

# 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 собою: 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 нежеланиеходить в школу
- 3** Не заходит в класс, если опоздал на урок
- 4** Стремится получить хорошую оценку, плохаяоценка 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 беспокоенность 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 доброжелательная 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.

