

## Школьная тревожность

**Школьная тревожность** — это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе. С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации. Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Поэтому главной задачей является диагностика данной категории детей, а также реализация программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на оказание психологической помощи и поддержке тревожных детей.

### Признаки тревожности

#### Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

### Правила взаимодействия с тревожными детьми

- Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт.

- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.

Т.к. школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах, то и рекомендации для родителей по снижению уровня тревожности у ребенка, приведем согласно возрасту:

#### **Для родителей первоклассников:**

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.

#### **Для родителей пятиклассников:**

1. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
2. Пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей.
3. Поддерживайте авторитет учителя.
4. Обсуждайте с ребенком его школьные дела, учебу и отношения с друзьями.
5. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

#### **Для родителей десятиклассников:**

1. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и вне учебных дел.
2. Предоставить возможность ребенку обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения.
3. Строить отношения с ребенком на новых - партнерских началах.

#### **Для родителей выпускников:**

1. Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать в случае неудачи.
2. Необходимо поддерживать у учащегося ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.

3. Через каждые 40-50 минут менять вид деятельности. При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.
4. Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал.
5. Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам.
6. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.

### Советы родителям

1. Не требуйте от ребенка слишком многого, объективно оценивайте возможности.
2. Не запрещайте без оснований того, что разрешали раньше.
3. Повышайте самооценку ребенка. Ежедневно отмечайте его успехи. Это длительная работа. Несколько обидных замечаний могут свести на нет все предыдущие успехи.
4. Не сравнивайте ребенка с другими детьми.
5. Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.

Помните, что существует множество разных способов воздействия на ребенка, но **крики и физические наказания – недопустимы!** Они унижают и создают ощущение угрозы, опасности и страха.