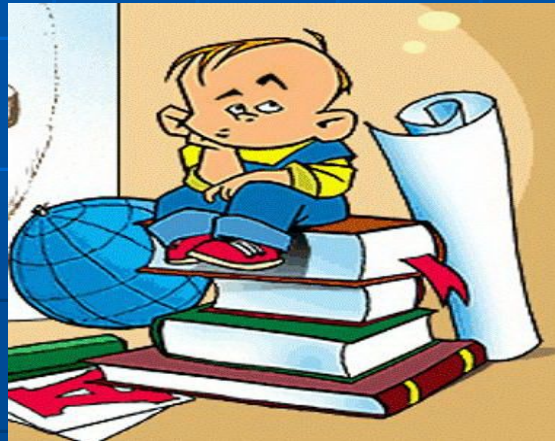


# Школьная тревожность



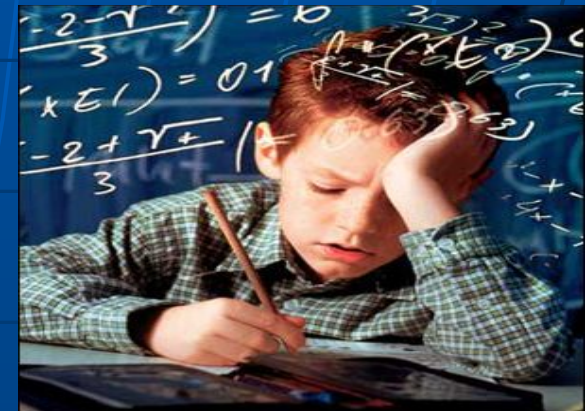
Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений.

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизирующее влияние. Наиболее типично возникновение школьной тревожности, связанной с социально-психологическими факторами



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 непринятие детским коллективом.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами. Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.



## Как помочь ребенку преодолеть тревожность (рекомендации для родителей тревожных детей)

- **Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.**
- **Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.**
- **Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится - у него может что-то не сразу получаться.**
- **Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.**
- **Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.**
- **Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.**
- **Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.**
- **У ребенка должно оставаться время для игровых**

# ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

- -Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;
- -Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;
- -Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
- -Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
- -Смущается чаще других.
- -Часто говорит о напряженных ситуациях.
- -Боится сталкиваться с трудностями.
- -Не уверен в себе, в своих силах.

# ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

- -Плохо переносит ожидание.
- -Часто не может сдержать слезы.
- -Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- -Пуглив, многое вызывает у него страх.
- -Спит беспокойно, засыпает с трудом.





***Шпаргалка для взрослых или правила работы с тревожными детьми***

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируете образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.



# Рекомендации родителям

- - если ребенка постоянно критикуют, он учится **НЕНАВИДЕТЬ**.
- - если ребенок растет во вражде, он учится **АГРЕССИВНОСТИ**.
- - если ребенка постоянно высмеивают, он становится **ЗАМКНУТЫМ**.

# Рекомендации родителям

- - если ребенок растет в упреках, он учится ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ.
- - если ребенок растет в терпимости, он учится ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ.
- - если ребенка подбадривают, он учится ВЕРИТЬ В СЕБЯ.
- - если ребенка хвалят, он учится БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ.
- - если ребенок растет в честности, он учится БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ.

# Рекомендации родителям

- - если ребенок растет в безопасности, он учится ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ.
- - если ребенка поддерживают, он учится ЦЕНИТЬ СЕБЯ.
- - если ребенок живет в миролюбии и понимании, он учится НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!

