

Консультация для родителей «Школьная тревожность» (как ее избежать)

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». 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.

*Признаки тревожности. Тревожный ребенок.*

* Не может долго 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.
* Сильно потеет, когда волнуется.
* Не обладает хорошим аппетитом.
* Спит бесплокойно, засыпает с трудом.
* Пуглив, многое вызывает у него страх.
* Обычно беспокоен, легко расстраивается.
* Часто не может сдерживать слезы.
* Плохо переносит ожидание.
* Не любит браться за новое дело.
* Не уверен в себе, в своих силах.
* 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 предьявляйте 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, приведу согласно возрасту:

*Для родителей первоклассников:*

* Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.
* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Обьясните 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.

*Для родителей пятиклассников:*

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

*Для родителей десятиклассников:*

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

*Для родителей выпускников:*

* 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.
* Необходимо поддерживать у учащегося ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые и их результат.
* Через каждые 40-50 минут менять вид деятельности. При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.
* Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал.
* Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам.
* Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.

*Советы родителям*

* Не требуйте от ребенка слишком многого, обьективно оценивайте возможности.
* Не запрещайте без оснований того, что разрешали раньше.
* Повышайте самооценку ребенка. Ежедневно отмечайте его успехи. Эта длительная работа. Несколько обидных замечаний могут свести на «нет» все предыдущие успехи.
* Не сравнивайте ребенка с другими детьми.
* Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.

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