

# Школьная тревожность. Как помочь?



**Тревога** - это кратковременные проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием.

**Тревожность** - это состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющему отрицательную эмоциональную окраску.

**Школьная тревожность** – Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, отвечать у доски, получить двойку, ошибиться.

Такая тревожность часто проявляется у детей, родители которых предъявляют завышенные требования и ожидания, у детей, которых сравнивают с более успешными сверстниками.

# - Как же узнать, тревожен ли ваш ребенок?

## Экспресс – анкета «Признаки тревожности»

Лаврентьева Г.П.

№	Утверждение о ребенке	Да	Нет
1	Не может долго работать не уставая		
2	Ему трудно сосредоточиться на чем-то		
3	Любое задание вызывает излишнее беспокойство		
4	Во время выполнения заданий очень напряжен, скован		
5	Смущается чаще других		
6	Часто говорит о возможных неприятностях		
7	Как правило, чувствует себя неуютно в незнакомой обстановке		
8	Жалуется, что снятся страшные сны		
9	Руки обычно холодные и влажные		
10	Нередко бывает расстройство стула		
11	Сильно потеет, когда волнуется		
12	Не обладает хорошим аппетитом		
13	Спит беспокойно, засыпает с трудом		
14	Пуглив, многое вызывает у него страх		
15	Обычно беспокоен, легко расстраивается		
16	Часто не может сдержать слезы		
17	Плохо переносит ожидание		
18	Не любит браться за новое дело		
19	Не уверен в себе, в своих силах		
20	Боится сталкиваться с трудностями		

## Виды тревожности:

**1.Тревожность как качество личности** - передается от близких, такой ребенок очень похож на своих родителей.

**Например**, если тревожность проявляется у ребенка с темпераментом меланхолика. Такой ребенок иногда будет испытывать эмоциональный дискомфорт, медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

**2.Тревожность ситуативная** связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. **Например**, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей.

**3.Школьная тревожность** – выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

# Причины школьной тревожности:

1. учебные перегрузки/нагрузки (перед контрольной или самостоятельной работой);
  2. неспособность справиться со школьной программой;
  3. неадекватные ожидания со стороны родителей;
  4. неблагоприятные отношения с учителями/со сверстниками;
  5. регулярно повторяющиеся оценочные ситуации;
  6. смена школьного коллектива или непринятие детским коллективом.
- Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:
- негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
  - неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
  - противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители или школа.

# Портрет тревожного ребенка:

- ❑ Не может долго работать, не уставая, ему трудно сосредоточиться на чем-либо;
- ❑ Любое задание вызывает излишнее беспокойство, во время его выполнения очень напряжен и скован, не любит браться за новое дело;
- ❑ Смущается чаще других, как правило, краснеет в незнакомой обстановке;
- ❑ Часто говорит о напряженных ситуациях, боится сталкиваться с трудностями, очень пугливый, многое вызывает у него страх;
- ❑ Спит беспокойно, засыпает с трудом, жалуется, что ему снятся страшные сны;
- ❑ Обычно беспокоен, легко расстраивается, часто не может сдержать слезы;
- ❑ Руки у него обычно холодные и влажные, нередко бывает расстройство стула, сильно потеет, когда волнуется, не обладает хорошим аппетитом.

# Портрет тревожного ребенка:

- После нескольких недель болезни ребенок не хочет идти в школу;
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового;
- Сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения;
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность. Если не удастся сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.
- Плохо переносит ожидание, не уверен в себе, в своих силах, боится сталкиваться с трудностями.

# Признаки школьной тревожности у ребенка:

- Пассивность на уроках;
- Скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя;
- На перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая в тесные контакты с ними;
- В силу больших эмоциональных нагрузок, ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям;
- Нежелание ходить в школу чаще всего возникает из-за недостаточной школьной мотивации (ребенок чувствует себя в школе дискомфортно).

# Типы тревожных детей:

## «Невротики»

- Дети с соматическими проявлениями (тики, заикания, энурез).
- Таким детям необходимо давать выговориться, создать ситуацию комфорта, принятия и свести к минимуму травмирующий фактор, детям полезно рисовать страхи, разыгрывать их, проявлять активность – например, обниматься с мягкими игрушками.

## **«Расторможенные»**

- Активные, эмоциональные дети с глубоко спрятанными страхами. Стараются хорошо учиться, но если не получается, то они становятся нарушителями дисциплины. Возможны нарушения, которые мешают учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).
- Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Создать ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы.

## «Застенчивые»

- Тихие, обаятельные дети, они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, безынициативны, очень старательны в учебе, имеют проблемы в установлении контакта со сверстниками. Боятся о чем-то спросить учителя, пугаются, если он повышает голос (даже на другого), часто плачут из-за мелких неприятностей, переживают, если что-то не сделали. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают.

- Таким детям поможет группа сверстников по интересам, больше хвалить, признавать за ребенком право на ошибку.

## «Замкнутые»

- Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослыми стараются не вступать, избегают шумных игр, сидят сами по себе. Могут быть проблемы в учебе из-за отсутствия заинтересованности и включенности в процесс.

Важно для таких детей найти область, которая им интересна (компьютер, игра - динозавры) и через обсуждение, беседы на эту тему налаживать общение.

## **Как помочь ребенку преодолеть тревожность?**

- Во-первых, повышение самооценки у ребенка.
- Во-вторых, обучение ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.
- В-третьих, отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

# Рекомендации родителям:

- Обеспечить ребенку ситуацию успеха;
- Сравнивать ребенка только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Например, если во вчерашнем диктанте было пропущено три буквы, а в сегодняшнем – только две, то это надо отметить как реальный успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценён взрослыми;
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что;
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

# Рекомендации родителям:

- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним.
- Быть самым более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.
- Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.
- Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.

### ***Упражнение «Комплименты»***

Нарисовать цветок «Цветик-семицветик» или «Ромашку» - в центре, которого разместить фотографию ребенка, а на лепестках – написать результаты, которыми он гордится (успехи/достижения ребенка), а также как он справился/что помогло в ситуации (вера в себя).

### ***Упражнение «Похвала»***

Повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно хвалить ребенка даже за незначительные успехи, причем делать это искренне!

В любой ситуации можно найти повод, чтобы отметить достижения своего ребенка.

## *Упражнение «Камушек в ботинке»*

Привлечь ребенка к обсуждению того, что его волнует, можно с помощью простого приема.

«Помнишь, как однажды тебе попал камушек в ботинок? Как сильно он мешал? А когда мы его вытряхнули, оказалось, что он такой маленький! Когда мы чем-то взволнованы, озабочены, у нас в душе происходит то же самое. Если мы сразу вытащим этот маленький вредный камушек, то неудобство сразу исчезнет! А если его оставить – то возникнут проблемы, и немалые (помнишь, как ты сильно натер ногу?) Поэтому всем людям - и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давай договоримся, если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймём друг друга, и сможем об этом поговорить».

## ***Плакат с «заклинаниями-девизами»***

Тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно».

Помогите детям изменить внутреннюю речь. Можно повесить в комнате ребенка перед глазами плакаты с заклинаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

## ***«Ищите два плюса на каждый минус»***

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе и т.д., вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный.