***Рекомендации классному руководителю по снижению тревожности у детей***

1. Способствовать повышению самооценки, т.к. довольно часто тревожные дети имеют заниженную самооценку, что выражается в болезненном восприятии критики от окружающих, обвинении себя во многих неудачах, в боязни браться за новое сложное задание. Для того, чтобы помочь детям данной категории повысить самооценку, необходимо оказывать им поддержку, проявлять искреннюю заботу о них и как можно чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам. Для того, чтобы помочь ребёнку повысить самооценку, можно использовать следующие методы работы: прежде всего необходимо как можно чаще называть ребёнка по имени и хвалить его в присутствии других детей и взрослых. Кроме того, можно поощрять таких детей, поручая им выполнение престижных в данном коллективе поручений.
2. Для того, чтобы тревожный ребёнок не считал себя хуже других детей, желательно в классе проводить беседы с коллективом, во время которых все дети рассказывают о своих затруднениях, испытываемых ими в тех или иных ситуациях. Подобные беседы помогают осознать, что и у других людей существуют сходные проблемы.
3. Педагогу необходимо учитывать возможности детей, не требовать от них того, чего они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом даётся какой-то предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших результатов не забудьте похвалить.
4. Старайтесь говорить об ошибках детей позитивно.
5. Не критикуйте тревожного ученика вслух, не создавайте ситуаций, где он бы мог стать объектом насмешек.
6. Для низкотревожных подростков требуется пробуждение активности, подчёркивание мотивационных компонентов деятельности, возбуждение заинтересованности, высвечивание чувства ответственности в решении тех или иных задач.
7. *Способствовать повышению самооценки учащихся, уверенности в своих силах и возможностях*
8. *Поощрять активность и самостоятельность, привлекать к участию в воспитательных мероприятиях, способствующих развитию активной жизненной позиции.*
9. *Проведение индивидуальных и групповых консультаций, направленных на обучение навыкам саморегуляции, приёмам релаксации, стратегий совладания с трудными жизненными ситуациями с учащимися, имеющими высокий уровень тревожности.*