

*Школьная тревожность
первоклассен
Советы родителям*

Подготовила педагог-психолог ГБДОУ д/с №63
Фрунзенского района СПб. Нечаева И.М.



Скоро в школу!

Ваш ребенок подрос и скоро будет первоклассником. Это волнительный момент для детей и их родителей. Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей.

Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. .

Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, обостряются хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Многое зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка,





Что же скрывается под термином «школьная тревожность»?

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, особенно в 1 классе. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее влияние.

Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Повышенное чувство тревожности - выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Признаки школьной тревожности

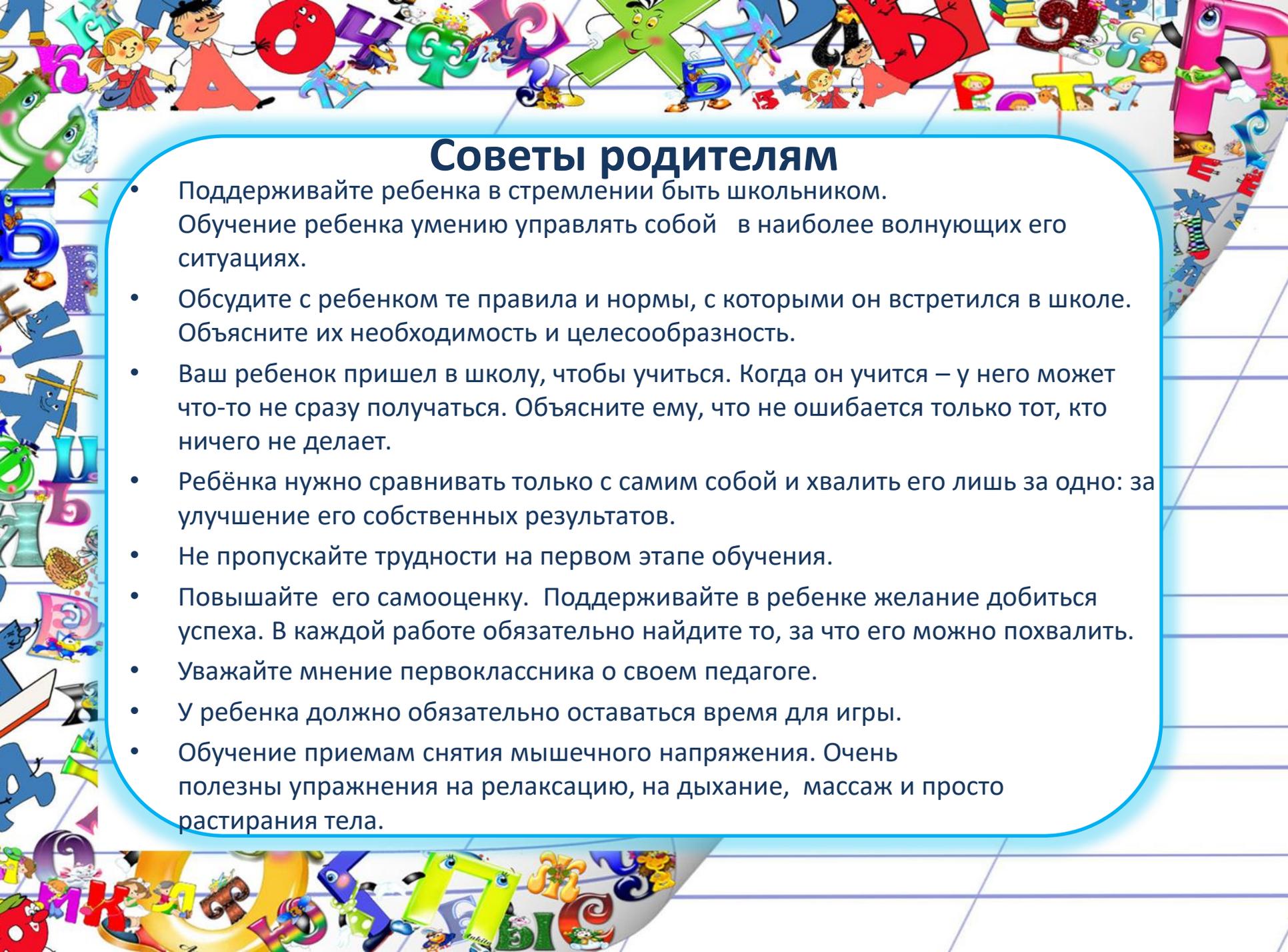
Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы.

- Пассивность на уроках
- Скванность при ответах
- Смущение при замечании со стороны учителя
- На перемене не может найти себе занятие
- Любит находиться среди детей, не вступая в тесный контакт с ними
- Начинает часто болеть
- Излишняя старательность при выполнении заданий
- Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках
- Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях
- Отказ от выполнения каких-либо заданий
- Нелюбовь к отдельным предметам
- Раздражительность и агрессивные проявления
- Страхи



Причины школьной тревожности

- Неадекватность ожиданий со стороны родителей (завышенные требования к ребёнку). Ребенок находится в ситуации постоянного напряжённого ожидания: сумел – не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребёнку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.
- Высокая тревожность самих родителей
- Неспособность ребёнка справиться со школьной программой
- Учебные перегрузки (множество кружков, секций, доп. занятий и т.п.)
- Неблагополучные отношения с педагогами или одноклассниками



Советы родителям

- Поддерживайте ребенка в стремлении быть школьником. Обучение ребенка умению управлять собой в наиболее волнующих его ситуациях.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится – у него может что-то не сразу получаться. Объясните ему, что не ошибается только тот, кто ничего не делает.
- Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.
- Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
- Повышайте его самооценку. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
- Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- У ребенка должно обязательно оставаться время для игры.
- Обучение приемам снятия мышечного напряжения. Очень полезны упражнения на релаксацию, на дыхание, массаж и просто растирания тела.

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

ПОДСКАЗКИ ВЗРОСЛЫМ



Автор: Шамаева Н.

"портрет" тревожного ребенка:



- постоянно беспокоится;
- часто смущен;
- легко расстраивается;
- боится трудностей



часто бывает

расстройство желудка,
проблемы со сном,
аппетитом

тревожный
ребенок



очень напряжен телесно:

лицо, шея, плечи

vk.com/child_psychologist_pro

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК снимаем напряжение



Автор: Шамаева Н.

полезно не забывать про **телесный контакт**



и физическую активность:
для тревожных деток полезен массаж, дыхательные упражнения, занятия йогой

мощным эффектом обладают **дыхательные упражнения**



большое удовольствие и пользу приносят **прыжки на батуте**



vk.com/child_psychologist_pro

ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

заботимся о стабильности



Автор: Шамаева Н.

очень важна
предсказуемость



будущий день
полезно
планировать и
обсуждать с
ребенком



полезно составить
расписание вместе с
ребенком

семейные ритуалы
и традиции
создают
атмосферу
безопасности и
спокойствия



ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

повышаем самооценку

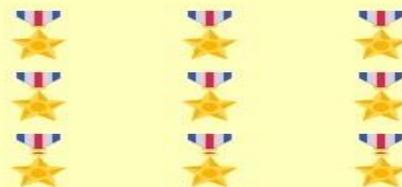


Автор: Шамаева Н.

"превращаемся" в супергероев



представим, что
стоит съесть
"волшебную"
конфетку (изюминку)
- появляются
суперсилы.
Пусть ребенок
придумает, какие
именно



отмечаем успехи
ребенка оформляем
наглядно - в таблицу или
коллаж

важно сравнивать
ребенка не
с другими
детьми,
**а с самим собой -
вчерашним**



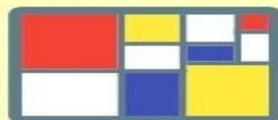
ТРЕВОЖНЫЙ РЕБЕНОК

выражаем чувства



Автор: Шамаева Н.

здесь на помощь
приходят **игра и
творчество**



полезно рисовать
эмоции и
проигрывать
ситуации, которые
тревожат ребенка:
выражая в игре
страх, злость,
радость и т.д.

хорошим
помощником
станут
самодельные
маски



весело и полезно
играть с лицом:
кривляться,
надувать щеки,
раскрашивать
лицо аквагримом



vk.com/child_psychologist_pro



Главное, помните, что опора у ребенка - это Вы, его родители. Только через постоянный контакт между родителем и ребенком можно избежать всевозможных проблем в развитии ребенка.

- Через беседу вы можете узнать обо всех трудностях и страхах возникающих у ребенка и только через доброжелательное общение вы сможете помочь найти пути разрешения всех проблем вашего ребенка.
- Внимательно наблюдайте за своим ребенком, не пропустите возможное начало школьной тревожности и вовремя помогите своему чаду справиться с возникшими проблемами.

A vibrant border of Cyrillic letters (А, Б, В, Г, Д, Е, Ж, З, И, К, Л, М, Н, О, П, Р, С, Т, У, Ф, Х, Ц, Ч, Ш, Щ, Ъ, Ы, Ь, Э, Ю, Я) is decorated with various cartoon characters, animals, and objects. The letters are in various colors and styles, some with faces and limbs. The background of the border is a light blue grid.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ