

## Как помочь ребенку 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. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится – у него может что-то не сразу получаться.
4. Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
8. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.

«Не бойся, что не знаешь – бойся, что не учишься»

*Китайский афоризм*

### Родителям о школьной тревожности школьный психолог советует

**Тревожность это** – индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают. Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван: противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой; неадекватными требованиями (чаще завышенными); негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

#### Признаки тревожности

Тревожный ребенок не может работать не уставая, ему трудно сосредоточиться на чем-то. Любое задание вызывает излишнее беспокойство. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован. Смущается чаще других. Часто говорит о напряженных ситуациях. Как правило краснеет в незнакомой обстановке. Жалуется, что ему снятся страшные сны. Руки у него обычно холодные и влажные. Нередко бывает расстройство стула. Сильно потеет, когда волнуется. Не обладает хорошим аппетитом. Спит беспокойно, засыпает с трудом. Пуглив, многое вызывает у него страх. Обычно беспокоен, легко расстраивается. Часто не может сдержать слезы. Плохо переносит ожидание. Не любит браться за новое дело. Не уверен в себе, в своих силах. Боится сталкиваться с трудностями.

#### 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, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). 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);
3. Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);
4. Целесообразны репетиции, проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.
5. Даже если требуется наказать ребенка, четкая аргументация свою позиции («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу») Отказ

от вербальной (словесной) агрессии, унижений, высмеиваний ребенка: ведь недопустимо заставлять его испытывать чувство беспомощности, неполноценности

6. Очень важно создание положительного примера для ребенка: если вы демонстрируете ему позитивное (принимающее) или негативное (недовольство, презрение) отношение к школе и ее представителям, учебе как таковой, деятельности ребенка как ученика, он невольно перенимает и усваивает это отношение как собственное

7. Важно напоминание ребенку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»

8. Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений.

## БУКЛЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, последовательно, шаг за шагом стремится усыпить, подавить, истребить все, что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований. Вежлив, послушен, хорош, удобен, а и мысли нет о том, что будет внутренне безволен и жизненно немощен.»**

*Януш Корчак*

### Уважаемые родители!

У Вас растет дочка, или сын, или несколько детей, а, может быть, уже и внуки. И мы вряд ли ошибемся, сказав, что если не в первый год после рождения, то немного погодя Вы не раз задумывались о том, каким вырастет Ваш ребенок. Вы хотели, чтобы он стал, если не обязательно красивым, то непременно счастливым; Вы мечтали: чтобы мальчик вырос смелым, мужественным, стойким, трудолюбивым, образованным, ответственным; а девочка – обаятельной, доброй, внимательной, чуткой, отзывчивой, умной; чтобы каждого ждали успех в учебе и работе, удача в делах, любовь и счастье в семейной жизни. Если Ваши надежды сбылись, мы рады за Вас. Если же что-то не сложилось, то давайте вместе порассуждаем, отчего так произошло. Дети растут быстро. Только первый год жизни тянется долго, а затем время ускоряет бег и вот уже детский сад, школа, институт... И в каждом возрастном периоде у ребенка возникают свои проблемы, которые становятся и Вашими. Кроме того, детям свойственно задавать всякие «неудобные» вопросы. Как отвечать на эти вопросы, у кого спросить совета, как реагировать на ту или иную ситуацию и вообще, что с ним происходит? Вы часто ищите решение и не всегда находите его. А иногда Вас терзают сомнения в правильности сделанного шага. Тогда эта памятка для Вас. Итак, попробуем охарактеризовать наиболее специфические для каждого возрастного периода особенности и наметить план действий. Эти периоды будут выделены в самом общем виде, мы будем говорить о дошкольниках, младших школьниках, подростках и старшеклассниках.

**3-6 лет.** По мнению ученых, переживают 1-й возрастной кризис, начиная ощущать себя автономными от матери, что выражается в позиции «я сам». При этом они: находятся в постоянном движении; отличаются романтической привязанностью к родителям; не делают различий между реальным миром и миром фантазий; стремятся удовлетворять свои желания и потребности вне зависимости от мнения окружающих; пытаются обращать на себя внимание, высказать свое мнение, как говорится, «везде вставляет свои 5 копеек»; испытывают разные страхи и выдуманные беспокойства; интересуются: «Откуда я появился(лась)? А где я был(а) раньше?»; из игр предпочитают дочки-матери, копируя при этом своих родителей и одновременно моделируя поведение в своей будущей семье.

**КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ:** Жалейте и любите своего малыша, ласкайте, целуйте и обнимайте; помогайте ребенку все делать самому; проявляйте отзывчивость к его идеям; откладывайте свои дела и внимательно слушайте, как только у него появляется желание с вами поговорить; растите его свободным, но учите считаться с интересами окружающих. Останавливайте, если он бесцеремонно вмешивается в разговоры взрослых, не бойтесь показать свой гнев, если он вызван серьезным проступком ребенка; наблюдайте за играми ребенка и не отказывайтесь участвовать в них. Это первая и очень хорошая школа жизни: по играм можно определить, какие проблемы возникли у ребенка, как он предпочитает их решать и каким впоследствии станет семьянином, работником, другом; на все вопросы, даже "неудобные", отвечайте честно и откровенно. Если Вы «найдете» ребенка в капусте, или

его «принесет аист», то потом Вам будет сложно научить ребенка говорить правду, ибо Вы уже подали ему нежелательный пример.

**НИКОГДА:** не опекайте ребенка излишне; не заостряйте внимания на детских ссорах; не используйте угрозы для достижения результата; не наказывайте за качества личности, а только за действия; не прибегайте к физическим наказаниям. Применяя насилие, можно быстрее добиться цели, ибо не придется долго объяснять и доказывать свою правоту: повысил голос, ударил и готово. Но что Вы будете делать, когда он вырастет?!

**7-10 лет.** Появляется ответственное и трудное занятие – учеба, а самым большим авторитетом становится учитель. Кроме того, для детей этого возраста характерны: копирование своих родителей в интонациях, поведении, отношении к окружающим; буйный расцвет фантазии, жизнь в воображаемом, иллюзорном мире, зачастую созданном по образу и подобию прочитанного или увиденного по телевизору; стремление к присваиванию особо притягательных чужих вещей; формирование первоначальных представлений о собственных правах; повышенный интерес к исследованию своего тела, фиксация внимания на различиях между мальчиками и девочками;

**КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ:** помогите ему почувствовать радость от приобретения знаний; дайте возможность реализовать свое право на рабочее место и время для выполнения домашних заданий, на одобрение в случае заслуженных успехов; узнайте имена и номера телефонов одноклассников и друзей ребенка, познакомьтесь с их родителями; аргументируйте свои требования к ребенку, предъявляя их в форме, "что вы желаете от ребенка, а не то, чего вы не хотите"; обсуждайте с детьми проблемы взаимоотношений между представителями разных полов, показывайте значимость ласкового отношения к супругу на собственном примере и не стесняйтесь проявлять нежность в присутствии ребенка.

**НИКОГДА:** не ревнуйте к авторитету учителя; не требуйте от ребенка того, к чему он не готов по возрасту; не давайте негативных оценок личности или характера ребенка; не сравнивайте своего ребенка с другими, отдавая предпочтение последним; не отдавайте ребенку распоряжений, выполнение которых не обязательно.

**11-14 лет.** Часто называют трудными, и вообще этот период считается возрастом 2-го кризиса. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечет за собой психологические срывы. Ребятам свойственны: тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска; частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слезы; повышенно эмоциональная реакция даже на незначительные события; стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в неформальные группировки; отстаивание (иногда бессмысленное) своей позиции, в том числе неверной; падение авторитета взрослых, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников; демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

**КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ:** помните, что подросток по-прежнему нуждается в Вашем участии, но уже в качестве партнера, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга и пр.; выделяйте деньги на карманные расходы; в конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребенка, причем выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит; объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим; учите ребенка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе в семье; будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми.

**НИКОГДА:** не допускайте неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему; не требуйте немедленного слепого послушания, не угрожайте и не унижайте; не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки; не подкупайте подростка и не выдавливайте силой обещания; не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях; не ревнуйте сына или дочь к друзьям, познакомьтесь поближе с ними; не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор пришелся Вам не по душе.

**15-18 лет.** Молодые люди уже пытаются определиться по многим важным позициям: их дружеские связи становятся крепкими и могут сохраниться до конца жизни; в учебной деятельности

начинают проявляться профессиональные склонности и интересы; взрослые вновь становятся значимыми фигурами, но уже в зависимости от личностных качеств; большое значение придается поиску объектов подражания и поклонения; интимные переживания приобретают главенствующую роль и могут на время затмить все остальные интересы и увлечения.

**КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ:** делитесь с ними удачами, успехами и проблемами, спрашивайте совета; давайте в доме пристанище ребенку и его компании; будьте готовы к тому, что Ваш повзрослевший ребенок вступит в интимные отношения или приобретет вредные привычки; в случае возникновения серьезных проблем, помогайте своим детям найти выход, убеждайте, что есть люди с другими, предпочтительными интересами; доказывайте ребенку, что он(а) обладает хорошими качествами, которые следует активно развивать.

**НИКОГДА:** не навязывайте свою волю в выборе друзей, внешнего вида (прически, одежды, макияжа и пр.), определении поля деятельности для самореализации, в том числе профессиональной; не принуждайте сына или дочь к откровенности; если Вы не будете «давить», то они сами придут к Вам со своими проблемами; не делайте трагедии из получения раннего (на Ваш взгляд) сексуального опыта, а помогите справиться с постигшим разочарованием или с необходимостью прибегнуть к помощи врача.

**Помните, что дети учатся жить у жизни:** Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть; если ребенок живет во вражде, он учится быть агрессивным; если ребенка высмеивают, он становится замкнутым; если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины. Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других; если ребенка хвалят, он учится быть благородным; если ребенок растет в безопасности, он учится верить в людей; если ребенка поддерживают, он учится ценить себя; если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**Каждый ребёнок имеет право:** просить о помощи и эмоциональной поддержке; иметь собственное мнение и убеждения; совершать ошибки, пока не найдено правильное решение; говорить «нет, спасибо», «извините, нет»; побыть в одиночестве, даже если другие хотят его общества; добиваться перемены договоренности, которая его не устраивает.

**Ребёнок не обязан:** быть безупречным на 100%; любить людей, приносящих ему вред; извиняться за то, что был самим собой; выбиваться из сил ради других; чувствовать себя виноватым за свои желания; выполнять неразумные требования; нести на себе тяжесть неправильного поведения своих товарищей.

*(По К. Заслоффу)*