

## *Как помочь ребенку преодолеть школьную тревожность*



1. Поддерживайте ребенка в стремлении быть школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встречается в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится - у него может что-то не сразу получаться.
4. Займитесь с ребенком тайм-менеджментом, будьте примером: создайте свой распорядок дня и помогите ребенку.
5. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
6. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
7. Уважайте школу, классного руководителя, если хотите, чтобы ребенок делал тоже самое.
8. У ребенка должно оставаться время для его увлечений.



## ***Тревожность-это...***

- индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают .

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- “ противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой;
- “ неадекватными требованиями (чаще завышенными);
- “ негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты.

Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

## ***Признаки тревожности***

### **Тревожный ребенок**



Не может работать не уставая

Ему трудно сосредоточиться на чем-то.

Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

Смущается чаще других.

Часто говорит о напряженных ситуациях.

Как правило краснеет в незнакомой обстановке.

Жалуется, что ему снятся страшные сны.

Руки у него обычно холодные и влажные.

Нередко бывает расстройство стула.

Сильно потеет, когда волнуется.

Не обладает хорошим аппетитом.

Спит беспокойно, засыпает с трудом.

Пуглив, многое вызывает у него страх.

Обычно беспокоен, легко расстраивается.

Часто не может сдержать слезы.

Плохо переносит ожидание.

Не любит браться за новое дело.

Не уверен в себе, в своих силах.

Боится сталкиваться с трудностями.



## ***Профилактика школьной тревожности родителями***

- 1) Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою: каким ребенок был раньше и каков он сейчас;
- 2) Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ребенка, либо выражая уверенность в преодолении препятствий (вера в ребенка, в его силы);
- 3) Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);
- 4) Целесообразны репетиции, проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов,

концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.

5) Даже если требуется наказать ребенка, четкая аргументация своей позиции («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу») Отказ от вербальной (словесной) агрессии, унижений, высмеиваний ребенка: ведь недопустимо заставлять его испытывать чувство беспомощности, неполноценности.

6) Очень важно создание положительного примера для ребенка: если вы демонстрируете ему позитивное (принимающее) или негативное (недовольство, презрение) отношение к школе и ее представителям, учебе как таковой, деятельности ребенка как ученика, он невольно перенимает и усваивает это отношение как собственное.

7) Важно напоминание ребенку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»

8) Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений.