

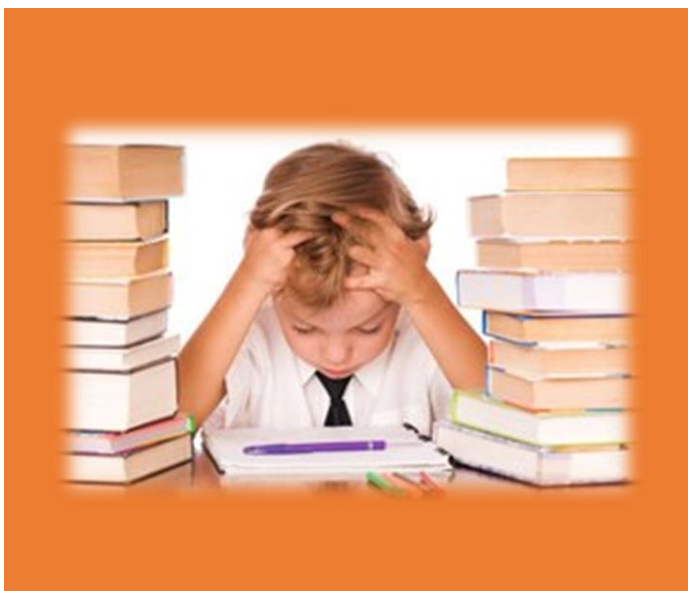
Что такое школьная тревожность

Школьная тревожность — это достаточно широкое понятие, которое содержит различные стороны стабильного школьного эмоционального неблагополучия. Она проявляется в волнении, завышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании безрадостного отношения к себе, отрицательной оценки со стороны преподавателей и сверстников. Ученик безостановочно чувствует свою неадекватность, не нормальность, не уверен в правильности своих поступков, своих выводов.

Причины школьной тревожности

1 класс

- ❖ Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых
- ❖ Необходимость придерживаться правил школьной жизни
- ❖ «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни
- ❖ Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок.
- ❖ Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учитель)
- ❖ Столкновение с системой школьных оценок



Школьная тревожность



- ❖ Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности)
- ❖ Возможны репетиции, «проигрывания» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределённости, делает более привычными.
- ❖ Даже если требуется наказать ребёнка, чётко аргументируйте свою позицию («Ты получил плохую оценку, потому что мало занимался»; «Ты способный, ты всё сможешь»)
- ❖ Важно напоминать ребёнку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов, всё пройдет удачно!»
- ❖ Желательно знание элементарных приёмов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений.

Что я могу сделать, как родитель?

- ❖ Не сравнивайте ребёнка с другими учащимися, акцент всегда делайте на сравнении с самим собой. Каким ребёнок бы раньше и каков он сейчас
- ❖ Стимулировать оптимистичный взгляд на свои возможности (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности). Если говорить о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ребёнка, либо выражая уверенность в преодолении препятствий (вера в ребёнка, в его силы)



Школьная тревожность

Причины школьной тревожности

2-4 класс

- ❖ Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность
- ❖ Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками
- ❖ Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребёнком результатам