

Рекомендации при работе с тревожными детьми.

Одно из условий формирования и развития личности в ОУ – это спокойный, позитивный психологический климат. Уровень тревожности является одним из показателей психического и психологического благополучия детей.

Тревожность – это свойство человека приходить в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях. Тревожный человек отличается тем, что у него слишком часто возникают связанные с беспокойством эмоциональные переживания: боязнь, опасения, страхи. Ему кажется, что многое из того, что его окружает, несет в себе угрозу для собственного "я". Что рождает страхи и опасения?

Во-первых, не сложившиеся отношения со сверстниками, которые могут изменить не только отношения к обучению, но и к жизни в целом, во-вторых, взаимоотношения с педагогами? d-третьих, психолого-педагогическая безграмотность родителей, которые требуют от ребенка отличных результатов любой ценой, наказывают его, если таковых нет, при этом не помогают собственному ребенку преодолеть возникшие трудности. Недостаток тепла, ласки, разлад между членами семьи, отсутствие тесных эмоциональных контактов с родителями приводит к формированию у ребенка тревожно-пессимистических ожиданий. Их характеризует неуверенность, чувство незащищенности, иногда страх в связи с прогнозируемым отрицательным отношением взрослого. Эмоциональное неблагополучие, связанное с затруднениями в общении с другими подростками, может приводить к двум типам поведения. К первой группе относятся подростки **неуравновешенные, легко возбудимые**. Вторую группу составляют подростки **с устойчивым негативным отношением к общению**. Обида, недовольство надолго сохраняется в их памяти, но при их проявлении они более сдержаны. Такие подростки избегают общения.

Другой существенной причиной, вызывающей эмоциональное неблагополучие, являются индивидуальные особенности подростков, специфика его внутреннего мира (впечатлительность, восприимчивость, ведущие к возникновению страхов). Чтобы снизить тревожность, избежать неврозов, необходимо оказать подростку психологическую поддержку – это один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми.

Психологическая поддержка – это процесс, где взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка, с целью укрепления его самооценки; процесс, который помогает поверить в себя и свои способности; процесс, который поддерживает при неудачах; процесс, который помогает подростку избежать ошибок. Поддерживать подростка – значит верить в него. Подросток нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо. Взрослые должны научиться, помогая подростку, учитывать какие силы в учебном заведении, в более широком окружении ребенка способны привести его к разочарованию в самом себе. Иногда диагностируем наоборот очень низкий уровень тревожности, так называемое *«чрезмерное спокойствие»*. Наличие низкого уровня тревожности может информировать о том, что у ребенка слабо развиты защитные механизмы и "инстинкт самосохранения". Такие дети часто не замечают опасности, сами придумывают какие-либо рискованные идеи, затем проявляют неопределенную "самоотверженность". Беспечны, смелы в общении, легко вступают в контакт с посторонними. Прослеживается отсутствие стойкой мотивации, низкий самоконтроль, наличие избытка побуждений.

ПРАВИЛА РАБОТЫ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

1. Не выделяйте таких подростков при обсуждении неудач группы.

2. При объяснении д\з или перед контрольной работой старайтесь говорить спокойным голосом, не запугивайте их предстоящей работой.
3. Также напоминайте, 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. Не используйте таких словосочетаний как «не бойся», «не волнуйся». Замените их словами «Подумай хорошо», «будь смелее», «сохраняй спокойствие». При этом следует применять доброжелательный тон.
6. При выставлении отметок, уточняйте, что это оценка их знаний, а не личности в целом «Сегодня твой ответ на 3».
7. Не стоит критиковать за плохие отметки. Их лучше приободрить «В этот раз ты был невнимателен, в следующий раз, если будешь стараться, все получится».
8. Не сравнивайте такого ученика с другими детьми. Он не сможет стать Катей или Васей. Лучше сравнить Петю сегодняшнего и вчерашнего»
9. Создание ситуации успеха, частое позитивное одобрение, похвала. Способствуйте повышению самооценки подростка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, *за что*.
10. Обучение самоконтролю за своим поведением, состоянием, умению трезво относиться к возникающим проблемам, находить занятие по душе,
11. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
12. Чаще обращайтесь к подростку по имени. При достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.
13. Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

Подготовила:
педагог-психолог

Усанова В.П.