**Особенности проявления тревожности и её влияние на учебную деятельность младших школьников**

                                                          Что такое тревожность?

Слово «тревожный» отмечается в словарях с 1771 года. Существует много версий, объясняющих происхождение этого термина. Автор одной из них полагает, что слово «тревога» **означает трижды повторенный сигнал об опасности со стороны противника.**

В психологическом словаре дано следующее определение тревожности*: «это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают».*

Следует отличать тревогу от тревожности. Если **тревога** – это эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то **тревожность** является устойчивым состоянием.

Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется**в нарушении детско-родительских отношений**.

Психологи Б.И.Кочубей и Е.В.Новикова считают, что тревожность развивается вследствие **наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:**

1. *Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой, детским садом.*
2. *Неадекватными требованиями (чаще всего завышенными).*
3. *Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение*

Специалисты считают, что в дошкольном и младшем школьном возрасте более тревожны мальчики, а после 12 лет – девочки. При этом девочки больше волнуются по поводу взаимоотношений с другими людьми, а мальчиков в большей степени беспокоит наказание. Совершив какой-либо «неблаговидный» поступок, девочки переживают, что мама или педагог плохо о них подумают, а подружки откажутся играть с ними. В этой же ситуации мальчики, скорее всего, будут бояться, что их накажут взрослые или побьют сверстники.

Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. 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, неуверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние. Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами или фактором образовательных программ. Вот несколько факторов, воздействие которых способствует ее формированию и закреплению:

* учебные перегрузки;
* неспособность учащегося справиться со школьной программой;
* неадекватные ожидания со стороны родителей;
* неблагоприятные отношения с педагогами;
* регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
* смена школьного коллектива и /или непринятие детским коллективом.

Школьная тревожность младшего школьника является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации. Начиная с подросткового возраста, она может формироваться и закрепляться в рамках личностной тревожности как психического свойства учащегося.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы. **Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются***пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними.* Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.

Нежелание ходить в школу чаще всего возникает из-за недостаточной школьной мотивации, однако свидетельствует о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой *излишняя старательность при выполнении заданий*. *Рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках* - признак школьной тревожности. Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как *потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях.* Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках, посасывание под ложечкой.

Т.к. школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах.

***Портрет тревожного ребенка***

Тревожных детей в детском саду и школе немало, и работать с ними не легче, а даже труднее, чем с другими категориями «проблемных» детей, потому что и гиперактивные, и агрессивные дети всегда на виду, как на ладошке, а тревожные стараются держать свои проблемы при себе. Их **отличает чрезмерное беспокойство**, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя**беспомощными,** опасаются играть в новые игры, приступать к новым видам деятельности. У них высокие требования к себе, они очень **самокритичны**. **Уровень их самооценки низок**, такие дети и впрямь думают, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумные, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и **соматические проблемы**: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

***Как выявить тревожного ребенка?***

Опытный учитель, конечно, в первые же дни знакомства с детьми поймет, кто из них обладает повышенной тревожностью. Однако прежде чем делать окончательные выводы, необходимо понаблюдать за ребенком, вызывающим опасения, в разные дни недели, во время обучения и свободной деятельности (на перемене, на улице), в общении с другими детьми.

Психологи П.Бейкер и М.Алворд советуют присмотреться, характерны ли для поведения ребенка следующие признаки.

**Критерии определения тревожности у детей**

1. Постоянное беспокойство.
2. Трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чем-либо.
3. Мышечное напряжение (например, в области лица, шеи).
4. Раздражительность.
5. Нарушения сна.
6. Можно предположить, что ребенок тревожен, если хотя бы один из критериев, перечисленных выше, постоянно проявляется в его поведении.

С целью выявления тревожного ребенка используется также **опросник Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М.**

***Признаки тревожности. Тревожный ребенок.***

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-либо.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидания.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Суммируйте количество «+», чтобы получить общий балл тревожности:

* Высокая тревожность – 15-20 баллов
* Средняя тревожность – 7-14 баллов
* Низкая тревожность – 1-6 Баллов

***Работа с родителями тревожного ребенка.***

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей.

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

**Основные рекомендации родителям:**

1. Ежедневно отмечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи.
2. Необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка.
3. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал.
4. Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями.
5. Полезно снизить количество замечаний.
6. Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру.
7. Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая ребенка.
8. Избегайте состязаний и каких-либо работ, учитывающих скорость.
9. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
10. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
11. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть

**II .**   Тревожность оказывает неодинаковое влияние на эффективность школьного обучения. Оптимальный уровень тревожности делает обучение эффективнее: активизирует внимание, память, восприятие, интеллектуальные способности. Но когда уровень тревожности превышает норму, это приводит к панике. Чтобы избежать неудачи, ребенок отстраняется от учебы, боясь отвечать на уроках, тревожится, переживает, чтобы его не спросили, а иногда даже ходить в школу.

Тревожность может выражаться либо реальным неблагополучием школьника и наиболее значимых областях деятельности и общения, либо существовать как бы вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки и т.п. Последние случаи представляются наиболее существенными, поскольку они нередко проходят мимо внимания учителей и родителей. Подобную тревожность часто испытывают школьники, которые хорошо и даже отлично учатся, ответственно относятся к учебе, общественной жизни, школьной дисциплине, однако это видимое благополучие дается им неоправданно большой ценой и чревато срывами, особенно при резком усложнении деятельности. У таких школьников отмечаются выраженные вегетативные реакции, неврозоподобные и психосоматические нарушения. Тревожность в этих случаях часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречия между высокими притязаниями и достаточно сильной неуверенностью в себе. Подобный конфликт, заставляя этих школьников постоянно добиваться успеха, одновременно мешает им правильно оценивать его, порождая чувство постоянной неудовлетворенности, неустойчивости, напряженности. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении, к тому, что она приобретает ненасыщенный характер. Следствием всего являются отмеченные учителями и родителями перегрузки, перенапряжение, выражается в нарушениях внимания, снижении работоспособности, повышенной утомляемости.

Естественно, что в зависимости от реального положения школьника среди сверстников, его успешности в обучении и т.п., выявленная высокая тревожность будет требовать различных способов коррекции. Если в случае реальной неспешности работа во многом должна быть направлена на формирование необходимых навыков работы, общения, которые позволяют преодолеть эту неуспешность, то во втором – на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов. Однако параллельно с этой работой, направленной на ликвидацию причин, вызвавших тревожность, необходимо развить у школьника способность справляться с повышенной тревогой.

Анализ психолого-педагогической литературы по рассматриваемой проблеме позволяет нам выделить ряд условий, при которых могут формироваться высокий или низкий уровни тревожности, выступающие как негативный фактор успеваемости обучения.

Первая группа условий – личностные особенности ребенка. В данной группе рассматривается такие условия как неуверенность в своих силах, неадекватно завышенная или заниженная самооценка, доминирование стремления добиваться успеха или избегать неудачи и пр.

Вторая группа условий – физиологическая полноценность ребенка. Включает особенности физиологии ребенка, т.е. биологическую сохранность ЦНС.

Третья группа условий – социальные условия, определяющиеся преимущественно спецификой воспитания ребенка в семье. В данной группе условий могут выступать следующие факторы:

·                            Тип семейного воспитания. Так, в семьях с доминирующим типом семейного воспитания «Симбиоз» формируется высокий уровень тревожности, а при «Маленьком неудачнике» – низкий.

·                            Материальная обеспеченность семьи. При недостаточном материальном обеспечении семьи возможно формирование высокого уровня тревожности, при этом в большей степени, данный факт определяется не столько осознанием ребенка младшего школьного возраста, что ему «не хватает денег», сколько интуитивным переживанием за беспокойство родителей по этому поводу.

·                            Количество детей в семье. Если ребенок является единственным в семье, то, как правило, это приводит к формированию низкого уровня тревожности, чрезмерной пассивности. Старший ребенок может отличаться высоким уровнем тревожности, следствии постоянной борьбы за лучшие условия жизни.

Итак, мы обосновали основные условия, при которых тревожность может оказывать негативное влияние на успеваемость детей младшего школьного возраста. Взаимосвязь тревожности и успеваемость обучения очевидна. Однако характер данной зависимости при определенных условиях может быть позитивным и негативным.

Выводы: Таким образом, рассмотрев проблему влияния тревожности на успеваемость обучения детей младшего школьного возраста можно сделать следующие выводы:

1.                Успеваемость – сложное и многогранное явление школьной действительности, требующее разносторонних подходов при ее изучении.

2.                В основе неуспеваемости в школе всегда лежит комплекс причин. Среди них можно обозначить: несовершенство методов преподавания, отсутствие позитивного контакта с педагогом, страх оказаться лучше других учеников, высокая одаренность в какой-либо конкретной области, несформированность мыслительных процессов.

3.                Неуспевающие школьники имеют общие черты, но также существенно отличаются друг от друга. В практике повседневной работы с ними в каждом конкретном случае неуспеваемости мы встречаемся с совершенно новыми особенности, требующими поиском новых путей индивидуального подходов.

4.                Успеваемость школьного обучения зависит от многих факторов психологического и педагогического порядка, одним из которых является тревожность, понимаемая как психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения в ситуации возможной опасности.

5.                Различают несколько видов тревожности: личностная и ситуативная.

6.                Проявление тревожности в младшем школьном возрасте обладает рядом особенностей, связанных со спецификой возраста: гармоничности сочетания требований двух чрезмерно значимых для ребенка общностей: семьи и школы; недостаточный уровень физиологической и интеллектуальной зрелости.

7.                Взаимосвязь тревожности и успеваемость обучения очевидна. Однако характер данной зависимости при определенных условиях может быть позитивным и негативным. Проявление тревожности как негативного фактора успеваемости обучения возможно при наличии следующих групп условий: личностные особенности ребенка, социальные условия.

**Методические рекомендации по повышению успеваемости младших школьников по средством коррекции их тревожности**

**Правила работы с тревожными детьми:**

1) избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих время.

2) не сравнивайте ребенка с окружающими.

3) избегайте чаще используйте телесные контакты, упражнения на релаксацию

4) способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.

5) чаще обращайтесь к нему по имени.

6) демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7) не предъявляйте к ребенку завышенных требований.

8) будьте последовательны в воспитании ребенка.

9) старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

10) используйте наказание в крайних случаях.

11) не унижайте ребенка наказывая его.

**Профилактика тревожности по Е.В. Новиковой и Б.И. Кочубею**

1) общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

2) будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин, то что вы разрешали раньше.

3) учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом удается какой либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении малейших успехов не забудьте похвалить.

4) доверяйте ребенку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.

5) если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем принесли радость и он не чувствовал себя ущемленным.

**Работа с тревожными детьми**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1*)****повышение самооценки*** – надо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Играть в «Я дарю тебе…», «Комплименты».

2**) *обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее*** ***волнующих ситуациях***– избегать сравнения детей друг с другом. Нельзя сообщать о неудачах ребенка родителям. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры, совместно со взрослыми сочинять сказки и истории, это учит выражать ребенка свою тревогу и страх.

4)                ***снятие мышечного напряжения*** – упражнения на релаксацию, массаж, техника глубокого дыхания.

Для того чтобы выявить уровень тревожности у младшего школьника нужно провести следующие диагностические методики: «Шкала тревожности Кондаша», тест М. Люшера и анализ учебной документации. Эти методики являются эффективными в изучении данной проблемы. Так же для оптимизации уровня тревожности можно использовать коррекционно-развивающую программу, состоящую из 10 занятий, направленных на преодоление собственных страхов, на умение справляться с собственной тревожностью, на осознание собственного «Я», способствовать развитию общительности и активности, научиться понимать собственные эмоции и адекватно их выражать. Данная программа опробированна и принесла результат при работе с тревожными детьми.

**Рекомендации учителям при 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 успех. 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.

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». Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

5. 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.

6. Развитие самостоятельности и уверенности тревожного ребенка.

Такие дети очень зависимы от мнения значимых для них взрослых, и эта зависимость делает их крайне неуверенными, несамостоятельными. Они выполняют подробные распоряжения взрослых, но теряются и волнуются при предоставлении им права самостоятельного решения. Для преодоления неуверенности в себе и страха принятия самостоятельных решений необходимо давать таким детям жестко не регламентированные поручения, чаще предоставлять возможность творчества. Но ребенок должен при этом знать, что взрослые рядом и всегда придут на помощь. Детей следует учить находить выходы из создавшихся ситуаций.

Школьная тревожность **младшего школьника** является очевидным признаком затруднений в процессе школьной адаптации

#### Типы тревожных детей

**«Невротики».** Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Это наиболее сложная категория для работы с ними в школе, так как проблема выходит за чисто психологические рамки.

**«Расторможенные».** Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх.   
У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).   
**«Застенчивые».** Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано.

Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.  
**«Замкнутые».** Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

ля проведения коррекции школьной тревожности могут быть использованы: Ролевые игры. Они помогут продемонстрировать детям то, что учитель является таким же человеком, как и все окружающие. Так что бояться его не стоит. Беседы. Педагогу понадобится убедить школьника в том, что если он пожелает добиться успеха, то заинтересованность в нем должна быть непременно. Ситуации успеха. Коррекция школьной тревожности в этом случае проводится при выдаче ребенку задания, с которым он обязательно справится. Эти достижения станут известны одноклассникам и близким, что позволит культивировать в школьнике уверенность в собственных силах. - Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/381917/shkolnaya-trevojnost-prichinyi-vozniknoveniya-sposobyi-preodoleniya>

При снижении уровня тревожности можно добиться максимально эффективного обучения. Проведенная коррекция позволит активизировать восприятие, внимание и память, а также интеллектуальные способности школьника. При этом стоит предпринимать все необходимые меры для того, чтобы уровень тревожности больше никогда не превышал норму. Ведь негативное эмоциональное состояние способствует возникновению у ребенка паники. Он начинает бояться неудачи, отстраняясь при этом от учебы. По этой причине он может даже начать пропускать школьные заняти - Читайте подробнее на FB.ru: <http://fb.ru/article/381917/shkolnaya-trevojnost-prichinyi-vozniknoveniya-sposobyi-preodoleniya>

* Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно».
* Помогите ученикам изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем классе перед глазами учеников плакаты с заклинаниями (внутренними девизами):

«Я смогу это!»,

«Попробуй – и результат обязательно будет!»,

«Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!»,

«Я могу стать таким, каким я хочу быть».

* *Введите правило: когда услышите, что ученик негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений.*

*Этот прием помогает ученикам обращать внимание на те слова, которые они говорят себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный.*

*Поначалу ученики чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но … «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики учителя должны быть предельно конкретны.*

* В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ученика тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».
* Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания ему на парту вместе с карточкой-заданием.

Показывайте ценность ошибки как попытки

* Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется.

Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

* *Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ученика. Едва заметив что-то ценное в ученике, прямо скажите ему об этом или напишите в его тетради.*
* Обратить внимание на свои сильные стороны можно помочь, играя например в «Классный пароль». В данном случае ученик должен назвать свою сильную сторону, позитивную личностную характеристику или талант, тогда учитель отпустит его на перемену. Чтобы игра занимала меньше времени, можно попросить учеников подготовить записочки и отдать вам, как будто это билет «на выход» из класса.

**Стенд "Звезда недели"**

* Раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка. Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно с детьми.

"Цветок достижений"

* В центре цветка - фотография ребенка.

А на лепестках, соответствующих дням недели, - информация о результатах ребенка, которыми он гордитс

Рисование своего страха и других эмоций

* Придуманные сказки и истории со счастливым концом. Герой сказки обязательно добивается успеха, хотя на его пути встречаются преграды (можно рисовать, можно просто рассказывать)

**Снятие мышечного напряжения, релаксация**

* "Драка" Цель: расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук. "Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!" Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.
* "Штанга"
* Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. "А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

Советы родителям тревожного ребенка

* 1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
* 2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* 3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. 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.
* 4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть. 5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
* то упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.
* “Воздушный шарик”
* Цель: снять напряжение, успокоить детей. Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: “Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу”. Упражнение можно повторить 3 раза.
* “Корабль и ветер”
* Цель: настроить группу на рабочий лад, особенно, если дети устали.
* •“Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать как шумит ветер!” Упражнение можно повторить 3 раза.
* “Подарок под елкой”
* Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.
* “Представьте себе, что скоро Новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь”.
* После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.
* “Дудочка”
* Цель: расслабление мышц лица, особенно вокруг губ. “Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы. в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!”
* Все перечисленные упражнения можно выполнять в классе, сидя или стоя за партами.
* Этюды на расслабление мышц Приведенные ниже этюды рекомендованы М.И. Чистяковой в книге “Психогимнастика” и наверняка знакомы многим из вас. Эти этюды полезны для разных категорий детей: тревожных, аутичных, агрессивных. Все упражнения даны в нашей модификации.
* “Штанга” Вариант 1
* Цель: расслабить мышцы спины. “Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, бросьте штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз”.
* Вариант 2
* Цель: расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным. “А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы”. Упражнение можно выполнить несколько раз.
* “Сосулька”
* Цель: расслабить мышцы рук. “Ребята, я хочу загадать вам загадку:
* У нас под крышей
* Белый гвоздь висит,
* Солнце взойдет,
* Гвоздь упадет. (В. Селиверстов)
* Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую — уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!”
* “Шалтай-Болтай”
* Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди. “Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется “Шалтай-Болтай”.
* Шалтай-Болтай
* Сидел на стене.
* Шалтай-Болтай
* Свалился во сне. (С. Маршак)
* Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова “свалился во сне” — резко наклоняем корпус тела вниз”.

#### Игры за партами

Дыхательные упражнения (“Корабль и ветер”, “Дудочка”, “Воздушный шарик”, “Подарок под елкой”, “Драка”) можно проводить на перемене, а также за партами во время урока или занятия в детском саду.

Для снятия нервного напряжения, которое может возникнуть у детей, например, после трудной контрольной работы, подойдет упражнение “Театр масок”.

“Театр масок” (Лютова Е.К., Монино Г. Б.)

Цель: расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

“Ребята! Мы с вами посетим “Театр Масок”. Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга”. Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. “Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни “Ворона и Лисица”) в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр”. Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. “Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки “Красная шапочка”, когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком”. Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. “Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться Колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!” Далее учитель или воспитатель, на свое усмотрение, могут похвалить особо тревожных детей, например так:

“Все работали хорошо, особенно страшной была маска Bumu, когда я посмотрела на Сашу, то сама испугалась, а Машенька была очень похожа на хитрую лисицу. Все постарались, молодцы!”

“Рабочий день актера закончен. Мы с вами устали. Давайте отдохнем. Положите руки на парту, а голову на руки, закройте глаза. Давайте посидим так молча, расслабимся и отдохнем. Всем спасибо!”