



Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, 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.

Советы родителям учащихся начальных классов

- * Тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых.
- * Не пугайте ребенка паническими, гневными реакциями на его учебные неудачи. Плохая оценка - это не конец света.
- * Никогда не сравнивайте его с другими детьми: «Как тебе не стыдно, вот Маша прекрасно справляется, а ты вечно ничего не можешь!» Ведите отсчет от его собственных неудач и достижений.
- * Корректируя деятельность ребенка, опирайтесь на позитивные моменты: «Ты молодец, ты хорошо постарался, сегодня у тебя получилось, но смотри, здесь можно было бы сделать лучше, правда?»
- * Шаг за шагом поддерживайте маленькие успехи ребенка.
- * Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом.
- * Сделайте семейной традицией доброжелательный откровенный разговор о школьных делах. Чтобы ребенок понял: посоветоваться о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут.
- * Помогите младшекласснику составить и поддерживать распорядок дня: обязательно структурированный и последовательный.
- * Не подгоняйте такого ребенка. Без спешки выполненное задание поможет ему справиться с беспокойством, получится оно или нет.

А еще можно рекомендовать родителям почаще играть с ребенком в «дурацкие» игры. Не компьютерные, не состязательные, не интеллектуальные и не на ловкость или скорость. А в такие, чтобы посмеяться, покричать, «посуматошиться», подержаться за руки, обняться. В «жмурки», например. Такие игры снимают мышечные зажимы, что крайне необходимо тревожному ребенку.