



**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 подростков

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков необходимо:

- \* обеспечить реальный успех подростка в какой-либо деятельности;
- \* больше доверять подростку;
- \* искренне интересоваться делами подростка, верить в его успех;
- \* меньше ругать, больше хвалить( на 1 замечание должно быть 4 похвалы);
- \* не фокусировать внимание на неудачах.
- \* обучать навыкам эффективного общения(сначала подумай и только потом говори);
- \* обучать навыкам саморегуляции психических состояний( Сосчитай до 10. Сделай глубокий вдох. Сосчитай до 4. Глубокий выдох. Выдох должен быть в 2 раза длиннее чем вдох ;
- \* обучать навыкам уверенного поведения;
- \* устранять негативные последствия критических ситуаций.(Умей признавать свои ошибки. В любой ситуации начинай с себя. Что ты сделал не так? Как нужно было поступить, чтобы не попадать в подобную ситуацию?)