**Взаємодія з тривожними дітьми .**

Тривожність – готовність до страху, індивідуальна чутливість до різних стресорів і подразників. Це відчуття неконкретної, невизначеної загрози, нечітке відчуття безпеки, вияв психічного неблагополуччя особистості. Тривожність знижує адаптаційний потенціал дитини, стримує інтелектуальний та емоційний розвиток, перешкоджає ефективній діяльності. Виявляється тривожність у нерішучості, загостреному почутті відповідальності, внутрішній потребі відповідати очікуванням інших, боязкості, невпевненості в собі і своїх рішеннях, емоційний неспокій. Розрізняють ситуативну та особистісну тривожність. Перша викликана певними подіями, ситуаціями, що спричиняють хвилювання, тривогу, передчуття великих неприємностей. Друга (як стан) – стабільна риса особистості, що проявляється у звичайних, повсякденних ситуаціях.

 Можливі причини підвищеної тривожності:

1. Природна особливість нервової системи(слабкість, астенічність) як риса темпераменту.

2. Сформована риса характеру як результат неправильного виховання.

3. Особливість захисної психологічної природи – непродуктивний тип мотивації(«орієнтація на уникання невдачі» замість «орієнтації на досягнення успіху»)

4. Порушення стосунків з учителями, однолітками чи в сім’ї. Постійне порівняння з іншими дітьми, перенесення навчальної оцінки, оцінки вчинку на оцінку всієї особистості.

5. Авторитарний стиль батьківського виховання в родині (суворий, вимогливий): дитину вчать підкорятися, залежати від влади сильніших, відступати перед авторитетами, а не мати власне«Я», що призводить до пасивності, нерішучості, невпевненості у власних силах, залежності.

6. Гіперопіка – оберігання від труднощів, вирішування за дитину усіх її проблем не дозволяє сформуватися навичкам подолання труднощів.

7. Авторитарний стиль роботи вчителя: владний суворий, нетерпимий.

8. Перевантаження навчанням.

9. Висока тривожність учителя чи батьків, тривожний фон у родинних або шкільних стосунках.

10. Неадекватні вимоги до дитини, які не відповідають її потенціалу і бажанням.

Рекомендації вчителям та батькам по взаємодії з тривожними дітьми:

    1. Дотримуйтеся позитивної моделі виховання: емоційне тепле ставлення батьків і педагогів, постійна щира увага до потреб та інтересів дитини, не ігноруйте почуттів дитини, якомога менше зауважень.

2. Враховуючи підвищену чутливість до зовнішнього оцінювання тривожних дітей:

* не акцентуйте уваги на невдачах;
* давайте право на помилку;
* опитування тривожних дітей варто робити всередині уроку;
* не порівнюйте дитину з оточенням, лише із самою собою, з власним результатом;
* оцінюйте тільки дію, вчинок, а не всю особистість;
* не соромте прилюдно, не принижуйте гідності, не вимагайте прилюдного каяття.

3. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини:

* + - * частіше хваліть, але не за здібності, а за зусилля, старання;
* частіше звертайтесь на ім’я;
* не ставите завищених вимог;
* введіть щоденний ритуал « Бюро гарних новин»;
* заведіть у класі « Банк успіху», озвучуйте здобутки, досягнення учнів;
* сприяйте підвищенню соціального статусу дитини серед однолітків;
* створюйте педагогічні ситуації гарантованого успіху;
* допомагайте виявляти себе , самостверджуватися в різних аспектах шкільного життя.

4.  Забезпечте підтримку перед травматичними подіями і під час них:

* + - * Заздалегідь обговоріть, як відбуватиметься контрольна, моніторинг;
			* Обирайте зручний для дитини спосіб перевірки знань (письмо чи на одинці з вчителем);
			* Частіше застосовуйте візуальну (погляд) і тактильну (дотик) підтримку;
			* Намагайтесь знизити значущість ситуації, відмовитися від порівняння себе з іншими і бажання бути вищим;
* Зосередитися на завданні;
	+ - * Намагайтеся скорегувати установку на надмірну вадливість успіхів у навчанні (перенесіть акцент з оцінки результату на процес як чергову сходинку до успіху);
			* Використовуйте позитивне підкріплення під час відповіді.

5.  Уникайте виникнення зайвих, необов’язкових психотравматичних ситуацій (не примушуйте виступати на сцені, олімпіадах).

          6.  Не експлуатуйте надмірну відповідальність тривожних дітей, не давайте   доручень, пов’язаних із підвищеною відповідальністю (особливо – за інших  дітей).

7.  Залучайте тривожних дітей до корекційних занять з психологом (відпрацювання конструктивних засобів поведінки у складних ситуаціях, засвоєння прийомів подолання хвилювання, тривоги;зміцнення впевненості у собі, розвиток самооцінки і мотивації).