

## Школьная тревожность

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

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
2. Не давайте обещаний, которых вы не можете исполнить. Это ослабит веру ребенка в вас.
3. Не заставляйте его чувствовать себя младше, чем он есть на самом деле. Он отыграется на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
4. Не поправляйте ребенка в присутствии посторонних людей. Он обратит гораздо больше внимания на ваше замечание, если вы скажете ему все спокойно наедине.
5. Не придирайтесь и не ворчите. Иначе он будет вынужден защищаться, притворяясь глухим.
6. Не подвергайте слишком большому испытанию его честность. Будучи запутан, он легко превратится в лжеца.
7. Не пытайтесь от него отделаться, когда он задает откровенные вопросы. Иначе он вообще перестанет задавать вам вопросы, и будет искать ответы самостоятельно.
8. Никогда не намекайте своему ребенку, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает ему ощущение тщетности попыток сравняться с вами.
9. Не сравнивайте ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собой;
10. При работе над домашним заданием бережно относитесь к ребенку, не торопите его, поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности;
11. Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу, разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно придумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
12. Хвалите его за достижения, если вы его наказываете, то он точно должен понимать за что получил свое наказание.
13. Запаситесь терпением и уделяйте ему внимание, так как мгновенных результатов добиться трудно.