

Как помочь преодолеть школьную тревожность?

- 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** Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- 4** Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
- 5** Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- 6** У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.

Профилактика школьной тревожности

- 1** Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собой: каким ребенок был раньше и каков он сейчас.
- 2** Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности).
- 3** Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей).
- 4** Даже если требуется наказать ребенка, четко аргументируйте свою позицию.
- 5** Важно напоминание ребенку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!».



Школьная тревожность

Буклет для родителей

Признаки школьной тревожности

- 1 Боится опоздать в школу
- 2 Высказывает нежелание ходить 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 бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах
- 6 Часто появляются головные боли, головокружения, боли в животе
- 7 Вызывает беспокойность перед контрольными или проверочными работами

8 Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени

9 Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав

10 На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительной интонацией



Причины школьной тревожности

1 Ребенок не готов к школьному обучению эмоционально. В таком случае даже самая добродушная учительница и самый удачный детский коллектив могут восприниматься ребенком как нечто враждебное. Учеба будет восприниматься как долг.

2 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.

3 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.

4 Ребенок часто переходит из школы в школу, из класса в класс, часто меняются учителя и т.д.

