**Как работать с тревожным учеником**

Средний 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.

**Что такое тревожность, каковы ее причины возникновения, и как взаимодействовать с тревожным ребенком педагогу?**

**ТРЕВОЖНОСТЬ, ТРЕВОГА, СТРАХ:**

**Различение понятий**

***В применении этих понятий возникает постоянная путаница. Пожалуй, не всякий образованный человек сможет внятно объяснить, чем отличаются между собой страх, тревога и тревожность. А между тем содержание этих понятий, по-видимому, далеко не одно и то же.***

**Тревога –** эпизодическое проявление беспокойства и волнения, физиологическими признаками которых являются учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ощущение кома в горле, слабость в ногах.

**Тревожность –** индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

**Страх –** одна из специфических эмоций человека, которые входят в состав тревоги.

**Проще говоря:**

**Тревога –** это эмоциональное переживание.

**Тревожность –** психологическая особенность.

**Страх –** специфическаяэмоция.

**Причины возникновения тревожности**

**1**.**Семейное воспитание.**  Такие виды нарушений в отношениях к ребенку как гипоопека и гиперопека, наличие повышенных ожиданий и требований, которым ребенок не может соответствовать, полное попустительство, а также нарушение взаимоотношений взрослых между собой приводят, как правило, к формированию у ребенка чувства тревоги. Семьи с такими взаимоотношениями не дают детям переживания межличностной надежности, защищенности.

**2.Взаимоотношения с педагогами.** Неблагоприятные отношения, конфликты, грубость и нетактичное поведение педагогов по отношению к детям часто рассматриваются как одна из основных причин тревожности. Непрофессиональное поведение педагога влияет на общий уровень тревожности всего класса, существенно повышая его. Бестактность педагога, больно ранящая всех детей, оказывается наиболее губительной для тех, кто уже имеет тревожность или находится в «тревожной готовности».

**3.Эмоциональный опыт.** Устойчивая тревожность свидетельствует о наличии у человека неблагоприятного эмоционального опыта. Для тревожных детей и подростков, в отличие от эмоционально благополучных, характерно неумение учитывать условия. Они часто ждут успеха в тех случаях, когда он маловероятен, и одновременно – не уверены в нем даже тогда, когда вероятность достаточно высока. Они ориентируются не на реальные условия, а на какие-то внутренние предчувствия, ожидания, надежды и опасения. В результате такие дети действительно значительно чаще переживают неуспех, чем их нетревожные сверстники, что ведет к накоплению отрицательного эмоционального опыта и соответственно – к повышению тревожности.

**Особенности поведения тревожных детей**

- Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью.

- Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи, с чем у них возникает ожидание неблагополучия со стороны окружающих.

- Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, в которой испытывают затруднения.

- У таких детей можно заметить заметную разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы педагога тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их, может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затрудненной. Во время ответа на вопрос ребенок теребит руками одежду, манипулирует чем-нибудь.

- Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивают.

- Распознать тревожных детей помогает рисование. Их рисунки отличаются обилием штриховки, сильным нажимом, а также маленькими размерами изображений. Нередко такие дети «застревают» на деталях, особенно мелких.

- У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидят аккуратно, стараются не делать лишних движений, не шуметь, предпочитают не обращать на себя внимания окружающих. Таких детей называют скромными, застенчивыми.