

Возрастно-специфические причины школьной тревожности

1 класс

- Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых.
- Необходимость придерживаться правил школьной жизни.
- «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни.
- Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок.
- Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями).
- Столкновение с системой школьных оценок

2-4 класс

- Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.
- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
- Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком



Профилактика школьной тревожности

- 1). Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою: каким ребенок был раньше и каков он сейчас;
- 2). Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ребенка, либо выражая уверенность в преодолении препятствий (вера в ребенка, в его силы);
- 3). Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);
- 4). Целесообразны репетиции, проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.
- 5). Даже если требуется наказать ребенка, четко аргументируйте свою позицию («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу»).
- 6). Важно напоминание ребенку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»
- 7). Желательно знание элементарных приемов релаксации, снятия мышечного напряжения, простейших дыхательных упражнений.

Буклет
для родителей

Школьная тревожность



Меню школьного психолога

Признаки школьной тревожности

1. Боится опоздать в школу
2. Высказывает нежелание ходить в школу
3. Не заходит в класс, если опоздал на урок
4. Стараются получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы
5. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах
6. Часто появляются головные боли, головокружения, боли в животе
7. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени
8. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав
9. На уроках рассеян
10. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой
11. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительной интонацией
12. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их
13. На контрольных работах, при ответах у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания
14. Вызывает беспокойность перед контрольными или проверочными работами
15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или

16. Нет друзей среди одноклассников

На наличие у ребенка школьной тревожности указывает присутствие 5-6 и более признаков. (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой)



Причины школьной тревожности

1. Ребенок не готов к школьному обучению эмоционально. В таком случае даже самая доброжелательная учительница и самый удачный детский коллектив могут восприниматься ребенком как нечто враждебное. Учеба будет восприниматься как долг, что приведет к протестным реакциям, возможно к конфликтам с родителями и учителями и одно только упоминание школы не вызовет у ребенка ничего кроме тревоги и неприязни. Конечно, такой исход возникает не всегда, и довольно часты случаи, когда ребенок, попав в хороший класс, к понимающему учителю, «дозревает» по ходу учебы.
2. Ребенок не готов к школе интеллектуально. а это зачастую означает, что как бы ни стремился ребенок быть учеником, получать знания, ходить в школу, его интеллектуальной базы еще не хватает для того, чтобы постигнуть материал, который дают на уроках. Как результат – ребенок быстро утомляется, не поспевает за классом, переживает свою неуспешность и в качестве защиты разочаровывается в школьных ценностях. И в

этом случае школа не вызывает ничего кроме острой тревоги.

3. Ребенок по характеру всегда был очень ранимым, впечатлительным и застенчивым. Для таких детей поступление в школу/смена школы и т.д. заведомо является стрессогенным фактором. это может усугубиться не очень удачным школьным коллективом, эмоциональным/жестким преподавателем, а также наличием дополнительным факторов, перечисленных в п.1 и 2.

4. Ребенок часто переходит из школы в школу, из класса в класс, часто меняются учителя и т.д. Как уже было сказано выше, это нередко приводит к тому, что ребенок не осваивает необходимых для успешной адаптации в новой среде навыков, не успевает почувствовать себя «своим». А чем дальше, тем сложнее влиться в уже сложившийся коллектив.

5. Любой стресс, даже не связанный со школой (развод родителей, утрата близкого человека, получение травмы и т.д.), может сильно отразиться на учебе и восприятии школы, ведь психика у

