

**Государственное казённое
учреждение социального
обслуживания Краснодарского
края «Социально –
реабилитационный центр для
несовершеннолетних пос.
Кубанская степь».**

Школьная тревожность.



Музыкальный руководитель:

Погорелова

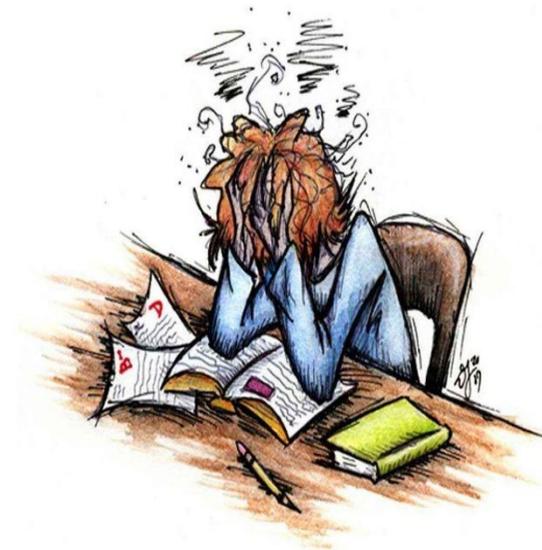
Лилия Владимировна.

Январь 2023.

Профилактика школьной тревожности

- 1). Отсутствие сравнений ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою: каким ребенок был раньше и каков он сейчас;
- 2). Стимуляция оптимистического взгляда на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности). Если говорится о недостатках и ошибках – это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ребенка, либо выражая уверенность в преодолении препятствий (вера в ребенка, в его силы);
- 3). Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);
- 4). Целесообразны репетиции, проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.

- 5). Даже если требуется наказать ребенка, четко аргументируйте свою позицию («Ты получил «3» потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше вы- учить пьесу»).
- 6). Важно напоминание ребенку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»



Возрастно-специфические причины школьной тревожности

1 класс

Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых.

Необходимость придерживаться правил школьной жизни.

«Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни.

Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок.

Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями).

Столкновение с системой школьных оценок

2-4 класс

Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.

Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.

Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результата - там.



Признаки школьной тревожности

1. Боится опоздать в школу
2. Высказывает нежелание ходить в школу
3. Не заходит в класс, если опоздал на урок
4. Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы
5. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах
6. Часто появляются головные боли, головокружения, боли в животе

7. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на учебу много времени
8. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав
9. На уроках рассеян
10. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой
11. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительной интонацией
12. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их
13. На контрольных работах, при ответах у доски теряется, не может продемонстрировать все свои знания
14. Вызывает обеспокоенность перед контрольными или проверочными работами

