

## Рекомендации для педагогов по работе с тревожными детьми

**Тревожность** определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагополучия со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

**Тревожные дети** отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

### Рекомендации:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.

- Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его одноклассников.
- По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Хвалите ребенка даже за незначительный успех.

### **Рекомендации по работе с тревожными детьми**

1. Не ставить ребенка в ситуацию неопределенности, неизвестности.
2. Не включаться в игру его болезней, дать работу, когда здоров.
3. Включать в общественные посильные дела.
4. Хвалить за самостоятельность.
5. Стимулировать личную ответственность.
6. Не создавать напряжения во взаимоотношениях (отношения устанавливать ровные, открытые. Ребенок должен понимать ваши эмоции и чувства к нему. Негативизм относить к своему поступку, но не к личности в целом. Ребенок должен расстаться с вами успокоившись).
7. Если уровень его притязаний завышен, необходимо определить адекватный.
8. Быть осторожным с передачей стрессовой информации. Не допускать, чтобы ребенок выбежал из класса – это опасно. Сразу же последовать за ним. Даже когда он расстроен, не выводить его из класса, чтобы не закрепилась привычка уйти из класса, если расстроен. Можно на время освободить от работы – дать время успокоиться.
9. Иногда можно позволить отвечать с места или письменно.
10. «Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.
11. Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее.