*Мастерова Е.А.,*

*Педагог-психолог МБОУ «Лицей №17»*

*г. Березовский*

**Работа с детской тревожностью в практике педагога-психолога**

В современной психологии проблема тревожности является одной из наиболее актуальных. **С**редний уровень тревожности у сегодняшнего школьника значительно превышает тот, который психологи получали при обследовании детей несколько лет назад. Ритм современной жизни, вечно занятые родители, трансформация школьных программ и требований, видоизменение социального статуса ребенка (прием в школу, переход из начальной школы в среднюю и пр.), изменение социального окружения и многое другое — вот те проблемы, с которыми приходится сталкиваться современному ребенку. Дети более чувствительны, чем взрослые, и, как следствие, они оказываются более незащищенными, чаще начинают испытывать тревогу, беспокойство.

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. Можно сказать, что данная проблема настолько актуальна, что требует своего скорейшего разрешения, так как в противном случае вполне может привести к формированию поколения неуверенных, тревожных, абсолютно неспособных адаптироваться в жизни людей.

Все чаще к нам обращаются родители, учителя детей, имеющих высокий уровень тревожности и различные страхи.

В качестве причин тревожности выступают следующие:

* тревожность обусловлена во многом психодинамическими свойствами, чаще тревожность обнаруживают дети с меланхолическим или холерическим типом темперамента;
* тревожность может быть и прижизненным образованием, формироваться под влиянием типа семейного воспитания, характера взаимоотношений со сверстниками и взрослыми, другими словами неблагоприятная психологическая атмосфера стимулирует появление неуверенности в себе и тревожности;
* тревогу порождает и собственный опыт неудач, это может приводить к тому, что даже успех ребёнок расценивает не как результат собственных действий, а как везение;
* тревожность может возникать и у детей с хорошей результативносью, высоким положением в группе сверстников, здесь тревога обусловливается чрезмерным притязанием школьника и одновременно боязнью оказаться не на высоте собственных требований.

Обозначим некоторые общие пути преодоления тревожности:

* прежде всего, следует попытаться ликвидировать основные причины возникновения тревожности, т.е. повысить самооценку, вселить уверенность, обучить навыкам общения и взаимодействия с другими, обеспечить условия для высоких результатов деятельности;
* важно обучать детей специальным навыкам саморегуляции, которые помогают справиться с тревожностью;
* полезно применять рациональную психотерапию, т.е. показать, что тревогу испытывают все люди и дети, что она необходима и помогает справиться с поставленной задачей, поэтому пугаться этого состояния не следует;
* следует настроить ребёнка на определённое эмоциональное состояние перед деятельностью, актуализировать для этого «приятные воспоминания»: «Помнишь, прошлый раз, как у тебя хорошо получилось!»;
* необходимо специально обучать детей контролированию своих жестов, голоса, научить улыбаться для снятия напряжения;
* медики и психологи рекомендуют учить детей специальному дыханию в ситуации тревоги: вдох вдвое длиннее, чем выдох, задержка дыхания;
* «мысленная тренировка» - научить ребёнка мысленно вначале с помощью взрослого проигрывать ситуацию тревоги как после совершённого действия, так и до деятельности;
* в практике коррекционной работы используют и такой приём, как доведения до абсурда: ребёнку предлагается сыграть сильный страх, тревогу и т.п.
* большое значение в работе с тревожными детьми имеет позиция взрослого, его умение подбодрить ребёнка, вселить уверенность: вовремя брошенная ободряющая фраза, улыбка, сочувствие, поглаживание по голове, похлопывание по плечу – всё это способствует повышению жизненного тонуса, снятию напряжения;
* известно, что для тревожных детей невыносимо ожидание события, какого-то дела, такое ожидание буквально изводит их, поэтому по возможности таких детей нужно избавить от травмирующего ожидания;
* преодолеть тревожность помогают различного рода двигательные упражнения, обучение детей двигательным навыкам, культуре движений, владению своим телом и эмоциями – важный фактор в повышении их уверенности в себе и снятии тревожности;
* недопустимо усиливать тревожность ребёнка страхом наказания. Как само наказание, кроме наказания огорчением самого взрослого, так и предчувствие и боязнь его должны быть устранены.

Таким образом, необходимость оказания помощи и поддержки таким детям является одной из самых важных задач, которые психологу приходится решать в образовательном учреждении.

Проводятся наблюдение за детьми в самых различныхситуациях (параметры проявления тревожности, постоянное беспокойство, трудность, иногда невозможность сконцентрироваться на чём-либо, мышечное напряжение, раздражительность, повышенная чувствительность к критике, часто не может сдержать слёзы);

* беседы с учителем о поведении детей в школе, о проявлениях тревожности;
* беседы с родителями о поведении детей дома, проявлениях тревожности в ситуациях вне школы.

Проводится диагностика актуального состояния ребенка, выяснение тревожащей ситуации в жизни ребенка. По данным диагностики выявляется группа тревожных детей.

I этап - Подготовительный. Заключается в подборе диагностических методик и в комплексном изучение индивидуальных особенностей учащихся.

II этап - Проведение первичной диагностики, дальнейшее уточнение и анализ результатов обследования, и комплектование группы учащихся.

III этап - Информационный. Для обеспечения комплексного подхода в коррекционной работе необходимо провести диагностические и просветительские беседы с родителями учащихся и его педагогами.

IV этап - Планирование комплексной работы. Составление тематического плана на обозначенный период.

V этап - Коррекционный (проведение занятий). Занятия проходят как индивидуально, так может быть использована групповая работа.

VI этап - Итоговая диагностика.

VII этап - Анализ полученных данных и оформление результатов.

Подготовка и реализация данной программы осуществляется в тесном сотрудничестве с классным руководителем, социальным педагогом, учителями и родителями.