

Школьная тревожность





Тревожность - переживание эмоционального неблагополучия, связанное с предчувствием опасности или неудачи.

Категории тревожности

```
graph TD; A[Категории тревожности] --> B[Открытая]; A --> C[Скрытая];
```

Открытая

сознательно
переживаемая
и проявляемая
в поведении
и деятельности
в виде состояния
тревоги

Скрытая

теребление волос;
постукивание
пальцами по столу;
неадекватное
спокойствие;
уход от ситуации.

Факторы, способствующие формированию школьной тревожности

Учебные перегрузки.

Неспособность учащегося справиться со школьной программой.

Неадекватные ожидания со стороны родителей.

Неблагоприятные отношения с педагогами.

Регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации.

Смена школьного коллектива и или неприятие детским коллективом.

Проявления школьной тревожности

Пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя.

На перемене не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними.

Снижение сопротивляемости соматическим заболеваниям.

Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках.

Излишняя старательность в выполнении задания.



Типы тревожных детей

- ◎ Невротики
- ◎ Растрорможенные
- ◎ Застенчивые
- ◎ Замкнутые



Признаки тревожных детей

- После болезни ребенок не хочет идти в школу.
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности.
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

Главное, что должны сделать взрослые
в этом случае - обеспечить ребёнку
ощущение успеха.



Сравнивайте своего ребенка только с самим собой и хвалите его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.

Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.

Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях.

Не унижайте ребенка, наказывая его.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

Спасибо за внимание!



