

КАК СНИЗИТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ ШКОЛЬНИКА?
Семинар для родителей



Школьная тревожность выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

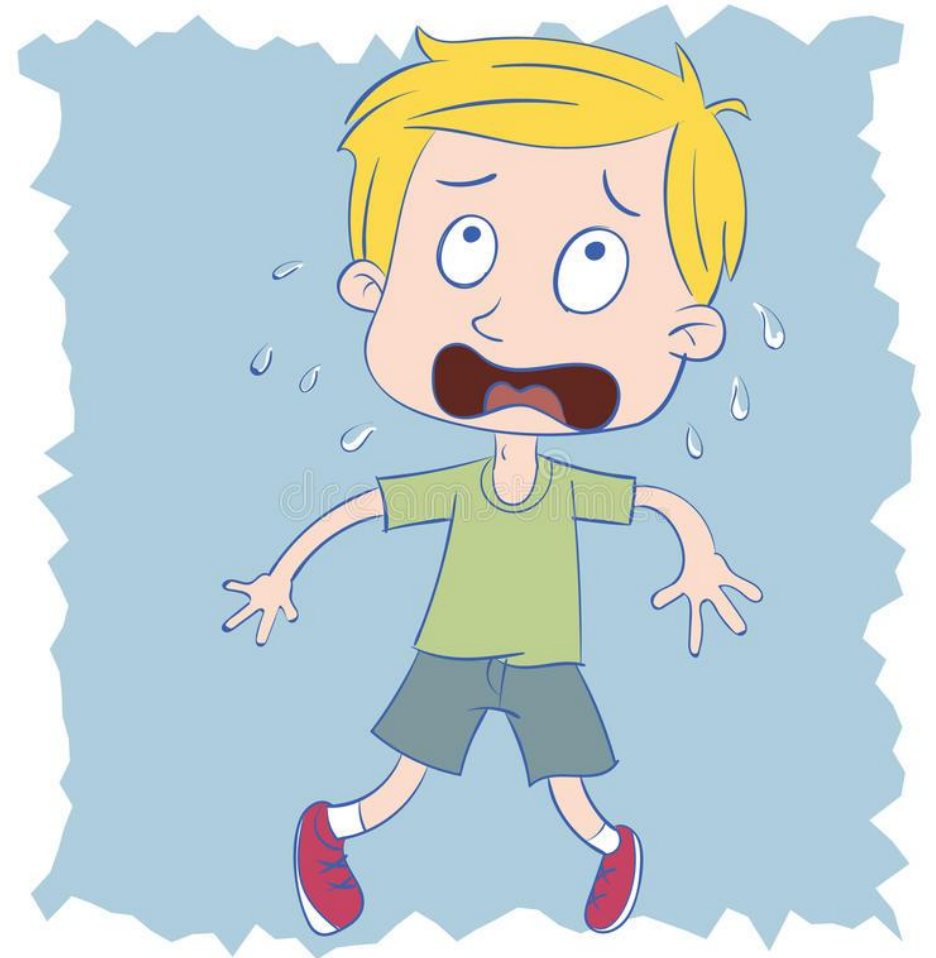
Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее влияние.



Причины школьной тревожности:

- 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.





Как понять, что ваш школьник имеет повышенную тревожность?

- Пассивность на уроках,
- Скванность 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.
- Ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям.
- При общении с родителями ребенок замкнут и не разговорчив.
- Возможен отказ от еды и плохой сон.

Более глубокие признаки школьной 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.
- Плохо переносит ожидание.
- Часто не может сдержать слезы.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.



Что может сделать родитель, чтобы помочь справиться ребенку с тревожностью?

1. Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится 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. Составьте с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
8. У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.

