****

**СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТА**

**педагог-психолог ОГКОУ «Школа-интернат №91»**

***Казакова Екатерина Валерьевна***

# «Школьная тревожность и её влияние на процесс формирования личности ребёнка».

# Цель:  организовать работу по снижению школьной тревожности; оптимизировать социальную ситуацию развития детей; обучение их способам взаимодействия с миром и самими собой.

# Задачи: снизить тревожность, эмоциональное напряжение учащихся; сформировать у детей адекватную самооценку; воспитать уверенность в себе; сформировать навыки саморегуляции.

# Школьная тревожность - это самое широкое понятие, включающие различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

**Тревожность** - это чувство эмоционального дискомфорта, вызываемое постоянным ожиданием грозящей опасности, состояние безобъектного страха; склонность индивида к переживанию состояния тревоги. Под тревожностью понимают индивидуальную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникновения.

Среди наиболее общих причин возникновения тревожности у детей школьного возраста можно выделить:

* Внутриличностные конфликты, прежде всего, связанные с оценкой собственной успешности или неуспешности в различных сферах деятельности;
* Нарушения внутрисемейного взаимодействия;
* Нарушение внутри школьного взаимодействия;
* Неспособность учащегося справиться со школьной программой;
* Неадекватные ожидания со стороны родителей;
* Взаимодействия со сверстниками
* Соматические нарушения:
* Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в ситуации конфликта, вызванного:
* Негативными требованиями, которые могут поставить его в униженное или зависимое положение;
* Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
* Противоречивыми требованиями, которые предъявляются к ребенку родителями, школой, сверстниками.

В целом, школьная тревожность является результатом взаимодействия личности с ситуацией. Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, поскольку познание всегда сопровождается тревогой. Познание - это всегда открытие чего-то нового, а все новое таит в себе беспокоящую человека неопределенность. Устранить эту тревогу, по сути, означает нивелировать все трудности познания, которые являются необходимым условием успешности усвоения знаний. Поэтому следует сразу оговориться, что оптимальная учеба в школе возможна только при условии более или менее систематического переживания тревоги по поводу событий школьной жизни. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальный для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее, а не мобилизующее влияние.

Рациональное распределение учебной нагрузки в течение дня и недели - важный фактор профилактики утомления. Комфорт ребенка во внутришкольной среде позволяет максимально сохранить его здоровье, способствует адекватному поведению и успешной деятельности, поддерживает положительный эмоциональный фон, формирует устойчивое переживание радости, удовольствия и удовлетворения от пребывания во внутришкольной среде. В целом устойчивые, долговременные комфортные состояния дают возможность полноценному личностному развитию.

Мною были проведены диагностики по адаптации обучающихся 1, 5 классов. Проводила опрос, тестирования по определению школьной мотивации и уровню тревожности (5 класс). Тест школьной тревожности Филипса. Эта методика помогает вам определить уровень и характер тревожности у детей младшего и среднего школьного возраста. Опросник включает 58 вопросов. С высоким уровнем тревожности оказалось 20% учеников из 100%. Мною были разработаны: план работы с тревожными детьми, рекомендации для родителей и педагогов школы.

Первый шаг в подобной работе — выявление причин, вызыва­ющих школьную тревожность у данного ребенка. Если ситуация позволяет, желательно использовать приемы опосредованной ра­боты со школьной тревожностью (это возможно в том случае, ког­да конкретный фактор, вызывающий школьную тревожность, можно устранить или минимизировать его влияние на учащегося). Собственно психологическая помощь необходима тогда, когда использованы все возможности воздействия на социально-педагогическую ситуацию развития учащегося.

Психологическую помощь детям с повышенным уровнем школьной тревожности можно представить в виде описанных ниже *этапов.*

**1.** Консультация с родителями и учителями по вопросам ока­зания поддержки ребенку в период работы с психологом. Не­обходимо обсудить следующие вопросы (Венгер А. Л., 2000): как создать для ребенка ситуацию успеха, как дозировать эмоциональные нагрузки, как оптимально организовать ре­жим дня.

**2.** Углубленная психодиагностика особенностей школьной тре­вожности данного ребенка (при необходимости).

**3.** Основная работа с учащимся, которая включает в себя акту­ализацию тревоги, ее разрядку (символическое уничтожение или преобразование) и выработку новых стратегий поведе­ния в тревожащих ситуациях (рисование, разыгрывание, для подростков — консультирование), при необходимости — включение в группу развития коммуникативных навыков или навыков уверенного поведения (Хухлаева О., 2002). Подбор различных упражнений. Занятия проводятся как подгрупповые так и индивидуальные.

**4.** Закрепление результатов с помощью работы по созданию ус­ловий для повышения самооценки учащегося, его уверен­ности в себе.

**5.** Итоговая диагностика (диагностика результатов).

**Рекомендации психолога родителям тревожного ребенка**

* Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.
* Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
* Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается, что –либо, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
* Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
* Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.
* Не превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш.
* ****Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд, ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом. Дети, чьи родители постоянно кричат и ругаются, перестают их слышать.
* Большое значение имеет правильный режим дня ребенка:
  + должен быть полноценный сон;
  + необходимы продолжительные ежедневные прогулки на свежем воздухе, подвижные игры и упражнения ; не позволяйте подолгу сидеть перед телевизором, часами играть в компьютерные игры.
* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
* Наладьте взаимоотношение со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:

- слушайте своего ребенка, проводите вместе с ним как можно больше времени. Установите семейные традиции, совместные дела: игры (подвижные, настольные, компьютерные); совместное чтение интересных книг, походы в кино, театр, музей, совместные покупки; совместные  прогулки; совместные развлечения и отдых; совместное приготовление пищи;

- делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены. Если Вы расстроены, то дети должны знать о Вашем состоянии. Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я-сообщения» вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях.

- если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем вместе одновременно.

**Рекомендации для педагогов в работе с тревожными детьми**

1. Снизить уровень тревожности ученика перед незнакомыми учителями, сократить период привыкания к новому учителю.
2. Помочь быстрее узнать учащихся, быстрее индивидуализировать и дифференцировать обучение.
3. Создать доброжелательную атмосферу, в которой чувствуют себя ученики.
4. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
5. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
6. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
7. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
8. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
9. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
10. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.