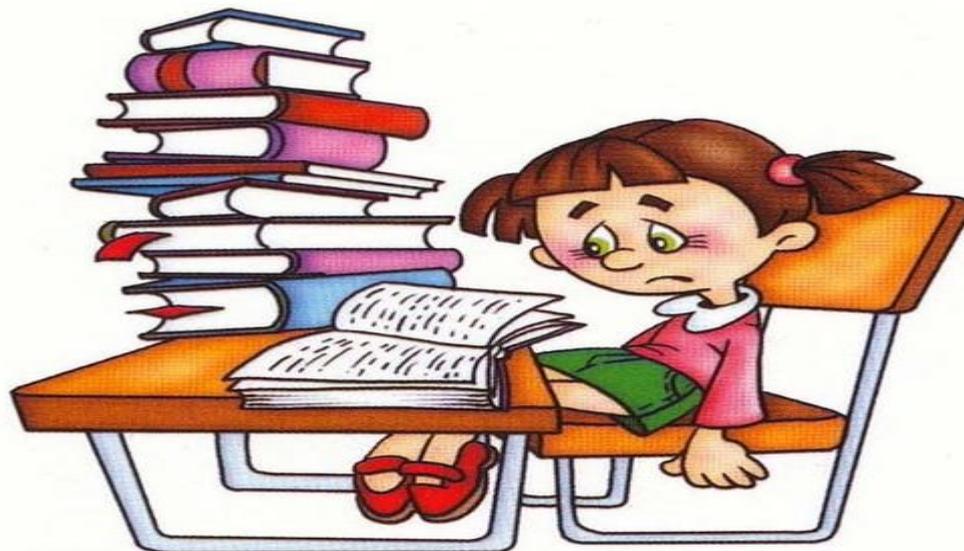


# Преодоление школьной тревожности.



**Отделение Профилактики безнадзорности  
несовершеннолетних Заводского района   
г. Орла информирует:**



**Тревожность – это склонность личности к частому переживанию беспричинного страха, эмоциональных состояний, характерных для ситуаций неопределенной опасности, неблагоприятного развития каких-либо событий.**



# Критерии определения тревожности у ребенка:



Постоянное  
беспокойство

Нарушения сна



напряжение

Раздражительность

Трудность в концентрации  
внимания



Помощь тревожному  
ребенку:

3. Снятие мышечного

**Мышечное**



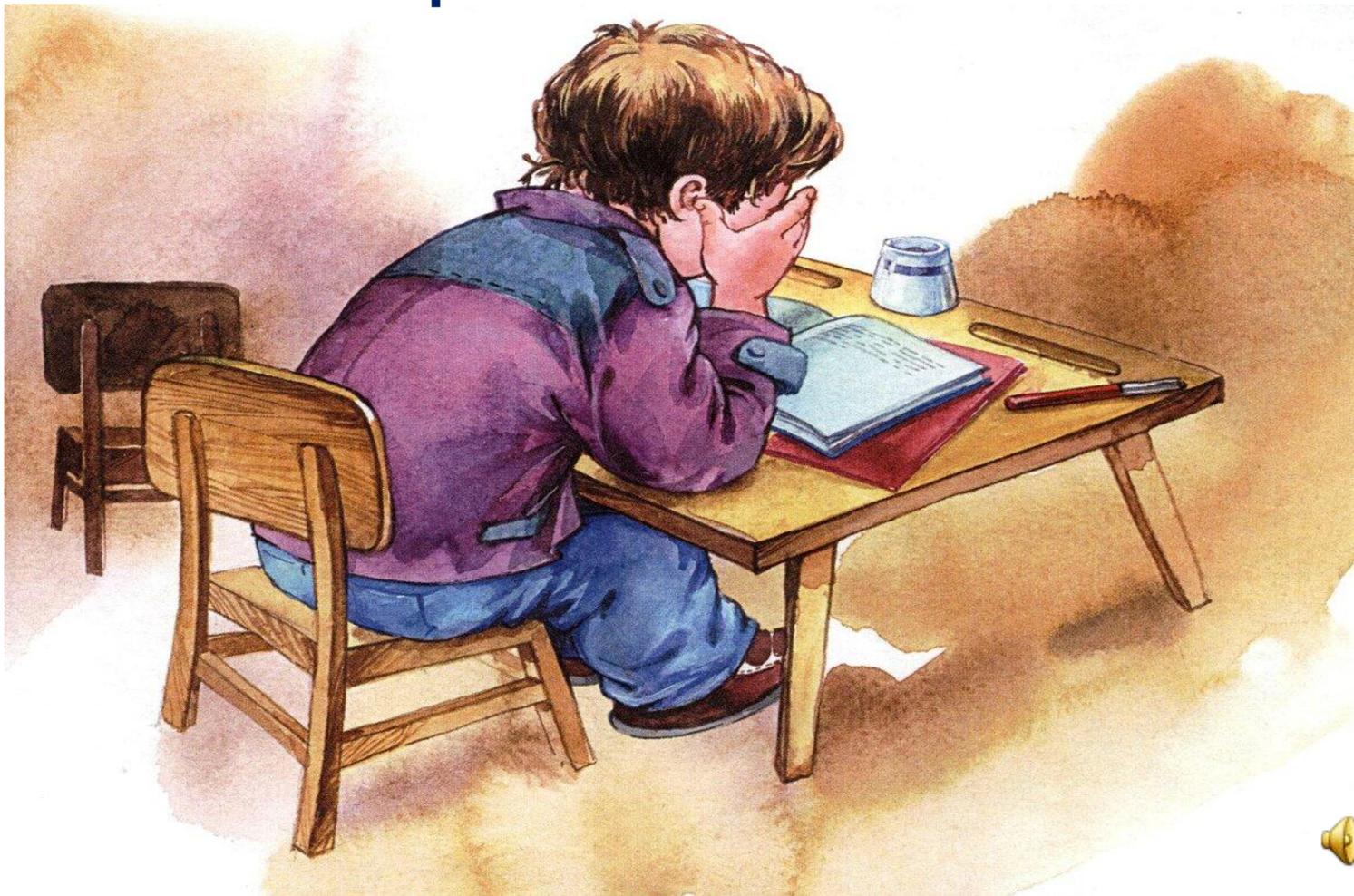
# Признаки тревожности ребенка:

- **Не может долго 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.**
- **Сильно потеет, когда волнуется.**
- **Не обладает хорошим аппетитом.**





# Как же бороться со школьной тревогой?



# Способы преодоления тревожности:

- Не сравнивайте ребенка с окружающими;
- Доверяйте ребенку;
- Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку;
- Не предъявляйте ребенку завышенных требований;
- Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин то, что разрешали раньше;
- Старайтесь меньше делать ребенку замечаний;
- Правильно планируйте время на подготовку домашних заданий.
- Содействуйте ребенку при выполнении домашних заданий
- Общаясь с ребенком не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей (учителей);
- Чаще рассказывайте ребенку о лучших школьной жизни



СПАСИБО  
ЗА ВНИМАНИЕ

