**Профилактика и коррекция тревожности в младшем школьном возрасте.**

Нарушениям психологического здоровья соответствует выраженное повышение тревожности, которое может привести к существенному снижению внимания, в особенности произвольного. Учащиеся с наличием выраженных страхов будут, как правило, прибывать в состоянии повышенного напряжения, что обусловит повышенную утомляемость и снижение работоспособности.

Тревожный ребенок постоянно находится в подавленном настроении, у него затруднены контакты с окружающим миром. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к формированию заниженной самооценки.

У дошкольников и младших школьников тревожность является результатом фрустрации потребности в надежности, защищенности со стороны ближайшего окружения (ведущей потребности этого возраста).

Факторы семейного воспитания, прежде всего взаимоотношений «мать - ребенок», выделяются в настоящее время в качестве центральной, «базовой», причины тревожности едва ли не всеми исследователями данной проблемы.

Диапазон нарушений в отношениях взрослых к ребенку чрезвычайно широк – от гипо-до гиперопеки, от повышенных ожиданий и требований, которым ребенок не может соответствовать, до полного попустительства, а также нарушения взаимоотношений взрослых между собой, - родителей, родителей и прародителей и др., а также взрослых со старшими детьми.

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей дошкольного и школьного возраста можно перечислить:

* внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности в различных сферах деятельности;
* нарушения внутрисемейного и (или) внутришкольного взаимодействия, а также взаимодействия со сверстниками;
* соматические нарушения.

Тревожность, в том числе и школьная, - это один из предвестников невроза, и работа по ее преодолению – это работа по психопрофилактике невроза.

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

Как психопрофилактичекая, так и психокоррекционная работа, связанная с тревожностью подразумевает три взаимосвязанных направления.

**1. Психологическое просвещение родителей.**

Основная задача такой работы – формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в процессе профилактики тревожности и ее преодолении.

**2.** **Психологическое просвещение педагогов**.

Задачи:

1) Объяснить, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее.

2) Уделить особое внимание формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала.

3) Раскрыть особенности тревожных детей, дать рекомендации по эффективному общению и индивидуальному подходу к ним.

**3.** **Работа с детьми.**

Основная задача – выработка и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности.

Работу необходимо вести в трех направлениях:

* повышать самооценку ребенка, внушать ему веру в свои способности;
* учить ребенка снимать мышечное напряжение, расслабляться, создавать для себя комфортную обстановку;
* обучать умению управлять собой в ситуациях, вызывающих наибольшее беспокойство.

Для реализации этих конкретных задач была создана программа коррекционно-развивающих занятий «Я - волшебник» с детьми младшего школьного возраста, целью которой является психологическая помощь и поддержка тревожных учащихся.

**Памятка учителю по работе с тревожными детьми**

* С помощью занимательных заданий развивайте интерес к обучению.
* Будьте справедливы, чутки, отзывчивы, деликатны в общении.
* Не акцентируйте внимание одноклассников на ребенке, не подчеркивайте его страх.
* Развивайте навыки общения.
* Привлекайте к общественной деятельности.
* Не навешивайте ярлык «трусишка», это очень травмирует психику школьника.
* Чаще хвалите, подбадривайте, замечайте даже небольшие достижения.
* Задействуйте в мероприятиях, играх, театральных постановках.
* Создавайте благоприятный психологический климат в классе.
* Проводите работу с родителями с целью предотвращения семейных конфликтов, приводящих к повышению уровня тревожности у ребенка.

**Рекомендации родителям**

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешили раньше.
3. Помните, что как бы ни была важна школа, ее влияние на психологическую сферу ребенка всегда вторично. Главный путь преодоления страха и тревоги в школе – это теплая, доверительная атмосфера в семье, уверенность школьника в вашей безусловной любви и защите. Никогда не говорите ребенку, что, если он будет плохо учиться, вы его разлюбите или отдадите кому-нибудь.
4. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. 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.
5. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
6. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, что бы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным, а неудачи в школе могли компенсироваться успехами в другой деятельности.
7. Не пытайтесь высмеять страхи ребенка, какими бы нелепыми они вам не казались. Не старайтесь убедить его в том, что бояться нечего. Не говорите ребенку, что он ведет себя глупо или трусливо (особенно мальчикам).
8. Помните, что тревожный ребенок уже выработал определенный способ борьбы с тревогой. При всей неадекватности и нелепости подобных средств не высмеивайте их, используйте их для того, чтобы помочь младшему школьнику действительно справиться со своей проблемой.
9. Не рассказывайте при посторонних о тревогах и страхах ребенка – это усилит его неуверенность и боязнь новых ситуаций и людей.

Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, что бы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.