

# *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!*



