**Тревожность как показатель неблагополучного личностного развития.**

Большое значение для развития подростка имеет психическое здоровье, т.е. состояние полного душевного, физического социального благополучия.

Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрируется эмоциональная сфера, т.е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которое вызывает тревожность.

Определенный уровень тревожности – естественная и обязательная характеристика активной деятельности личности. У каждого человека свой оптимальный, или желательный, уровень тревожности – это полезная тревожность. Оценка человеком своего состояния в этом отношении является для него существенным компонентом самоконтроля и самовоспитания.

Личности, относящиеся к категории высоко тревожных, склонны видеть в широком диапазоне ситуаций угрозу для их самооценки и жизнедеятельности. На такие ситуации они реагируют выраженным состоянием напряженности. Тревожность часто порождается конфликтностью самооценки, наличием в ней противоречий между высокими притязаниями и сильной неуверенностью в себе. Это ведет к гипертрофии потребности в достижении. Отмечаются перегрузка и перенапряжение, выражающиеся в нарушении внимания, снижении работоспособности, а также повышенной утомляемости.

Чрезмерно высокий уровень тревожности, как и чрезмерно низкий, -дезадаптивная реакция, проявляющаяся в общей дезорганизации поведения и деятельности и требует различных способов коррекции.

Работа с такими детьми направлена на формирование общения, на коррекцию самооценки, преодоление внутренних конфликтов, ликвидацию причин тревожности, развитие умения справляться с повышенной тревогой. Тревога может быть ослаблена произвольно, с помощью активной деятельности по достижению цели.

**ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНЫМ РУКОВОДИТЕЛЯМ**

**И УЧИТЕЛЯМ ПРЕДМЕТНИКАМ**

**ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ.**

1. *Принятие ученика.*
2. *Обоснованность оценки (конкретизация и возможность улучшения результатов индивидуально).*
3. *Значимость успешности ученика (похвала).*
4. *Успешность каждого сравнивается только с его личными достижениями.*
5. *Целеполагание – помощь в формировании цели и способах ее достижения (рефлексия).*