**ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**

Наблюдая за учащимися начальной школы, беседуя с учителями и родителями, можно сделать такой вывод, что появилось большое число эмоционально неустойчивых, тревожных учащихся. Возможно, это связано с нестабильностью и опасностями современной жизни. Как бы ни старались взрослые оградить детей от травмирующей информации, им передается общая тревога. Но наряду с явными и понятными причинами тревоги, существуют и скрытые, неочевидные для родителей и учителей. Вот с ними чаще всего и приходится иметь дело школьному психологу.

Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» *(Никольская И. М.)*. Ежедневное преодоление трудностей, с одной стороны, позволяет ребенку накопить бесценный жизненный опыт, но с другой – травмирует и невротизирует его, если принятое решение ведет к осложнениям и конфликтам.

**Тревожность возрастная.**

С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в первых классах, особенно с шестилетними детьми. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, родители пришли за ним на пять минут позже и т. д.). О таких детях учителя говорят, что они просто еще маленькие. И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребенок будет меньше бояться перемен и быстрее адаптироваться к ним.

**Тревожность ситуативная.**

Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений. Часто приходится слышать от родителей младших школьников, что их дети боятся идти в магазин, опасаются обращаться непосредственно к продавцу.

**Школьная тревожность.**

Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами. Чаще всего психологу приходится иметь дело как раз со школьной тревожностью. Тревожных детей условно можно разделить на четыре вида.

*«Невротики».* Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т. д.). Таким детям необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. К сожалению, современные родители так пугаются слова «психиатр», что не всегда соглашаются идти к нему на прием. Необходимо создать для ребенка ситуацию комфорта и принятия, найти и свести к минимуму травмирующий фактор. Таким детям полезно рисовать страхи, им поможет всякое проявление активности, например «лупить» подушки, обниматься с мягкими игрушками.

*«Расторможенные».* Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается впечатление, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх. У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя, родителей и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

*«Застенчивые».* Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано. Охотно общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задания.

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.

*«Замкнутые».* Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха.

С такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

Тревожные дети не только стараются произвести на окружающих хорошее впечатление. Они твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний: не говорить неправду, не опаздывать, не испытывать ни к кому неприязни, переходить улицу только на зеленый свет, уметь достойно проигрывать и т. д.

Нередко тревожные дети демонстрируют неадекватно высокую самооценку. Они так хотят, чтобы их принимали, хвалили, что часто выдают желаемое за действительное. Это даже нельзя назвать обманом – это защитная реакция. Такие дети быстро устают, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения. Они испытывают повышенную ответственность за все происходящее, они склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Даже если внешне это никак не проявляется, это прорывается в беседе. Ребенок должен знать границы своей ответственности. С одной стороны, когда за кого-то отвечаешь, перестаешь бояться, а начинаешь действовать, но с другой стороны – это создает непереносимое напряжение. Следовательно, тревога возрастает.

Как помочь ребенку преодолеть тревожность:

– Дайте ребенку выговориться, поделиться тревогой.

– Чаще используйте телесный контакт, упражнения на реакцию.

– Доверяйте ребенку, будьте с ним честными, принимайте его таким, какой он есть.

– Не сравнивайте ребенка с окружающими.

– Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

–Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

– Не проявляйте к ребенку завышенных требований. Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

– Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.

– Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

– Используйте наказание лишь в крайних случаях.

– Не унижайте ребенка, наказывая его.

– Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!»

– Помогите ему найти дело по душе, где он мог бы проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.

На примерах из литературы можно показать детям, как ведут себя смелые люди. Объяснить, что смелый человек, это не тот, кто не боится (таких людей просто нет), а тот, кто умеет свой страх преодолеть, желательно, чтобы каждый ребенок вслух сказал, чего он боится или боялся. Подобное обсуждение поможет понять ребенку, что он не один такой, что у сверстников тоже существуют проблемы, сходные с теми, которые, как он думал, есть только у него. Также он услышит от сверстников варианты решения этих проблем.

Совместное с ребенком сочинение сказок и историй научит его выражать свою тревогу и страх. Даже если он приписывает эти качества не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего напряжения. Можно использовать ролевые игры с куклами, разыгрывая те ситуации, которые наиболее волнуют ребенка.

Родителям необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги – значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации.

Делайте **вместе** с ребенком, но не вместо него. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет.

Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей. Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь. Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.