Тревожные дети

***Тревожность*** – это склонность индивида к переживанию тревоги, характеризующаяся низким порогом возникновения реакции тревоги: одни из основных параметров индивидуальных различий.



**Категории тревожности**

|  |  |
| --- | --- |
| * сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги. | * теребление волос; * постукивание пальцами по столу; * неадекватное спокойствие; * уход от ситуации. |

*Открытая*  *Скрытая*

**Причины тревожности**

* Недостаточный уровень мотивации к обучению в школе;
* Несформированность элементов и навыков учебной деятельности;
* Неспособность произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности;
* Неспособность приспособиться к темпу школьной жизни.



***Школьная тревожность*** – это форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка.



**Проявление школьной тревожности в поведении учащихся**

* Ухудшение соматического здоровья проявляется в «беспричинных» головных болях, повышении температуры;
* Недостаточная школьная мотивация проявляется в нежелании ходить в школу; «
* Быть лучше всех» проявляется излишней старательностью при выполнении заданий, когда ребёнок по несколько раз переписывает одно и тоже задание;
* Отказ от субъективного невыполнимых заданий. Если какое-то задание не получается, ребенок может перестать его выполнять;
* Раздражительность и агрессивные проявления могут проявляться в связи со школьным дискомфортом. Тревожные дети огрызаются в ответ на замечания, дерутся с одноклассниками, проявляют обидчивость;
* Раздражительность и агрессивные проявления могут проявляться в связи со школьным дискомфортом. Тревожные дети огрызаются в ответ на замечания, дерутся с одноклассниками, проявляют обидчивость;
* Снижение концентрации внимания на уроках;
* Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях. Например, ребёнок краснеет, испытывает дрожь в коленках, у него возникает тошнота, головокружение;
* Ночные страхи, связанные со школьной жизнью и дискомфортом;
* Отказ от контакта с учителем или одноклассниками (или сведение их к минимуму);
* «Сверхценность» школьной оценки;
* Проявление негативизма и демонстративных реакций (в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников)

*Главное, что должны сделать взрослые в этом случае - обеспечить ребёнку ощущение успеха.*



* Сравнивайте своего ребенка только с самим собой и хвалите его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.
* Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что. Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
* Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
* 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.

***Подготовила: Михайлова С.С. педагог-психолог МАОУ СОШ № 42 г. Улан-Удэ***