

## Как помочь ребенку преодолеть школьную тревожность

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 первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
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. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. 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**

## 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

- 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 позицию («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!*