**Консультация для педагогов «Правила работы с тревожными детьми»**

Тревожность - это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Мир воспринимается как враждебный. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки, Такой человек, терзаемый постоянными сомнениями, не способен на серьезные жизненные достижения и, как следствие, социально дезадаптивен.

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

Рекомендовано проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.

3. Снятие мышечного напряжения.

***Повышение самооценки***

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу.

Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их (успехи) в присутствии других детей. Но надо учитывать и то, что похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь, Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Желательно, чтобы тревожные дети как можно чаще участвовали в играх в кругу, которые

помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей».

***Обучение детей умению управлять своим поведением.***

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится. Это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В детском саду можно на примерах сказочных произведений показать детям, что смелый человек - это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета, Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении заданий, не рекомендуется

проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце занятия, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их. Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо

приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка. Так же можно использовать прием отработки конкретного навыка. Ребенок представляет себя в роли какого—либо сказочного героя в тревожащей для него ситуации. Например, они играют в детский сад, многократно повторяя ситуацию, которая их волнует.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь воспитателя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени бомбы, то есть чего—то страшного, чего боится ребенок). Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки—разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

***Снятие мышечного напряжения***

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старыми мамиными помадами или красками. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы, или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

Состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц именно поэтому необходимо проводить различные игры и упражнения, способствующие расслаблению ребенка. Такие игры и упражнения могут проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме.