**Рекомендации учителям в работе с тревожными детьми.**

1.Необходимо избегать состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.

2.Нельзя сравнивать ребенка с окружающими.

3.Чаще использовать телесный контакт.

4.Необходимо способствовать повышению самооценки ребенка, чаще хвалить, но так, чтобы он знал за что.

5.Чаще обращаться к ребенку по имени.

6.Демонстрировать образцы уверенного поведения, быть во всем примером.

7.Не предъявлять завышенных требований.

8.Стараться делать как можно меньше замечаний.

9.Использовать наказание лишь в крайних случаях.

10.Не унижать ребенка, наказывая его.

**Характерные черты тревожных детей:**

1.Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем, иногда они бояться не самого события, а его предчувствия.

2.Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружения, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание и др.

3. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, ком в горле, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Психолог БСОШ №1.