

Детская тревожность

До 11 лет ребенок больше всего боится «быть не тем», сделать что-то не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам.

Наличие страхов у ребенка является нормой, но если страхов очень много, то следует уже говорить о наличии тревожности в характере ребенка.



Одной из причин повышенного уровня тревожности младших школьников является нарушение детско-родительских отношений.

Такие социально-психологические факторы, как неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями, оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.

У младших школьников тревожность еще не является устойчивой чертой характера и при проведении соответствующей психолого-педагогической коррекции относительно обратима.

Тревога – это эпизодические проявления беспокойства и волнения.

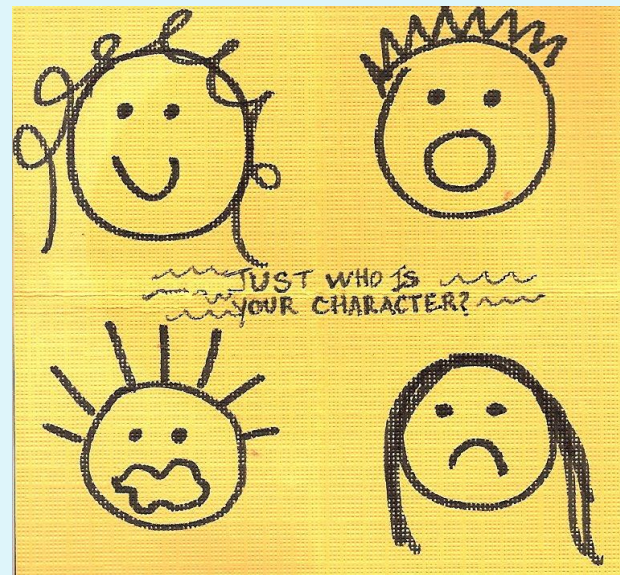
Физиологическими признаками тревоги являются:

- учащенное сердцебиение,
- поверхностное дыхание,
- сухость во рту,
- ком в горле,
- слабость в ногах и др.



Однако, помимо физиологических, существуют еще и поведенческие признаки проявления тревоги:

- ребенок начинает грызть ногти, ручку;
- качаться на стуле;
- барабанить пальцами по столу;
- теревить волосы;
- крутить в руках разные предметы;
- привлекать к себе внимание и др.



Школьная тревожность

Школьная тревожность возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать.

Большинство первоклассников переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками. Чаще тревожность развивается когда ребенок находится в состоянии внутреннего конфликта.

Факторы, способствующие формированию школьной тревожности:

- учебные перегрузки;
- неспособность ребенка справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- смена школьного коллектива или неприятие детским коллективом.

Проявления школьной тревожности

- Пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя;
- на перемене не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними;
- снижение сопротивляемости соматическим заболеваниям;
- рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках;
- Излишняя старательность при выполнении задания.



Признаки тревожных детей:

После 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;
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности;
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения;
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключается на другую деятельность;
- Если не удастся сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения;
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими.

Как же бороться со школьной тревогожностью?

- Главное – это обеспечить ребёнку ощущение успеха.
- Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общааясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

Высокая тревожность оказывает в основном отрицательное влияние на результаты деятельности детей. У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне их. «Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы учителя тихим, глухим голосом, могут даже начать заикаться.



**Любите своего ребенка и
относитесь ко всему,
что происходит с ним
с терпением!
И у вас все получится!**

**БЛАГОДАРЮ
ЗА ВНИМАНИЕ!**