**Консультация педагога – психолога**

**«Поговорим о тревожности»**

**Школьная тревожность** – это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия.  Оно выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе. Ребенок постоянно чувствует собственную неполноценность, не уверен в правильности своего поведения.  Важно отметить, что чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку  познание всегда сопровождается тревогой. Оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Но когда тревожность начинает превышать так называемую «критическую точку», переживания ребенка начинают оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разными способами: пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя, на перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть.

По наблюдениям психологов, наиболее «тревожными» этапами школьной жизни являются 1-й, 5-й, 7-й и 10-й класс.

Младший школьный возраст традиционно считается «эмоционально насыщенным». Это связано с тем, что с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий (появление новых правил школьной жизни, изменение уровня требований со стороны взрослых, возрастание психофизиологических нагрузок).

Следующим нестабильным периодом в школьной жизни ребенка является момент перехода в среднее звено (5-й класс), который сопровождается изменением системы школьных требований, требует адаптационных усилий.

Начиная с подросткового возраста, тревожность по отношению к школьной жизни может уже являться сложившейся личностной особенностью, связанной, например, с формированием тех или иных черт характера.

Психологом школы проводится диагностическая работа с целью выявления детей с повышенным уровнем тревожности и оказанию им психологической помощи.

**Рекомендации для родителей**

Важно понимать, что повышенная школьная тревожность это не диагноз, а временное эмоциональное нарушение!

**Тревожность** - это довольно устойчивая индивидуальная психологическая особенность, которая состоит в повышенной склонности человека испытывать беспокойство по самым разным поводам (или вовсе без них). Тревожность нужно отличать от тревоги и страха.
Если ваш ребенок иногда испытывает беспокойство в каких-то ситуациях, например перед публичным выступлением или проверочной работой, а иногда в тех же обстоятельствах остается достаточно спокойным, то мы можем говорить о тревоге, но не о тревожности.
**Тревожность** - устойчивое свойство, и можно сделать вывод, что оно характерно для вашего ребенка, если он проявляет тревогу часто и в самых разных ситуациях: при знакомстве с новыми людьми, отвечая у доски, выполняя домашнюю работу и др. При этом тревожные дети часто не могут объяснить, чего именно они опасаются. Если же они знают, чего боятся, то тогда мы говорим о страхе (у страха всегда есть объект - человек, животное, предмет или ситуация). Естественно, что и у тревожных детей могут быть страхи - отдельные их очень много.

 Как помочь ребенку, которому его постоянная тревожность не дает комфортно себя чувствовать и развивать все свои задатки. Ребенок, которого мы называем тревожным, как правило, обладает большинствоиз следующих  характеристик:
-любое задание или новое событие вызывает у него беспокойство;
- во время выполнения заданий или при попытках овладеть своим волнением часто напряжен, скован (ощущается мышечное напряжение даже в области лица и шеи);
- беспокойно спит, жалуется на страшные сны;
- у него не нарушено внимание, но ему трудно сконцентрироваться на чем-либо, когда он волнуется;
- плохо переносит ситуации неопределенности или ожидания;
- не уверен в себе, своих силах, ожидает неудач в деятельности;
- старается скрывать свои проблемы и тревогу.

Когда родители смотрят на своего замечательного, любимого и способного ребенка, который изматывает себя и близких вечным беспокойством о чем-нибудь, для чего, казалось бы, вовсе нет причин, то часто испытывают досаду и задаются вопросом: "Ну почему он такой тревожный?" Ответить на этот вопрос однозначно вряд ли получится. Основные факторы, которые способствуют появлению у ребенка тревожности.

Прежде всего, может играть роль наследственность: у тревожных родителей чаще вырастают тревожные дети. Причем это происходит не только за счет передачи генов, но и через подражание взрослым в семье, через принятие их образа мысли и поведения. Такие наблюдения, конечно, не новость (как известно, яблочко от яблоньки недалеко падает), но иногда родителям трудно увидеть этот механизм действия в своей семье. При этом факт, что вы не беспокоитесь при общении с незнакомыми людьми, а ваш ребенок от этого почти впадает в панику, вовсе не подтверждает отсутствия у вас тревожности и ее влияния на ребенка. Возможно, вы тревожитесь по другим поводам. Кроме того, не забывайте, что навашего сына или дочь может оказывать воздействие ваша тревога "за него", за то, как он справится с какой-то ситуацией.
Так что будет полезно заняться самоанализом и постараться понять, часто ли вы сами чувствуете тревогу за себя или близких, как проявляете ее и как это может влиять на ребенка.

Второй главной причиной тревожности у детей является обстановка в семье, чаще всего нарушение отношений с родителями. Так, в случае если родитель придерживается стиля воспитания, который можно образно назвать "диктатура", или предъявляет к ребенку завышенные требования ("Ты должен учиться только на пятерки"), то велика вероятность, что, пытаясь соответствовать папиным и маминым ожиданиям и предвосхищая их недовольство, малыш станет очень тревожным. Аналогично могут воздействовать и конфликтная атмосфера в семье (если супруги ссорятся между собой), и неудовлетворенность взрослых в семье своим уровнем дохода, работой, образом жизни.
Почти у всех детей вызывает резкое повышение тревожности развод родителей. Особенно травматично протекает этот период для тревожного ребенка, если взрослые не могут договориться между собой и непоследовательны в своем поведении. Например, если папа обещает завтра пойти с дочерью в парк, но потом пропадает на неделю, решая свои проблемы, или если мама, когда подходит время встречи с папой, начинает убеждать девочку, что ей нужно сегодня подготовиться к занятиям или сделать еще что-нибудь полезное (вместо полноценного досуга с отцом).
Неминуемо тревожность (и другие проблемные черты) возникнет у детей в семьях, где нет согласия между взрослыми по вопросам воспитания или их действия спонтанны и непоследовательны. Наверняка многие знают семьи, где бывают такие случаи. Отец считает, что за совершенный ребенком проступок его надо наказать домашним арестом на неделю, мама в принципе согласна, но считает меру слишком суровой и втайне от папы ее смягчает (если ребенок ведет себя хорошо, то она позволяет ему ходить в гости к другу), а бабушка с причитаниями "чего придумали, изверги" игнорирует полученные ребенком запреты вовсе и отпускает его куда угодно, когда родители отсутствуют. Причем в следующий раз позиции взрослых могут меняться на противоположные. Если ребенок попадает в такие ситуации систематически, то он либо становится тревожным (не понимает, какую реакцию семьи на свой поступок встретит на этот раз), либо начинает манипулировать взрослыми, учитывая их слабости и отношения между собой.

 Школьная тревожность может быть спровоцирована действиями учителя, если он постоянно недоволен успеваемостью ребенка, сравнивает его с одноклассниками или занимает непоследовательную (или слишком жесткую) позицию в общении с учениками.

Тревожность может возникать, если за короткий промежуток жизни ребенка произошло много перемен, к которым ему приходится адаптироваться. Так, если сложить вместе переезд в другой город, замену бабушки няней, выход мамы на работу и начало обучения в первом классе, то нужно ли говорить, что результатом такой "суммы" может стать повышенная тревожность даже у вполне спокойного и эмоционально устойчивого ребенка.

И, наконец, тревожность может сопровождать какие-то серьезные эмоциональные расстройства, физические или психические заболевания. Если у вас есть основания подозревать возможность такой причины, то лучше проконсультируйтесь у специалистов (терапевта, невропатолога, психиатра и пр.).
Если вы будете внимательны и честны перед собой в анализе описанных здесь причин возникновения тревожности у детей, то это поможет вам найти такие факторы в вашем поведении, жизни семьи или в особенностях отношений ребенка в школе, которые влияют именно на ваших сына или дочь.

Если удалось найти такой источник, то ваши действия, призванные улучшить жизнь тревожного ребенка, будут вестись в двух направлениях: работа с самим ребенком и с его окружением. Это наиболее правильный, целостный подход к данной проблеме. С одной ее частью - изменением поведения взрослых в окружении ребенка - вам придется справляться, опираясь на свою интуицию и здравый смысл, так как вариантов решения этого вопроса может быть множество (столько же, сколько неблагоприятных факторов).

А вторая часть - работа с самим тревожным ребенком - схожа при коррекции разных детей и имеет свои закономерности.
Как и при работе над другими детскими проблемами, которые возникли не вчера и не вдруг, приготовьтесь к терпеливой систематической работе. Вести ее надо в трех направлениях:
- повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности;
- учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
- обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Для реализации этих конкретных задач вы можете воспользоваться играми.

 При их организации важно соблюдать некоторые правила, которые позволят создать комфортную игровую обстановку для тревожного ребенка.

**Правило 1.** Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми, не приводите их в пример. Если вы хотите подчеркнуть динамику в работе ребенка над каким-то своим качеством, то лучше сравнивать его успехи с его же результатами вчера, неделю или месяц назад.
**Правило 2**. Избегайте соревновательных моментов в играх. Пусть лучше ребенок играет для собственного удовольствия и пользы, а не с целью выиграть. Также нежелательно ставить тревожному ребенку временные рамки выполнения задания или подгонять его. Этим вы вряд ли ускорите его действия, а вот уровень тревожности поднимете наверняка.
Правило 3. Вводите ребенка в новую игру осторожно, давая ему возможность спокойно ознакомиться с ней, понаблюдать за образцом действий (если таковые есть). Если вы ощущаете сопротивление ребенка, его нежелание участвовать в игре, ни в коем случае не настаивайте. Можно заставить человека выполнить какие-то действия, но нельзя заставить играть по-настоящему! Так что в таких затруднительных случаях старайтесь проявить творческий подход, чтобы заинтересовать ребенка и снизить его беспокойство. Для этого изменяйте правила игры, учитывая особенности вашего сына или дочери, используйте наглядный материал, уже знакомый ребенку, начните играть с кем-то другим, показывая ребенку пример. Словом, действуйте по обстоятельствам.