

Школьная тревожность



педагог-психолог
Скоропляс И.М.

Тревожность - это

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

Категории тревожности

```
graph TD; A[Категории тревожности] --> B[Открытая]; A --> C[Скрытая]
```

Открытая

Скрытая

1 Открытая тревожность- сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги

2. Скрытая тревожность:

- теребление волос;
- постукивание пальцами по столу;
- неадекватное спокойствие;
- уход от ситуации.



Формы тревожности

- Личностная
- Ситуативная
- Школьная



Факторы, способствующие формированию школьной тревожности

- **учебные перегрузки;**
- **неспособность учащегося справиться со школьной программой;**
- **неадекватные ожидания со стороны родителей;**
- **неблагоприятные отношения с педагогами;**
- **регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;**
- **Смена школьного коллектива и 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

Типы тревожных детей

- Невротики
- Расторможенные
- Застенчивые
- Замкнутые



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 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.



КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ СО ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ?

**- Главное, что должны
сделать взрослые в этом
случае, - это обеспечить
ребёнку ощущение успеха.**

Как же бороться со школьной тревожностью?

- 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 ребенку меньше замечаний.
- Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- Не унижайте ребенка, наказывая его.
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

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



Спасибо за внимание!