**Проблема тревожности обучающихся в современной школе.**

Тревожность – это распространённый психологический феномен нашего времени, который является частым симптомом неврозов и функционального психоза, а также входит в содержание других заболеваний или является пусковым механизмом расстройства эмоциональной сферы личности. Это -

повышенное беспокойство, неуверенность, дезадаптация, эмоциональная неустойчивость. Перед нами стоит вопрос. Как помочь ребенку преодолеть тревожность? Учителя и родители нам в этом помогут.

Рекомендации для родителей тревожных детей:

-Необходимо понять и принять тревогу ребенка – он имеет на нее полное право.

-Помогайте ребенку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно.

-Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным.

-В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе.

- Через игру покажите возможные решения той или иной проблемы.

- Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям.

 - Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках.

- Делитесь своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени.

- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы.

- Научите ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

- Сравнивайте результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями или неудачами.

- Учите ребенка расслабляться и адекватно выражать негативные эмоции.

- Помогайте ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове.

Уважаемые родители ! Хочется пожелать нам всем терпения. Ведь не может быть, чтобы у ребёнка совершенно ничего не получалось.

Определенные совместные усилия, ваши доброжелательность и терпение обязательно дадут результат, и ваш ребенок научится делать уроки без тревожности!

Бадамшина Э.Г. учитель истории и культуры Башкортостана

место работы: ГБОУ Уфимская коррекционная школа-интернат №13 для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, РЦДО Дуван