**Школьная тревожность**

Став учеником, ребенок узнает множество вещей: школьная дисциплина, подготовка домашних заданий, отношения со сверстниками в совершенно новой ситуации, нежели раньше, новые взрослые окружающие его люди, новые требования и обязанности. Такие изменения сопровождаются эмоцией интереса. Эта положительная эмоция через некоторое время может угаснуть в связи с неудачами в школе и, как следствие, неудовольствием родителей и учителей. Появляются другие эмоции – страх, тревога, агрессия, снижается уровень успеваемости. Поступление в школу – серьезное испытание для детей. Первоклассники, которые по разным причинам не могут справляться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к боязни школы.

**В чем причины школьной тревожности?**

Школьная тревожность является ярким признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияет на все сферы его жизнедеятельности: на учебу, на здоровье, на общий уровень благополучия. Дети с выраженной тревожностью проявляют себя по-разному. Данная проблема на сегодняшний день актуальна, над ней можно и нужно работать.

Прежде всего, причины школьной тревожности определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь - особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (все нужно делать только на «отлично»). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью. Школьная тревожность свойственна детям и других школьных возрастов. Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами и т.п.

**Правила взаимодействия с тревожными детьми:**

* Избегайте состязаний и каких - либо видов работ, учитывающих скорость.
* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Чаще используйте телесный контакт.
* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
* Не предъявляйте к ребенку завышенных требований
* Будьте последовательны в воспитании ребенка.
* Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях.
* Не унижайте ребенка, наказывая его.
* Снижайте его стремление действовать всегда и везде по правилам.
* Научите доступными способам снимать излишнюю тревогу, напряжение, учиться расслабляться и т.д.
* Научите тревожного ребенка самостоятельно оценивать результаты своей деятельности и доверять собственным оценкам.

**Что делать?**

• Повысить уровень самооценки: за самые незначительные успехи старайтесь похвалить ребенка, отмечайте его успехи в присутствии других детей, и главное называйте его по имени. Ребенку обязательно нужно объяснить, за что его похвалили. Почаще напоминайте малышу о его способностях. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности.

• Обучить ребенка управлять своим поведением: разыгрывайте критические для него ситуации по ролям, с разными вариациями, подсказывая, как себя вести (можно использовать любимые игрушки ребенка). Для работы с тревожностью подойдут сказки, где главный герой успешно справился со своими переживаниями. Вы можете придумать такие сказки сами или использовать уже готовые.

Для придания себе уверенности ребенок может нарисовать себя уверенного и храброго и носить этот рисунок, как талисман. Когда он почувствует тревогу, этот рисунок поможет ему успокоиться и поверить в свои силы. Рисунки страхов помогут снизить уровень тревожности.

• Снятие мышечного напряжения: в работе с тревожными детьми хорошие результаты дает телесный контакт. Для того, чтобы снять мышечное напряжение полезно применять техники глубокого дыхания, всевозможные массажи и растирания тела а также упражнения на релаксацию.

**Полезно играть с детьми в следующие игры:**

1. ***«Цветик-семицветик».*** Вместе с ребенком сделайте из цветного картона цветок, в центре наклейте фотографию ребенка. В каждом лепестке пусть ребенок напишет то, что у него очень хорошо получается. Повесьте цветик-семицветик в детской комнате или на любом видном месте. Почаще напоминайте ребёнку о его способностях.
2. ***«Копилка достижений».*** Возьмите любую вместительную картонную коробку. Пускай ребенок оформит ее по своему вкусу: наклеит любимые наклейки или фантики, разрисует красками, украсит ленточками и т.д. Каждый день на маленьких красивых кусочках бумаги ребенок будет записывать свои достижения в трудном для него деле. К копилке детских достижений можно обращаться в любой момент, особенно, когда ребенок «упал духом» и перестал верить в собственные силы.
3. Желательно, чтобы тревожные дети почаще участвовали в таких играх в кругу, как ***«Комплименты», «Я дарю тебе...»***, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ученика узнали окружающие, в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.
4. ***«Воздушный шарик».*** Это упражнение позволяет расслабить мышцы губ и нижней части лица. Ребенок представляет, что у него в руках есть воздушный шарик, который нужно надуть. Он подносит его ко рту и начинает надувать: все сильнее и сильнее. Его глаза становятся круглыми и наблюдают за тем, как надувается воздушный шарик. С каждый выдохом становится все тяжелее и тяжелее, ну вот, наконец, шарик стал большим, можно расслабить мышцы. Упражнение можно повторить 3 раза.
5. ***«Шалтай-болтай».*** Цель: расслабить мышцы рук, спины и груди.

 «Давай поставим 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».