

## Школьная тревожность

Совсем немного времени осталось у выпускников детского сада до дня, когда они переступят порог школы. И большинство детей ждут этого момента с интересом и самыми лучшими надеждами. Но, даже у самых уверенных в себе детей иногда проскальзывает тревога по поводу того, как сложится их школьная жизнь. У одних – эти тревоги мимолетные, а для кого-то мысли о школе связаны с тяжелыми сомнениями и переживаниями.

Что же вызывает тревогу у дошколят? Почему у одних детей тревожность спустя несколько школьных недель снижается, а у других, наоборот, повышается? И как можно преодолеть сложности, связанные с адаптацией к школьной жизни?

Тревожность – это беспричинный, немотивированный страх. При повышенном уровне личностной тревожности преобладают пессимистические установки: ожидание неудач, неприятностей, неуспеха. Обычно при высокой тревожности блокируется активность, искажаются самовосприятие и самооценка. Ребенок действует по принципу: **чтобы избежать неприятностей лучше ничего не делать**. Снижение активности может приводить к торможению развития ребёнка.

Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Школьная тревожность – это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций взаимодействия ребенка с различными компонентами школьной образовательной среды.

*Признаки школьной тревожности (по А.В. Микляевой, П.В. Румянцевой)*

На наличие у ребенка школьной тревожности указывает присутствие 5-6 и более признаков.

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 беспокойность перед контрольными или проверочными работами.
15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами.
16. Нет друзей среди одноклассников.

#### Каковы же причины школьной тревожности?

В жизни ребенка грядет много перемен. Чем меньше у ребенка четких представлений о школе, тем больше он может фантазировать, «додумывать», и не всегда его предположения развиваются в позитивном ключе.

Новое место. Школа требует от ребенка совершенно иного, нежели раньше, поведения. Но каким оно должно быть, ребенок может просто не знать. Задача взрослых – еще на дошкольном этапе показать школу, доходчиво объяснить основные правила, которым нужно будет следовать.

Новые отношения. Трудности могут возникать не только из-за нового помещения, но и от того, что общаться теперь необходимо с незнакомыми людьми – учителями, одноклассниками, даже с школьным охранником или буфетчицей, - с ними тоже нужно знать как взаимодействовать. Строго по алгоритму. Нужно, чтобы ребенок знал как можно больше алгоритмов действия в разных ситуациях

«что делать, если...». Все вопросы, которые могут возникать в процессе посещения школы, варианты их решения должны быть проговорены.

Усиленный режим. Стремительный рост умственной и физической нагрузки происходит уже к концу сентября. У неподготовленных к самостоятельности и дисциплине детей могут возникнуть трудности. О чем мечталось, не сбылось. Фантазии о посещении школьных уроков сменяются монотонностью будней, новыми правилами и обязанностями.

Страхи и опасения. Взрослые и дети постарше могут рассказывать «страшилки» о школьной жизни. Либо высказывать свои предположения о том, как нелегко будет ребенку в той или иной ситуации. При этом многие взрослые ошибочно считают, что чем жестче и серьезнее будет рассказ о требованиях, тем легче ребенку будет адаптироваться к ним.

Внутриличностный конфликт. Несовпадение домашних и школьных правил. Дома вы позволяете не сделать задание, а в школе за это осуждают. Вы разрешаете пропустить уроки, в школе ругают за это. Детской психике не просто разрешить этот конфликт. А закладывается он значительно раньше, в рамках семьи, когда между собой по разным вопросам (сколько смотреть телевизор, пользоваться или нет компьютером или сотовым телефоном и т.п.) не могут договориться мама с папой или другие близкие родственники.

По наследству. Тревожность передается от родителей детям. Если вы убеждаете ребенка, чтобы он был увереннее, говорил громче, но сами теряетесь в разговоре с начальником по телефону, то ребенок, скорее всего, тоже будет тревожиться.

Завышенные требования. Важно принимать ребенка таким, какой он есть. Сын или дочь могут не быть самыми успешными в классе и имеют право отставать от других. В спокойной обстановке, где ребенка любят, ему будет легче добиваться успехов.

Негативные события. Высокой тревожности первоклассников могут предшествовать какие-то трагические, печальные события. Поддержка и повышенное внимание очень важны в таких ситуациях.

## **Приемы снижения тревожности.**

Приемы снижения тревожности должны быть по своей сути направлены на достижение "ученического счастья":

- Коммуникативной состоятельности
- Интеллектуальной состоятельности
- Деятельностной состоятельности

### Раскрывайте сильные стороны ребенка

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом, но очень конкретно: «Ты молодец, потому что...»

### Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ребенку изменить внутреннюю речь. Можно повесить над его рабочим столом небольшие плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть». Можете использовать подсказки, которые дети усвоили в детском саду: «Если трудно – будь смелей и старайся сильнее», «Работу ты закончи поскорей, чтобы со скукой справиться быстрее», «Коль ошибка приключится – буду я на ней учиться, буду я на ней учиться, не расстраиваться!»

### Декларация «Я могу»

Подсказки, перечисленные выше, ребенок может использовать и во время уроков. В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку», попросите ребенка тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы». Можно положить в дневник сыну или дочке карточку с текстом заклипания.

### Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своих способностях, вслух скажите о нем не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает детям обращать внимание на те слова, которые они говорят себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

### Рассказывайте об ошибках

Дети часто видят избирательно. Тревожные дети могут видеть свои ошибки, но не видеть ошибок у других. Отсюда у них появляется уверенность, что все вокруг лучше, способнее, привлекательнее, чем они. Вы можете изменить эту установку, начав разговор об ошибках. В этом может помочь игра «Классный пароль». Вы можете начать игру перед выходом из дома, объявив, что пароль, по которому вы будете выходить из дома – рассказ об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу ребенок может не принять эту игру. Поэтому очень важно, чтобы вы сами принимали участие в этой игре, помогая усвоить детям, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, ребенок как бы учится способам исправлять свои собственные.

### Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

### Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.