

## **Школьная тревожность первоклассника**

*Какие признаки тревожности должны заметить родители первоклашек? Как строить отношения с тревожными первоклассниками? Как родители могут помочь ребенку преодолеть школьную тревожность?*

Школьное детство - период, связанный с новыми впечатлениями, контактами, переживаниями. Часто школьные проблемы связывают со школьной тревожностью.

**Тревожность** - это реакция организма на внешние раздражители, связанные с повышенным беспокойством в специфических ситуациях. Состояние тревоги можно ещё назвать защитной реакцией организма на внешние раздражители - страх неудачи, страх не оправдать ожидания близких и учителей, боязнь быть отвергнутым.

**Школьная тревожность** - реакция организма на негативные социальные ситуации, которые могут сопровождать ребёнка в школе. Каждый школьник имеет свой набор проблем, вызывающих тревогу.

### **Что может беспокоить первоклассника прежде всего?**

- Боязнь не оправдать ожидания учителя. Для младшего школьника учитель является воплощением мудрости и справедливости. Часто, не получая одобрения со стороны учителя, ребёнок становится неуверенным в себе. У него формируется заниженная самооценка.

- Боязнь не оправдать ожидания родителей. Родители всегда являются для детей гарантом безопасности. Поэтому, для снижения тревожности, первокласснику крайне важно не сомневаться в родительской любви. Требовательность и контроль должны сочетаться с доброжелательностью и лаской.

- Страх ситуации проверки знаний. Есть такие ученики, для которых проверка знаний - уже стресс. Главная причина такого состояния - ожидание плохого отношения к себе. В случае устойчивой негативной реакции на проверку знаний, у ребёнка формируется негатив не только по отношению к этой самой проверке, но и к школе в целом.

- Страх быть непринятым в классном коллективе. Для детей любого возраста статус в коллективе является подтверждением своей принадлежности данному кругу. Самоутверждаясь в нём, дети развивают свои коммуникативные навыки, повышают самооценку.

## Признаки школьной тревожности



Как мы убедились, причин школьной тревожности у первоклассников может быть несколько.

Устранение этих причин зависит от индивидуальных особенностей каждого ребёнка, психологической готовности к школе, а также от взрослых, которые окружают ребенка.

## Как родители могут помочь ребенку преодолеть тревожность?



## Как родители могут помочь ребенку преодолеть тревожность?

**Рекомендации, которые приводятся ниже, предназначены для родителей, и всех, кто имеет непосредственное отношение к воспитанию и обучению первоклассника.**

- Если ваш первоклассник стал излишне молчалив, его дыхание стало учащённым и неглубоким, а голова постоянно уходит в плечи, у вас есть причина бить тревогу.
- И первое, что вы должны сделать - обеспечить эмоциональный комфорт в семье.
- Не требуйте от вашего сына, или дочери мгновенных результатов в учёбе. Всему своё время.
- А пока - хвалите за малые достижения, поощряйте самостоятельность.
- Научите ребёнка управлять своими эмоциями и поведением.
- Вспыльчивость, агрессивность, капризы не дают возможности раскрыть внутренний потенциал школьника, что негативно сказывается на отношении педагогов к вашему сыну или дочери и затрудняют налаживание контактов с одноклассниками.
- Уравновешенность, воспитанность и следование правилам хорошего тона компенсируют проблемы в обучении, которые могут появиться.
- Заботьтесь о себе. У тревожного и неуверенного в себе родителя не может вырасти морально здоровый ребёнок.
- Время от времени потакайте своим слабостям, заботьтесь о своей духовной жизни, и обязательно релаксируйте.
- Это снимает внутренние зажимы, которые могут привести к соматическим заболеваниям.
- Активный отдых не только приводит нас к хорошей физической форме, но и помогает избавиться от психологических проблем, снимает усталость и раздражительность.
- Каждый родитель должен помнить, что ребёнок, как губка, впитывает не только стиль внешнего, но и внутреннего состояния.
- Плохое настроение, депрессия, которая появляется вследствие неблагоприятного психологического климата на работе и дома, становится причиной непонимания, скандалов.
- Это сказывается не только на моральном, но и на физиологическом состоянии детей.
- Поэтому, будем примером для них. Оптимизм и вера в будущее способно разрядить любую