



# Тревожность



**ТРЕВОЖНОСТЬ –**

**ЭТО**

**СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ  
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОВЫШЕННОЙ  
СКЛОННОСТЬЮ К ПЕРЕЖИВАНИЯМ,  
ОПАСЕНИЯМ И БЕСПОКОЙСТВУ, ИМЕЮЩЕМУ  
ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ОКРАСКУ.**

# Категории тревожности

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

Открытая

Скрытая

**1. Открытая тревожность-** сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги

**2. Скрытая тревожность:**

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



# ФОРМЫ ТРЕВОЖНОСТИ

- ⦿ Личностная
- ⦿ Ситуативная
- ⦿ Школьная



# ФАКТОРЫ, ПОВЫШАЮЩИЕ ШКОЛЬНУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ

- **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.**

# ТИПЫ ТРЕВОЖНЫХ ДЕТЕЙ

- ⦿ Невротики
- ⦿ Расторможенные
- ⦿ Застенчивые
- ⦿ Замкнутые





# 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 при выполнении задания

# 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.

## КАК БОРОТЬСЯ СО ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

Главное, что должны сделать взрослые - это создать для ребенка ситуацию успеха.



Создание ситуации успеха – это специально организованная деятельность взрослого, когда ребёнок от процесса или результата своей деятельности чувствует радость

## Как справиться со школьной тревогожностью?

- Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить 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 ребёнку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.



- ◉ *Любите своего ребенка и относитесь ко всему, что происходит с ним с терпением!*
- ◉ *И у Вас все получится!*



## ЛИТЕРАТУРА

- Азарова Т. В., Битянова М. Р., Аобанасьева Е. И., Васильева И. Л. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
- Микляева А. В., Румянцева Я. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика.. СПб, Речь, 2006
- .Михайлова В. Истоки детской тревожности.<http://www.s-meridian.com/child/manner/anxiety.html>.
- .Прихожан А. Под гнетом школьной тревожности <http://dp.17ya.ru/?p=3560>
- Картинки взяты на различных интернет-сайтах