

ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ И ПУТИ ЕЁ ПРЕОДОЛЕНИЯ

Школьная тревожность — это одна из типичных проблем, с которыми сталкивается школьный психолог. Особое внимание она привлекает потому, что выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Данная проблема осложняется тем, что довольно часто в практике школьной жизни дети с выраженной тревожностью считаются наиболее «удобными» для учителей и родителей: они всегда готовят уроки, стремятся выполнять все требования педагогов, не нарушают правила поведения в школе.

С другой стороны, это не единственная форма проявления высокой школьной тревожности; зачастую это проблема и наиболее «трудных» детей, которые оцениваются родителями и учителями как «неуправляемые», «невнимательные», «невоспитанные», «наглые». Такое разнообразие проявлений школьной тревожности обусловлено неоднородностью причин, приводящих к школьной дезадаптации.

Вместе с тем, несмотря на очевидность различий поведенческих проявлений, в их основе лежит единый синдром — школьная тревожность, которую не всегда бывает просто распознать.

Поэтому **главной задачей является** диагностика данной категории детей, а также реализация программы коррекционно-развивающих занятий, направленных на оказание психологической помощи и поддержке тревожных детей.

Проявление школьной тревожности в поведении обучающихся. Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы.

Типичные причины школьной тревожности

- Необходимость осваивать «новую школьную территорию».
- Увеличение количества учебных дисциплин.
- Увеличение числа учителей.
- Отсутствие преемственности требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований от учителя к учителю.
- Смена классного руководителя.
- Необходимость адаптироваться к новому (или изменённому) классному коллективу.
- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
- Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.
- Резкое изменение в уровне родительского контроля и помощи

Формы проявления школьной тревожности у пятиклассников

- Ухудшение соматического здоровья.
- Нежелание ходить в школу (вплоть до систематических прогулов).
- Излишняя старательность при выполнении заданий.
- Отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий.
- Раздражительность и агрессивные проявления (вербальная и невербальная агрессия).
- Рассеянность, снижение концентрации внимания на уроках.
- Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях.
- Ночные страхи, связанные со школьной жизнью.
- Отказ отвечать на уроке или ответы тихим, приглушённым голосом.
- Отказ от контактов с учителями или одноклассниками (или сведение их к минимуму).
- «СВЕРХЦЕННОСТЬ» школьной оценки.

Правила взаимодействия с тревожными детьми

- Избегайте состязаний и каких - либо видов работ, учитывающих скорость.
- Не сравнивайте ребенка с окружающими.
- Чаще используйте телесный контакт.
- Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
- Не предъявляйте к ребенку завышенных требований
- Будьте последовательны в воспитании ребенка.
- Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.

Т.к. школьная тревожность на различных этапах обучения неоднородна; она вызвана различными причинами и проявляется в различных формах, то и рекомендации для родителей по снижению уровня тревожности у ребенка, приведем согласно возрасту:

Для родителей первоклассников:

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.

Для родителей пятиклассников:

1. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
2. Пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей.
3. Поддерживайте авторитет учителя.
4. Обсуждайте с ребенком его школьные дела, учебу и отношения с друзьями.
5. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.

Для родителей десятиклассников:

1. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и вне учебных дел.
2. Предоставить возможность ребенку обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения.
3. Строить отношения с ребенком на новых - партнерских началах.

Для родителей выпускников:

1. Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать в случае неудачи.
2. Необходимо поддерживать у учащегося ощущение готовности к экзамену, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.
3. Через каждые 40-50 минут менять вид деятельности. При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественнонаучные и гуманитарные дисциплины.
4. Желательно, чтобы выпускник при желании имел возможность рассказать родителям выученный материал.
5. Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам.
6. Важно особенно внимательно следить за режимом питания ребенка.

Помните, что существует множество разных способов воздействия на ребенка, но **крики и физические наказания – недопустимы!** Они унижают и создают ощущение угрозы, опасности и страха.

- Не требуйте от ребенка слишком многого, объективно оценивайте возможности.
- Не запрещайте без оснований того, что разрешали раньше.
- Повышайте самооценку ребенка. Ежедневно отмечайте его успехи. Это длительная работа. Несколько обидных замечаний могут свести на нет все предыдущие успехи.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми.
- Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.