

Профилактика школьной тревожности

Не сравнивайте ребенка с другими учащимися, акцент делайте на сравнении с самим собою: каким ребенок был раньше и каков он сейчас.

2) Стимулируйте оптимистический взгляд 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) Не спешите и не торопите (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей).

4) Старайтесь репетировать, «проигрывать» тревожащие мероприятия (экзамены, концерты и т.д.): воспроизведение лишает пугающей неопределенности, делает более привычными.

5) Даже если требуется наказать ребенка, четко аргументируйте свою позицию («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу»).

6) Не используйте вербальную (словесную) агрессию, унижения, высмеивания ребенка: ведь недопустимо заставлять его испытывать чувство беспомощности, неполноценности.

7) Очень важно создавать положительный пример 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.

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

9) Желательно знать элементарные приемы релаксации, снятия мышечного напряжения, простейшие дыхательных упражнения.



Наш адрес:
152155, Ярославская область,
г. Ростов, ул. Фрунзе, д. 22 А

Телефон: (48536) 7-41-81

Сайт: rostzentr.edu.yar.ru
E-mail: pms-zentr@mail.ru



Управление образования
Администрации Ростовского
муниципального района

МУ Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
«Содействие»

Психолог родителю:

Школьная тревожность



Малова Д.Н., педагог-психолог
МУ Центр «Содействие»

Тревожность -

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

Ребенку трудно сосредоточиться
Устает при работе
Задания вызывают беспокойство
Напряжен и скован при выполнении заданий
Тревожность вызывают любые трудности
Не любит браться за новое дело
Смущается больше, чем другие
Неуверенный в своих силах и себе
Говорит о тревожащих его ситуациях
Легко расстраивается, зачастую беспокоен
Пугливый, многое вызывает страх
Зачастую плохо переносит ожидание
Как правило краснеет в новой обстановке
Часто не может сидеть спокойно
Засыпает с трудом
Говорит о страшных вещах
Руки у него обычно холодные
Потеет, когда волнуется



Помогаем 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.

