

# Родителям о школьной тревожности.



Ваш ребенок стал учеником первого класса? А возможно этап поступления в школу уже позади и ребенок продолжает свое обучение? В любом случае, он ежедневно сталкивается с ситуациями в школе, которые могут вызывать у него тревогу.

Тревога – отрицательно окрашенная эмоция, выражающая ощущение неопределённости, ожидание отрицательных событий, трудноопределимые предчувствия. В отличие от причин страха, причины тревоги обычно не осознаются, но данное состояние предотвращает участие человека в потенциально вредном поведении, или побуждает его к действиям по повышению вероятности благополучного исхода событий. Тревога связана с бессознательной мобилизацией психических сил организма для преодоления потенциально опасной ситуации. Тревога возникает у ребенка в ситуациях, когда опасности подвергаются его представления о себе, его взаимоотношения с близкими людьми и его положение в обществе.

В дошкольном детстве чаще тревожатся мальчики, а в подростковом возрасте более беспокойными становятся девочки. Девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, а мальчиков – умение постоять за себя!

В поведении людей чаще тревожность можно увидеть в таких поведенческих проявлениях как:

агрессивность,

зависимость и склонность к подчинению,

лживость,

лень,  
ложная гиперактивность,  
уход в болезнь.

Повышенная тревога вызывает дезорганизацию их деятельности. Боясь совершить ошибку, ребенок прибегает к осознанному контролю над собой, что приводит к снижению результата и темпа выполнения заданий. Например, он, зная материал, не успевает выполнить задания на контрольной работе. Это может стать привычным обстоятельством, характеризующим учебную деятельность ребенка.

Также, тревожность может привести к формированию такого нежелательного симптома как «выученная беспомощность». Неуверенный ученик заранее отказывается от выполнения заданий, которые кажутся слишком трудными. Он недооценивает достигнутые им результаты и с трудом принимает решения.

***Данная анкета поможет родителям понять, насколько тревожен ребенок.***

Вам необходимо отметить варианты поведения, характерные для Вашего сына или дочери.

1. Высказывает нежелание ходить в школу (или уже прогуливает).
2. Боится опоздать в школу.
3. Не заходит в класс, если опоздал на урок.
4. Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы.
5. Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе.
6. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на уроки много времени.
7. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав.
8. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах.
9. На уроках рассеян, невнимателен.
10. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их.
11. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой.
12. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями.
13. Высказывает беспокойство перед контрольными или проверочными работами.
14. На контрольных работах, при ответе у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания.

15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами.

16. Нет друзей среди одноклассников

На наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5—6 и более отмеченных признаков.

***Эти факторы способствуют формированию школьной тревожности:***

1. Учебные перегрузки.
2. Неспособность справиться со школьной программой.
3. Повышенные ожидания со стороны родителей.
4. Неблагоприятные отношения с педагогом.
5. Поступление в школу, смена школьного коллектива.
6. Неприятие ребенка детским коллективом.
7. Регулярные проверочные и контрольные работы, экзамены.

Вот простые рекомендации, выполнение которых постепенно снизит тревогу:

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. Если ребенок – ученик начальной школы, составьте с ним распорядок дня и следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что его можно похвалить, у а же потом критикуйте
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 и увлечений.

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 рационально 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.

Социально – психологическая служба.