**Советы детям и их родителям: как бороться с тревожностью?**

Если ваш ребенок старательно делает все домашние задания, хорошо отвечает на уроках, но не может сконцентрироваться и показать свои хорошие знания во время теста или контрольной, значит, он подвержен особому виду тревожности, тестовой тревожности.

**Как проявляет себя тревожность.** Во-первых, тревожность настолько сильнее обычного волнения, что не дает сосредоточиться. Во-вторых, тревожность может вызывать желудочные и головные боли. Некоторые дети могут чувствовать слабость и головокружение, учащенное сердцебиение, тошноту, их может бросать в пот.

Но тревожность не надо путать с таким состоянием, когда голова занята другими проблемами, и это мешает сосредоточиться и показать себя с лучшей стороны.

Зацикливание на неприятных мыслях только усиливает состояние тревожности. Мысли «что, если я плохо выучил(а)», «что, если я все забыл(а)», «что, если тест будет слишком сложным» мешают сосредоточиться и совсем не оставляют времени, чтобы подумать о тесте или экзамене. Получается замкнутый круг, чем больше ребенок думает о том, что его беспокоит, тем больше он волнуется.

**Что вызывает тревожность?** Тревожность – это реакция организма на стрессовую ситуацию. Во время стресса в организме вырабатывается гормон адреналин, который и отвечает за такие симптомы, как учащенное сердцебиение и потливость.

**Кто больше всего подвержен тревожности?** Дети, слишком требовательные к себе и не позволяющие себе делать ошибки, подвержены тревожности в большей степени. Тревожности также подвержены дети, которые знают, что они не готовы к тесту, и им не безразлична их оценка, дети, которые считают материал слишком трудным или чувствуют себя уставшими и не выспавшимися.

**Что можно сделать, чтобы справиться с тревожностью:**   
- Научите детей использовать стресс в своих интересах. Вместо того, чтобы жаловаться на свою судьбу и обсуждать с друзьями, какой страшный будет тест, необходимо воспользоваться ситуацией как напоминание, что к тесту нужно хорошо подготовиться. Чувство подготовленности вселяет уверенность и не дает тревожности взять над ребенком верх.  
- Научите ребенка получать знания самостоятельно. Объясните, что ходить на уроки это еще не все. Нужно регулярно выполнять домашние задания, но не из-за того, что за невыполнение будут ругать, а чтобы самому что-то знать. Что более важно, так это стимулировать желание ребенка найти и изучить самостоятельно, заинтересовавший его, материал. Это сэкономит время на подготовку к контрольной, так как большая часть материала уже будет изучена и запомнена.  
- Ребенок должен научиться не думать плохо о предстоящем тесте подобно тому, что «я никогда хорошо не пишу тесты». Ведь мысли подобные этой только усиливают тревожность и беспокойство.   
- Научите ребенка принимать ошибки спокойно. Если его не удовлетворяет результат, то никто кроме него самого в этом не виноват, значит нужно лучше подготовиться в следующий раз. Объясните, что ошибки – это неотъемлемая часть процесса обучения, мы должны научиться их понимать, спокойно к ним относиться и в другой раз не делать.  
- Научите ребенка заботиться о себе, высыпаться, заниматься спортом, правильно питаться и не забывать поесть перед тестом, что просто необходимо, чтобы голова работала хорошо.

Помните, что обучение умению справляться с тревожностью займет у вас не один день, поэтому будьте терпеливы и настойчивы.

Во время экзаменов и контрольных работ у учащегося происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что во время нервного напряжения электрохимические реакции используют внутриклеточную жидкость. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или контрольной работой или во время них целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду или зеленый чай пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Все остальные напитки бесполезны. Кофе создает иллюзию работоспособности.

Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.  
Но можно восстановить гармонию или приблизится к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие - правой половиной.  
Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей приводит к координации полушарий мозга.  
Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется "перекрестный шаг".  
Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше чем обычно. Можно делать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. Обязательное условие выполнения этого упражнения - двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.  
Если нет возможности сделать "перекрестный шаг", а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий приём: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест (андреевский крест), похожий на букву "Х", и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее. Во время экзамена или контрольной работы целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.  
Во время экзамена или контрольной работы у учащегося возможно кислородное голодание, которое усиливает негативное влияние стресса.  
Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

**Самовнушение для ребёнка.**  
Родитель должен говорить ребёнку:  
\* Я всегда поддержу тебя, если потребуется;  
\* Ты умный и храбрый;  
\* Твоя ценность не зависит от школьных отметок;  
\* Я уверен, что ты научишься быть уверенным;  
\* Ты заслуживаешь уважительного обращения.  
Родителям следует внимательно выслушивать излияния ребёнка насчет школьных неудач и волнений перед контрольными, позволить ему подробно рассказать о том, что он пережил. Особенно важно, уделить внимание тому, какие эмоции и чувства ребёнок испытывает. На что похоже его волнение? Как оно выглядит? Где в теле находится?

Ребёнка стоит научить самовнушениям, которые усиливают уверенность в себе и напомнят ему, как поступать. Ребёнок говорит себе:  
\* Я нравлюсь себе таким, какой есть;  
\* Я умён и находчив;  
\* Я достоин уважения;  
\* Я умею справляться с любыми трудностями;  
\* Я уверен в своих силах;  
\* Я способен сохранять спокойствие и уверенность в любой ситуации.

Научите ребенка **четырем приемам для снижения тревожности и страха**.

\* **Внутренний диалог.** Научите произносить про себя фразу, которая поможет ему оставаться спокойным и преодолеть страх, стресс. таких как: "Расслабься, успокойся", "Дыши медленно", "Это пара пустяков, я с этим справлюсь"

\* **Лифтовое дыхание**. Попросите ребенка закрыть глаза, легко выдохнуть три раза, а затем представить, что он находится в лифте на последнем этаже очень высокого здания. Он нажимает кнопку первого этажа и наблюдает, как кнопки каждого этажа постепенно загораются по мере того, как лифт опускается, как только лифт остановится, страх исчезнет.

\* **Таяние страха.** Попросите ребёнка найти на своём теле место, где он чувствует самое большое напряжение - это может быть шея, плечи или челюсть. Затем он должен закрыть глаза, сконцентрироваться на этом месте, напрячь его на три-четыре секунды, а затем отпустить. Посоветуйте ребенку представить, что страх тает в то время, как он делает упражнение.

\* **Представить себе спокойное место**. Предложите ребенку подумать о месте, где он когда-то уже был и где чувствует себя в безопасности, - например, на пляже, в своей кроватке, в гостях у бабушки и т.д. Когда ребенка начнёт одолевать тревога, предложите ему закрыть глаза и представить то место; дыхание в это время должно быть медленным.