

Причины возникновения школьной тревожности

- Хроническая или эпизодическая неуспешность.
- Изменение режима дня и возрастание психофизиологических нагрузок.
- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
- Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам.
- Необходимость осваивать «новую школьную территорию».
- Увеличение количества школьных 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 измененному) классному коллективу.
- Гиперопека со стороны родителей, их чрезмерное вторжение в школьную жизнь ребенка.
- Трудности переживания подросткового кризиса.

Учет роли оценки и самооценки

- Систематически и искренне давайте позитивную оценку действиям и поступкам тревожного ученика как индивидуально, так и в присутствии других детей и взрослых,
- Не критикуйте тревожного ученика в присутствии других. В случае необходимости, обсуждайте с ним индивидуально его конкретный поступок, или конкретную ошибку в работе, не затрагивая его личность и персональные качества.
- Используйте позитивные высказывания: «я верю, что ты способен справиться с этой проблемой», «Ты можешь это выучить» и т. п.
- Возможно, что этот ребенок учится хуже других. Для того, чтобы он имел стимул к развитию и обучению, сравнивайте результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера или неделю назад.
- Создавайте в классе атмосферу, в которой нет деления учеников на сильных и слабых, поощряйте все добрые начинания (не только связанные с учебой), достигнутые цели и стремление к учёбе.



т. 3 39 15
Педагог-психолог Громыко Н.В.

*Государственное учреждение образования
«Средняя школа №4 г. Светлогорска»*

Психолог рекомендует

ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ



памятка для педагогов

СВЕТЛОГОРСК, 2020

Тревожность определяется как устойчивое отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятного исхода со стороны окружающих. Она является глубинным эмоциональным состоянием, возникающим в результате неудовлетворения важных потребностей.

Тревожные дети отличаются частыми проявлениями беспокойства и тревоги, а также большим количеством страха, причем страхи и тревога возникают в тех ситуациях, в которых ребенку, как правило, ничего не грозит. Тревожные дети отличаются особой чувствительностью, мнительностью и впечатлительностью. Такие дети нередко характеризуются низкой самооценкой, в связи с чем у них возникает ожидание неблагоприятного исхода со стороны окружающих.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказаться от такой деятельности, в которой испытывают затруднения.

Повышенная тревожность мешает ребенку общаться, т.е. взаимодействовать в системе ребенок-ребенок; ребенок-взрослый, формированию учебной деятельности, в также повышенная тревожность способствует блокированию психосоматических систем

организма, не дает возможности эффективной работе на занятиях.

Рекомендации педагогам:

1.Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные, непосильные задания, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность собой.

2.Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна предваряться словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”). При выполнении заданий необходим общий положительный эмоциональный фон.

3.Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами ребенка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем в прошлый раз.Но я думаю, завтра ты сможешь сделать лучше”). Оптимистические прогнозы “на завтра” не дают ребенку повода

считать себя безнадежным и способствуют повышению уверенности в себе.

4.Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа “кто первый”.

5.Ситуация публичного выступления также является стрессовой, поэтому не следует настаивать на том, чтобы ребенок отвечал перед всей группой: его ответы можно выслушать индивидуально.

6.Детская тревожность часто вызывается неизвестностью. Потому, предлагая ребенку задание, необходимо подробно выстраивать пути его выполнения, составить план: что мы делаем сейчас, что потом и т.д.

7.Осторожно и дозированно использовать критику, т.к. тревожные дети болезненно реагируют на нее. Старайтесь не стыдить ребенка, особенно в присутствии его сверстников.

8.По возможности объясняйте новый материал на знакомых примерах.

9.Чаще обращайтесь к ребенку по имени.

10.Хвалите ребенка даже за незначительный успех.