

«ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ»

Рекомендации для родителей



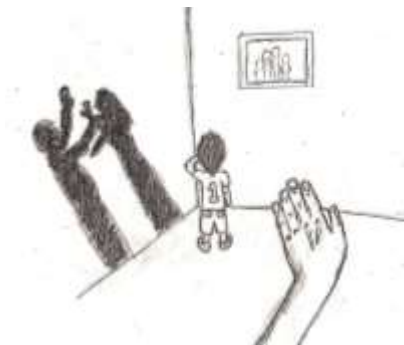
Причины школьной тревожности

1. Ребенок не готов к школьному обучению эмоционально. В таком случае даже самая доброжелательная учительница и самый удачный детский коллектив могут восприниматься ребенком как нечто враждебное. Учеба будет восприниматься как долг, что приведет к протестным реакциям, возможно к конфликтам с родителями и учителями и одно только упоминание школы не вызовет у ребенка ничего кроме тревоги и неприязни. Конечно, такой исход возникает не всегда, и довольно часты случаи, когда ребенок, попав в хороший класс, к понимающему учителю, «дозревает» по ходу учебы.
2. Ребенок по характеру всегда был очень ранимым, впечатлительным и застенчивым. Для таких детей поступление в школу/смена школы и т.д. заведомо является стрессогенным фактором. Это может усугубиться не очень удачным школьным коллективом, эмоциональным/жестким преподавателем.
3. Ребенок часто переходит из школы в школу, из класса в класс, часто меняются учителя и т.д. (это нередко приводит к тому, что ребенок не осваивает необходимых для успешной адаптации в новой среде навыков, не успевает почувствовать себя «своим». А чем дальше, тем сложнее влиться в уже сложившийся коллектив).
4. Ребенок не готов к школе интеллектуально, а это зачастую означает, что как бы ни стремился ребенок быть учеником, получать знания, ходить в школу, его интеллектуальной базы еще не хватает для того, чтобы постигнуть материал, который дают на уроках. В итоге – ребенок быстро утомляется, не успевает за классом, переживает свою неуспешность и в качестве защиты разочаровывается в школьных ценностях. И в этом случае школа не вызывает ничего кроме острой тревоги.
5. Любой стресс, даже не связанный со школой (развод родителей, утрата близкого человека, получение травмы и т.д.), может сильно отразиться на учебе и восприятии школы, ведь психика у ребенка одна и сложно, получив удар в одной сфере жизнедеятельности, не получить отклика в другой.

Типичные проявления школьной тревожности

- Боится опоздать в школу.
- Высказывает нежелание ходить в школу.
- Не заходит в класс, если опоздал на урок.
- Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы.

- Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах.
- Часто появляются головные боли, головокружения, боли в животе.
- Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени.
- Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав.
- На уроках рассеян.
- Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой.
- На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительной интонацией.
- Боится потерять школьные принадлежности или испортить их.
- На контрольных работах, при ответах у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания.
- Вызывает беспокойство перед контрольными или проверочными работами
- На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами.
- Нет друзей среди одноклассников.



Рекомендации

- ✓ Общаюсь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")
- ✓ Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
- ✓ Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
- ✓ Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- ✓ Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
- ✓ Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него

кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.

- ✓ Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
- ✓ Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою: каким ребенок был раньше и каков он сейчас;
- ✓ Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности). 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);
- ✓ Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);
- ✓ Целесообразны репетиции, проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.
- ✓ Даже если требуется наказать ребенка, четко аргументируйте свою позицию («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу»).
- ✓ Важно напоминание ребенку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»
- ✓ Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений.

(Использован источник: Микляева А. В., Румянцева П. В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция. — СПб.: Речь, 2004)

ПОДГОТОВИЛА ПЕДАГОГ- ПСИХОЛОГ ОКУ ЦППМСР: ОНУЧИНА Л. А.