***Как работать с тревожным учеником***

**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.

**Коррекция повышенной тревожности**

**Игры и упражнения**

**Упражнения на релаксацию (дыхательную и мышечную)**

**"Драка"**  
**Цель:** расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

"Вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-накрепко сожмите челюсти. Пальцы рук зафиксируйте в кулаках, до боли вдавите пальцы в ладони. Затаите дыхание на несколько секунд. Задумайтесь: а может, не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади!"

Это упражнение полезно проводить не только с тревожными, но и с агрессивными детьми.

**"Воздушный шарик"**

**Цель:** снять напряжение, успокоить детей.

Все играющие стоят или сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию: "Представьте себе, что сейчас мы с вами будем надувать шарики. Вдохните воздух, поднесите воображаемый шарик к губам и, раздувая щеки, медленно, через приоткрытые губы надувайте его. Следите глазами за тем, как ваш шарик становится все больше и больше, как увеличиваются, растут узоры на нем. Представили? Я тоже представила ваши огромные шары. Дуйте осторожно, чтобы шарик не лопнул. А теперь покажите их друг другу".

Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Корабль и ветер"**

**Цель:** настроить группу на рабочий лад, особенно если дети устали.

"Представьте себе, что наш парусник плывет по волнам, но вдруг он остановился. Давайте поможем ему и пригласим на помощь ветер. Вдохните в себя воздух, сильно втяните щеки... А теперь шумно выдохните через рот воздух, и пусть вырвавшийся на волю ветер подгоняет кораблик. Давайте попробуем еще раз. Я хочу услышать, как шумит ветер!"

Упражнение можно повторить 3 раза.

**"Подарок под елкой"**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг глаз.

"Представьте себе, что скоро новогодний праздник. Вы целый год мечтали о замечательном подарке. Вот вы подходите к елке, крепко-крепко зажмуриваете глаза и делаете глубокий вдох. Затаите дыхание. Что же лежит под елкой? Теперь выдохните и откройте глаза. О, чудо! Долгожданная игрушка перед вами! Вы рады? Улыбнитесь".

После выполнения упражнения можно обсудить (если дети захотят), кто о чем мечтает.

**"Дудочка"**

**Цель:** расслабление мышц лица, особенно вокруг губ.

"Давайте поиграем на дудочке. Неглубоко вдохните воздух, поднесите дудочку к губам. Начинайте медленно выдыхать, и на выдохе попытайтесь вытянуть губы в трубочку. Затем начните сначала. Играйте! Какой замечательный оркестр!"

**Этюды на расслабление мышц**

**"Штанга"**

**Вариант 1**

**Цель:** расслабить мышцы спины.

Сейчас мы с вами будем спортсменами-тяжелоатлетами. Представьте, что на полу лежит тяжелая штанга. Сделайте вдох, оторвите штангу от пола на вытянутых руках, приподнимите ее. Очень тяжело. Выдохните, штангу на пол, отдохните. Попробуем еще раз".

**Вариант 2**

**Цель:** расслабить мышцы рук и спины, дать возможность ребенку почувствовать себя успешным.

"А теперь возьмем штангу полегче и будем поднимать ее над головой. Сделали вдох, подняли штангу, зафиксировали это положение, чтобы судьи засчитали вам победу. Тяжело так стоять, бросьте штангу, выдохните. Расслабьтесь. Ура! Вы все чемпионы. Можете поклониться зрителям. Вам все хлопают, поклонитесь еще раз, как чемпионы". Упражнение можно выполнить несколько раз.

**"Сосулька"**

**Цель:** расслабить мышцы рук.

"Ребята, я хочу загадать вам загадку:

*У нас под крышей*

*Белый гвоздь висит,*

*Солнце взойдет,*

*Гвоздь упадет.*

(В. Селиверстов)

Правильно, это сосулька. Давайте представим, что мы с вами артисты и ставим спектакль для малышей. Диктор (это я) читает им эту загадку, а вы будете изображать сосульки. Когда я прочитаю первые две строчки, вы сделаете вдох и поднимете руки над головой, а на третью, четвертую - уроните расслабленные руки вниз. Итак, репетируем... А теперь выступаем. Здорово получилось!"

**"Шалтай-болтай"**

**Цель:** расслабить мышцы рук, спины и груди.

"Давайте поставим еще один маленький спектакль. Он называется "Шалтай-Болтай".

*Шалтай-Болтай*

*Сидел на стене.*

*Шалтай-Болтай*

*Свалился во сне.*

(С. Маршак)

Сначала будем поворачивать туловище вправо-влево, руки при этом свободно болтаются, как у тряпичной куклы. На слова "свалился во сне" - резко наклоняем корпус тела вниз".

**"Винт"**

**Цель:** снять мышечные зажимы в области плечевого пояса.

"Ребята, давайте попробуем превратиться в винт. Для этого поставьте пятки и носки вместе. По моей команде "Начали" будем поворачивать корпус то влево, то вправо. Одновременно с этим руки будут свободно следовать за корпусом в том же направлении. Начали!.. Стоп!"

**"Насос и мяч"**

**Цель:** расслабить максимальное количество мышц тела.

"Ребята, разбейтесь на пары. Один из вас - большой надувной мяч, другой насосом надувает этот мяч. Мяч стоит, обмякнув всем телом, на полусогнутых ногах, руки, шея расслаблены. Корпус наклонен несколько вперед, голова опущена (мяч не наполнен воздухом). Товарищ начинает надувать мяч, сопровождая движение рук (они качают воздух) звуком "с". С каждой подачей воздуха мяч надувается все больше. Услышав первый звук "с", он вдыхает порцию воздуха, одновременно выпрямляя ноги в коленях, после второго "с" выпрямилось туловище, после третьего - у мяча поднимается голова, после четвертого - надулись щеки и даже руки отошли от боков. Мяч надут. Насос перестал накачивать. Товарищ выдергивает из мяча шланг насоса... Из мяча с силой выходит воздух со звуком "ш". Тело вновь обмякло, вернулось в исходное положение". Затем играющие меняются ролями.

**Игры, способствующие расслаблению**

**"Водопад"**

**Цель:** эта игра на воображение поможет детям расслабиться**.**

"Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2-3 раза глубоко вдохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нем падает вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как этот прекрасный белый свет струится по вашей голове... Вы чувствуете, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи... Белый свет течет по вашим плечам, затылку и помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как и в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной.

А свет течет по вашей груди, по животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, без всякого усилия, можете глубже вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся все мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что и они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает все ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы все глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами... (30 секунд).

Теперь поблагодарите этот водопад света за то, что он вас так чудесно расслабил... Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза".

После этой игры стоит заняться чем-нибудь спокойным.

**"Слепой танец"**

**Цель:** развитие доверия друг к другу, снятие излишнего мышечного напряжения.

"Разбейтесь на пары. Один из вас получает повязку на глаза, он будет "слепой". Другой останется "зрячим" и сможет водить "слепого". Теперь возьмитесь за руки и потанцуйте друг с другом под легкую музыку (1-2 минуты). Теперь поменяйтесь ролями. Помогите партнеру завязать повязку".

В качестве подготовительного этапа можно посадить детей попарно и попросить их взяться за руки. Тот, кто видит, двигает руками под музыку, а ребенок с завязанными глазами пытается повторить эти движения, не отпуская рук, 1- 2 минуты. Потом дети меняются ролями. Если тревожный ребенок отказывается закрыть глаза, успокойте его и не настаивайте. Пусть танцует с открытыми глазами.

По мере избавления ребенка от тревожных состояний можно начинать проводить игру не сидя, а двигаясь по помещению.

Игры, направленные на формирование у детей чувства доверия и уверенности в себе.

**"Гусеница"**

**Цель:** Игра учит доверию. Почти всегда партнеров не видно, хотя и слышно. Успех продвижения всех зависит от умения каждого скоординировать свои усилия с действиями остальных участников.

"Ребята, сейчас мы с вами будем одной большой гусеницей и будем все вместе передвигаться по этой комнате. Постройтесь цепочкой, руки положите на плечи впередистоящего. Между животом одного играющего и спиной другого зажмите воздушный шар или мяч. Дотрагиваться руками до воздушного шара (мяча) строго воспрещается! Первый в цепочке участник держит свой шар на вытянутых руках.

Таким образом, в единой цепи, но без помощи рук, вы должны пройти по определенному маршруту".

**"Смена ритмов"**

**Цель:** помочь тревожным детям включиться в общий ритм работы, снять излишнее мышечное напряжение.

Если воспитатель хочет привлечь внимание детей, он начинает хлопать в ладоши и громко, в такт хлопкам, считать: раз, два, три, четыре... Дети присоединяются и тоже, все вместе хлопая в ладоши, хором считают: раз, два, три, четыре... Постепенно воспитатель, а вслед за ним и дети, хлопает все реже, считает все тише и медленнее.

**"Волшебный стул"**

**Цель:** способствовать повышению самооценки ребенка, улучшению взаимоотношений между детьми.

В эту игру можно играть с группой детей на протяжении длительного времени. Предварительно взрослый должен узнать "историю" имени каждого ребенка - его происхождение, что оно означает. Кроме этого надо изготовить корону и "Волшебный стул" - он должен быть обязательно высоким. Взрослый проводит небольшую вступительную беседу о происхождении имен, а затем говорит, что будет рассказывать об именах всех детей группы (группа не должна быть более 5-6 человек), причем имена тревожных детей лучше называть в середине игры. Тот, про чье имя рассказывают, становится королем. На протяжении всего рассказа об его имени он сидит на троне в короне.

В конце игры можно предложить детям придумать разные варианты его имени (нежные, ласкательные). Можно также по очереди рассказать что-то хорошее о короле.

**"Театр масок"**

**Цель:** расслабить мышцы лица, снять мышечное напряжение, усталость.

"Ребята! Мы с вами посетим "Театр Масок". Вы все будете артистами, а я - фотографом. Я буду просить вас изобразить выражение лица различных героев. Например: покажите, как выглядит злая Баба Яга". Дети с помощью мимики и несложных жестов или только с помощью мимики изображают Бабу Ягу. "Хорошо! Здорово! А теперь замрите, фотографирую. Молодцы! Некоторым даже смешно стало. Смеяться можно, но только после того, как кадр отснят.

А теперь изобразите Ворону (из басни "Ворона и Лисица") в тот момент, когда она сжимает в клюве сыр". Дети плотно сжимают челюсти, одновременно вытягивая губы, изображают клюв. "Внимание! Замрите! Снимаю! Спасибо! Молодцы!

А теперь покажите, как испугалась бабушка из сказки "Красная шапочка", когда поняла, что разговаривает не с внучкой, а с Серым Волком". Дети могут широко раскрыть глаза, поднять брови, приоткрыть рот. "Замрите! Спасибо!

А как хитро улыбалась Лиса, когда хотела понравиться колобку? Замрите! Снимаю! Молодцы! Замечательно! Хорошо потрудились!"

**Групповые игры для повышения самооценки ребенка и снижения тревожности**

**Игра "Похвалилки"**

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый получает карточку, на которой зафиксировано какое-либо одобряемое окружающими действие или поступок. Причем формулировка обязательно начинается словами "Однажды я..." Например: "Однажды я помог товарищу в школе" или "Однажды я быстро выполнил домашнее задание" и т.д.

На обдумывание задания дается 2-3 минуты, после чего каждый ребенок по кругу (или по очереди) делает краткое сообщение о том, как однажды он здорово выполнил именно то, что указано в его карточке.

После того как все дети выскажутся, взрослый может обобщить сказанное. Если же дети готовы к обобщению без помощи взрослого, пусть они это сделают сами.

В заключение можно провести беседу о том, что каждый ребенок обладает какими-либо талантами, но для того чтобы это заметить, необходимо внимательно, заботливо и доброжелательно относиться к окружающим.

**Игра "За что меня любит мама"**

Дети сидят в кругу (или за партами). Каждый ребенок по очереди говорит всем, за что его любит мама. Затем можно попросить одного из детей (желающего), чтобы он повторил то, что сказали другие. При затруднении дети могут ему помочь.

После этого нужно обсудить с детьми, приятно ли им было, что другие дети запомнили эту информацию. Дети обычно сами делают вывод, что надо внимательно относиться к окружающим и слушать их.

На первых порах дети, чтобы показаться значимыми, рассказывают, что мамы любят их за то, что они моют посуду, не мешают маме писать диссертацию, любят маленькую сестренку... Только после многократного повторения этой игры дети приходят к выводу, что их любят просто за то, что они есть.

**Игра "Скульптура"**

Эта игра учит детей владеть мышцами лица, рук, ног и снимать мышечное напряжение.

Дети разбиваются на пары. Один из них - скульптор, другой - скульптура. По заданию взрослого (или ведущего-ребенка) скульптор лепит из "глины" скульптуру:

- ребенка, который ничего не боится;

- ребенка, который всем доволен;

- ребенка, который выполнил сложное задание и т.д.

Темы для скульптур может предлагать взрослый, а могут - сами дети. Играющие обычно меняются ролями. Возможен вариант групповой скульптуры.

После проведения игры целесообразно обсудить с детьми, что они чувствовали в роли скульптора, скульптуры, какую фигуру приятно было изображать, какую - нет.