рассмотрим несколько параметров:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Параметр** | **Особенности** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Внимание | - высокая скорость концентрации внимания, особенно вкритической ситуации;  - при работе обращают внимание на точность ее исполнения. | - теряется концентрация внимания в критических ситуациях;  - при выполнении заданий внима­ние ориентировано на быстроту выполнения. |
| Мышление | - образное мышление имеет более высокий уровень развития;  - концентрация только на одной за­даче в отдельный промежуток времени, так как правое и левое полушарие мозга соединены ма­лым количеством нервных окон­чаний (могут либо слушать, либо писать) | - образное мышление развито слабее. Мозг запрограммирован на одновременное управление сразу несколькими делами, не связан­ными между собой (могут слушать речь и выполнять письменное задание) |
| **Параметр** | **Особенности** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Память | - небольшой объем кратковремен­ной памяти: преимущества при запоминании цифр;  - лучше запо­минают описания технических процессов. | - долговременная память;  - преиму­щества при запоминании слов;  - лучше запоминают имена людей, описание предметов туалета. |
| Моторика | Развита лучше крупная  моторика. | Развита лучше мелкая моторика. |
| Восприятие цвета | - хуже различают цвета; предпоч­тение синему, коричневому, оран­жевому. | - лучше различают цвета; предпоч­тения сиреневому, бежевому, са­латовому, желтому. |
| Словарный запас | Меньший словарный запас. | Большой словарный запас, высо­кая беглость и ясность речи. |
| Устная речь | Превосходство юношей по артику­ляции, словарю устных распоря­жений, скорости и пониманию прочитанного. | Превосходство по уровню развития, декорированию речи, богатство и правильность ассоциаций, смысловое понимание речи, имитирование необычных слов. |
| Письменная речь | - письменная речь изобилует чис­лительными, предлогами, вопро­сительными знаками и местоиме­ниями, особенно местоимением «я»;  - пишут главным образом о спорте, телевидении, деньгах. | - в письменной речи обращают внимание на изобразительные средства (подчеркивание, выде­ление текста другим цветом), предпочитают тексты, связанные с душевными переживаниями. |
| **Параметр** | **Особенности** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Почерк | - почерк более неравно­мерный, размашистый, индивиду­ально-оригинальный, иногда с элементами недописанных букв, менее похожий на принятые стан­дарты. | - почерк обычно более «правильный», красивый, стан­дартный, симметричный, элементы букв ближе к тем, что даются школьными прописями. |
| Подход к изучению материала | Качественный | Количественный |
| Восприятие ин­формации | - доминирует визуальный обзор пространственных образов по вертикали, хорошо воспринимают информацию, расположенную на классной доске столбцами;  - труднее воспринимают и запоми­нают словесную информацию. | - визуальное восприятие информа­ции происходит по горизонтали, что позволяет им легко восприни­мать длинные строчки текста во всю ширину классной доски;  - труднее воспринимают и запоминают числовую и музыкальную инфор­мацию. |
| Интересы к деятельности | Предпочитают деятельность  ис­следовательского характера. | Нравится выполнять то, что хоро­шо знакомо, т.е. стереотипную деятельность |
| Предпочтение в формах работы | Хорошо работают в парах, в оди­ночку. | Хорошо работают в коллективе. |
| Самооценка | - более объективна, так как юноши анализируют реальные события и явления;  - зависит от успеха в делах. | Более субъективна, так как упор делается девушками в основном на испытанные чувства, пережи­вания, мечты и конфликты. |
| **Параметр** | **Особенности** | |
| **юноши** | **девушки** |
| Стиль общения | Авторитарный | Демократичный |
| Доминирующий тип мотивации | Ориентация на успех | Ориентация на избегание неудачи |
| Отношение к оценке и похва­ле | - мальчик убежден в том, что лю­бовь окружающих надо заслужить;  - эмоции, высказываемые учитель­ницей, для него не имеют притяга­тельной силы, для него важно ма­териальное поощрение успеха, т.к. это есть доказательство его силы, авторитета, власти. Эмоции учителя через краткий промежуток времени уже не будут восприни­маться им. Можно сказать, что он ожидает смысла, текста в оценке его успехов. Фраза «Тобой недо­вольна» для мальчика не несет никакой смысловой нагрузки, ему важно знать, чем именно. | - среднестатистическая девочка ждет безусловной симпатии со стороны окружающих, эмоцио­нальной поддержки и внимания;  - она ориентирована на межлично­стные отношения, в оценке учите­ля слышит не столько текст, сколько то, как она выглядит со сторо­ны, как к ней теперь будут отно­ситься;  - для девочки важно эмоциональное поощрение успеха, его подтверждение через слова, прикосновения, жесты, взгляд;  - для девочки важно быть хорошей в глазах учителя и подруг. |

Опираясь на все вышесказанное, можно сформулировать некоторые принципы работы учителя с мальчиками и девочками.

Для мальчиков:

* высокий темп подачи материала; широкий спектр разнообразной, нестандартно поданной информации;
* большое количество нестандартных, логических заданий;
* использование групповых форм работы с элементами соревнования, обязательной сменой лидера;
* дозированная эмоциональность подачи материала;
* игры проводить со строгими правилами; для удержания внимания требуется продумать большое число разнообразных стимулов. Как только становится скучно, они не только перестают воспринимать учебный материал, но начинают нарушать порядок в классе;
* при ответе с места требуется дополнительное время для выражения мыслей;
* подбор творческих заданий;
* при похвале сделать акцент на то, что оценивается в их деятельности.

Для девочек:

* неспешный, размеренный темп урока, подача нового материала;
* достаточное количество повторений для лучшего усвоения;
* большое количество типовых заданий;
* использование на уроке групповых форм работы с акцентом на взаимопомощь;
* использование большого количества наглядного материала на уроке, обучение с опорой на зрительную память;
* предпочтительны игры-импровизации;
* эмоционально-окрашенная оценка любой выполненной

работы с обозначением перспектив;

* чаще хвалить, похвала для девочек – движущая сила.

Таким образом, учитывая особенности мальчиков и девочек в учебном процессе, мы помогаем им стать счастливыми людьми, наиболее полно реализующими свои способности и особенности, получающими удовлетворение от своей жизни, уверенных в себе и своем будущем.

**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.
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.

**Рекомендации учителям-предметникам при работе с тревожными детьми**

1. Не выделяйте таких детей при обсуждении неудач класса.

2. При объяснении домашнего задания или перед контрольной работой старайтесь говорить спокойным голосом, не запугивайте их предстоящей работой.

3. Также напоминайте таким детям, что этот материал они проходили и хорошо в нем ориентируются.

4. Побуждайте таких учеников к концентрации внимания. «Сосредоточьтесь», «Мы это проходили, главное просто быть внимательным».

5. Когда ребенок уже выполнил задание и приступил к его проверке, перед тем, как сдать, тревожный ученик зачастую может переправить правильный ответ на неверный. Предложите им просто записать это предложение (слово, пример) на черновике, не задумываясь и полагаясь на интуицию. Таким образом, срабатывает механическая память и сомнения могут рассеяться..

6. Не используйте таких словосочетаний как «не бойся», «не волнуйся». Замените их словами «Подумай хорошо», «будь смелее», «сохраняй спокойствие». При этом следует применять доброжелательный тон.

7. Если ребенок уже получил низкий балл, ему нужно в индивидуальном порядке спокойно сказать «Если ты будешь стараться, то сможешь исправить и достичь хорошего результата». 8. При выставлении отметок, уточняйте, что это оценка их знаний, а не личности в целом «Сегодня твой ответ на 7».

9. Не стоит критиковать за плохие отметки. Их лучше приободрить «В этот раз ты был невнимателен, в следующий раз, если будешь стараться, все получиться».

10. Если вы заметили, что ребенок боится именно Вас, как учителя: отвечает хуже, чем при самостоятельной работе – то при обращении к нему спокойно улыбнитесь.

11. Не сравнивайте такого ученика с другими детьми. Он не сможет стать Катей или Васей. Лучше сравнить Петю сегодняшнего и вчерашнего»  
12. Создание ситуации успеха, частое позитивное одобрение, похвала. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

13. Обучение самоконтролю за своим поведением, состоянием, умению трезво относиться к возникающим проблемам, находить занятие по душе.

14. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

15. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

16. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

17. Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

**Работа классного руководителя с родителями тревожного ребенка**

В работе с родителями тревожного ребенка классному руководителю необходимо проводить разъяснительные беседы, рекомендовать для чтения специальную литературу и привлекать их к взаимодействию с педагогом или психологом.

Учитель может поговорить с родителями о том, как они хвалят ребенка, как обсуждают с ним школу и его успехи. Для преодоления тревожности ребенку важно поверить в свои силы, поэтому необходимо обсудить с родителями, какую позитивную реакцию и как часто ребенок от них получает.

Как правило, формирование детской тревожности является свидетельством неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью родителей собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке.

Либо, добившись высокого положения в обществе, или материального благополучия, родители не желают видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать сверх меры.

Нередки случаи. Когда родители сами являются высокотревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх, не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют у него тем самым ощущение собственной беззащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка.

Большинство родителей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Так, иногда "неподготовленные" родители, узнав о возникновении у ребенка каких-либо страхов, принимают неправильную позицию. Они начинают либо уговаривать ребенка, чтобы он не боялся, либо высмеивать его. И то, и другое может только способствовать усилению страха. Большое количество замечаний, окриков, одергиваний может вызвать в ребенке не только агрессию, но и тревогу, а иногда и то, и другое. Таким родителям можно посоветовать хотя бы в течение дня записывать все замечания, которые они сделали или хотели бы сделать ребенку. В конце дня можно отметить те из них, которые способствовали не улучшению, а даже ухудшению взаимоотношений с сыном или дочерью. Если среди этих замечаний были угрозы невыполнимых наказаний, то таким родителям необходимо научиться сдерживать себя и обдумывать то, что они говорят ребенку.

Родителям так же следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку педагогов и родителей.

Для снятия мышечного напряжения родителям тревожного ребенка рекомендуется чаще использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его, обнимать...

Родители также должны знать, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена педагогов, даже перестановка мебели.

Классный руководитель может рекомендовать родителям придерживаться следующих нехитрых правил в воспитании:

1. Создавайте для ребёнка ситуации, в которых он мог бы проявить свои таланты. Устраивайте дома праздники для детей и приглашайте на них одноклассников, а также организуйте совместные с друзьями ребенка выезды на природу, ходите в походы. Здесь, в комфортной для себя обстановке, когда рядом мама и папа, застенчивый ребенок будет чувствовать себя более уверенно и это даст ему возможность изменить мнение приятелей о нем.
2. Не торопите ребенка, давайте ему время привыкнуть к новому.
3. Не заставляйте ребёнка быть смелым. Поверьте, указания и нотации вряд ли принесут должного результата.
4. Не кричите на ребёнка в присутствии других людей, как взрослых, так и детей, это как минимум понизит его самооценку.
5. При обращении к тревожному ребёнку, старайтесь установить с ним визуальный контакт, это вселит ему доверия.
6. Не сравнивайте ребенка с другими детьми и не акцентируйте внимание на неудачах. Наоборот, подмечайте все его малейшие достижения и хвалите за успехи. Главная задача - верить в ребенка так сильно и убедительно, чтобы и малыш поверил в себя, "заразившись" вашей верой. Тогда он станет уверенным в себе человеком. Ведь всем известно: добиться чего-то в жизни можно только веря в себя и свои силы.
7. Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!»).
8. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребёнку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
9. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
10. Если по каким-либо объективным причинам ребёнку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемлённым.

Нередко родители предъявляют ребёнку требования, соответствовать которым он не в силах. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребёнок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребёнок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Родители тревожного ребёнка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Родителям необходимо помнить, что благоприятный психологический климат в семьеспособствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

**Заключение**

Итак, школьная тревожность – явление разрушительное и пагубное не только для нервной системы ребенка, для его успехов в обучении – но и для его организма, для его личности в целом. Избавление от тревожности – это забота о психологическом, соматическом и нравственном здоровье наших детей. Если дети – наше Будущее, хотелось бы, чтоб оно было Счастливым и полным гармонии. Может быть, данные рекомендации немного помогут нам, взрослым, проявить свою любовь в заботе и бережной помощи ребенку учиться и жить творчески и смело, радостно и без страха.