

Как помочь ребенку преодолеть школьную тревожность

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.

Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.



«Не бойся, что не знаешь - бойся, что не учишься».

Китайский афоризм



Родителям о школьной тревожности



**ШКОЛЬНЫЙ
ПСИХОЛОГ
советует**

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.

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.

Профилактика школьной тревожности

- 1). отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собой: 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 свою 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.



Берегите детей!