

## Школьная тревожность

**Тревожность** – индивидуально-психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, которые к этому не располагают

**Школьная тревожность** – волнение, повышенное беспокойство ребенка в учебных ситуациях, в классе, ожидание плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников

Тревожность проявляется в повышенном напряжении, неуверенности в себе, боязни всего нового, чувствительности к оценкам окружающих, снижении результативности деятельности в ответственных ситуациях. Тревожность может проявляться и соматическими проблемами, такими, как боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, поверхностное дыхание.

### **Причины высокого уровня тревожности:**

- Личностная, биологически обусловленная предрасположенность
- Отношения с учителем
- Проблемы взаимоотношений в классе
- Семейная обстановка:
  1. *семейное неблагополучие (асоциальность семьи, развод родителей и др.);*
  2. *противоречивые требования к ребенку, предъявляемые родителями либо родителями и школой;*
  3. *неадекватные (чаще всего завышенные) требования;*
  4. *высокая тревожность родителей (матери в первую очередь)*

### **Рекомендации по взаимодействию с тревожными детьми**

- Физическое развитие ребенка, укрепление нервной системы спортивными занятиями и упражнениями (родители + дети)
- Помочь найти ту сферу деятельности, которая обеспечит ребенку максимальный успех и возможность самоутверждения
- Не заикливаться на школьных отметках ребенка, при необходимости – снижать их ценность, подчеркивая важность трудолюбия, знаний, которые стоят за отметками. Интересоваться другими сферами школьной жизни.
- Избегать ситуаций сравнения ребенка с другими детьми; лучше сравнивать достигнутые результаты ребенка с предыдущими
- Соответствие требований способностям, возможностям ребенка
- Постараться снизить количество замечаний, отказаться от грубых высказываний; использовать тактильные [контакты](#) в общении как знак поддержки и одобрения
- Использовать наказание лишь в крайних случаях: наказывая, не унижать
- Ежедневно замечать успехи ребенка, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи; отмечать их в присутствии других детей
- Оберегать неокрепшую психику ребенка от семейных конфликтов; не использовать его для отреагирования собственных проблем и эмоционального неблагополучия
- Демонстрировать образцы уверенного поведения, оптимистичного взгляда на жизненные трудности.