

Психологи заметили, что школьное обучение (познание нового, проверка полученных навыков и умений) всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Здесь тревога - фактор мобилизации внимания, памяти, интеллектуальных способностей. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, человека охватывает паника. Стремясь избежать неуспеха, он устранивается от деятельности, либо ставит все на достижение успеха в конкретной ситуации и так изматывается, что "проваливается" в других ситуациях. И все это усиливает страх неудачи, тревожность возрастает, становясь постоянной помехой

Причины повышенного уровня тревожности дошкольников и



младших школьников:

1. Нарушение детско-родительских отношений. Неудовлетворенность родителей своей работой,

материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.

2. Тревожность возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать. Причем большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками

Признаки тревожных детей:

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страхов, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит

Тревожные дети нередко характеризуются низкой самооценкой

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы)

У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать на себя внимание окружающих.

Советы родителям:

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями:

“Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя!
Убью тебя

Необходимо ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства.

Родители тревожного ребенка должны быть единокорны и последовательны, поощряя и наказывая его. Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них. “Ваш ребенок часто бывает скованным, ему было бы полезно выполнять упражнения на расслабление мышц. Желательно, чтобы Вы выполняли упражнение вместе с ним, тогда он будет делать их правильно

МАОУ Центр Образования №47

**ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ
ПРЕОДОЛЕТЬ ШКОЛЬНЫЕ
ТРУДНОСТИ**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

**ШКОЛЬНАЯ
ТРЕВОЖНОСТЬ**