

## Рекомендации родителям по снижению тревожности у детей

Чувство нестабильности и незащищенности, переживание эмоционального дискомфорта в жёстких условиях современного общества, расхождение между уровнем самооценки и притязаниями – эти и другие факторы оказывают влияние на формирование тревожности как устойчивой личностной черты. Школьная тревожность – это одна из типичных проблем, с которой сталкивается школьный психолог и учитель. В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Повышенная тревожность может возникнуть на любом этапе школьного обучения, ведь проблема усвоения учебного материала, проблема взаимоотношения в классном коллективе, изменение коллектива может возникнуть как в начале школьного обучения, так и на более поздних этапах. Наиболее острые динамические характеристики проблема тревожности приобретает в подростковом возрасте. Это связано со многими психологическими особенностями подростков, благодаря которым тревожность может закрепиться в структуре личности как устойчивая характеристика. Стремление учащихся к самоактуализации, критическое осмысление окружающего, становление образа Я и «внутренней позиции» личности создают условия для развития тревожности. Подросток постоянно попадает в ситуацию дискомфорта, фрустрирует эмоциональная сфера, т. е. он реагирует на эту ситуацию негативными переживаниями, которые вызывают тревожность.

### Признаки тревожности

#### Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.

18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

#### 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 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 дня и питания ребенка.

#### Советы родителям

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

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