Советы школьного психолога

Рекомендации учителям и родителям во взаимодействии с тревожными детьми

***Тревожность*** – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, с предчувствием горящей опасности (А.М. Прихожан).

**Повышенная школьная тревожность** выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

Тревожность проявляется в привычных действиях: ребенок постоянно крутит что – то в руках, теребит одежду, волосы, потирает руки, волосы, крутит пальцы, сосет пальцы, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши.

Рекомендации учителям тревожных детей:

1. Поручение, которое дается ребенку, должно соответствовать его возможностям. Предлагая выполнить слишком сложные задания, вы заранее обрекаете ребенка на неуспех, а, следовательно, на снижение самооценки, на неудовлетворенность самим собой.
2. Повышать самооценку тревожного ребенка, для чего любая деятельность, предлагаемая ребенку, должна сопровождаться словами, выражающими уверенность в его успехе («У тебя это получится», Ты это умеешь хорошо делать»).
3. Недопустимо сравнивать ребенка с кем-либо, особенно если это сравнение не в его пользу.
4. Желательно не ставить тревожного ребенка в ситуации соревнования, публичного выступления.
5. Не рекомендуется давать тревожным детям задания типа «Кто первый?»
6. Развивать самостоятельность и уверенность ребенка.

Рекомендации родителям тревожных детей:

1. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей (Например: «Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай»).
2. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте без всяких причин то, что вы разрешили.
3. Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.
4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
5. Если по каким – либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость, и он не чувствовал себя ущемленным.
6. Очень полезно снизить количество замечаний.
7. Чаще старайтесь хвалить его даже за самые незначительные успехи в каких – либо делах.