**Памятка для родителей по преодолению школьной тревожности**.
Если ваш школьник:
• не хочет идти в школу – плачет, скандалит, протестует, ругается на школу, конкретного учителя или всех учителей, одноклассников,
• не адекватно ведёт себя в школе – балуется, хулиганит, дерётся,
• не хочет учить уроки – забывает записать задания, забывает сделать, принести, сдать, обманывает, занимается всем чем угодно, кроме домашнего заданий, а когда уже не успевает, расстраивается, злится или плачет,
• испытывает боязнь перед учителем, получить плохую оценку,
• рассказывает, что ему снятся кошмары про школу, боится что они воплотятся наяву,
• заболевает, не успев выйти на учёбу и т.п.
Всё это симптомы школьной тревожности, которая может возникнуть и у первоклассника, и у среднего, и у старшего школьника, она совершенно нормальна для ученика любого возраста. Зачастую учителя и родители выдают её за баловство, леность и невоспитанность. Но при длительном воздействии она может привести к тревожным неврозам. Детская психика гораздо более ранима, чем взрослая. Ребёнок становится растерянным, беспокойным, замкнутым. Невроз искажает мышление и занижает самооценку детей. Мысли становятся цикличными – «я ничего не знаю», «у меня ничего не получается», «опять получу «двойку»», «опять надо мной будут смеяться», «опять меня будут ругать» и т.д. Совершенно естественно, в такой ситуации успеваемость страдает и не только школьная! Поэтому очень важно знать факторы и причины, усиливающие школьную тревожность, осознавать необходимость своевременной помощи и поддержки детям.
Факторы, влияющие на возникновение и усиливающие школьную тревожность:
• эмоциональная неготовность к школьному обучению – высокочувствительная нервная система, возбудимость, подвижность нервной системы, незрелость коры головного мозга, низкая произвольность,
• интеллектуальная неготовность к школьному обучению – недостаточных базовых знаний, умений и навыков,
• адаптация и неудачный предыдущий опыт адаптации к школе или коллективу – новая обстановка, дети, учитель, большой объём информации каждый день,
• отсутствие поддержки в школе – отсутствие друзей, человека, которому можно доверять,
• хаос, непоследовательность взрослых, неясные правила в школе, школьной жизни – смена расписания, учителей, различающиеся требования учителей, родителей,
• чрезмерные требования к ребенку, конфликты дома – требования от ребёнка большего, чем он реально может,
• конфликты в школе, боулинг, агрессия со стороны учителей и одноклассников,
• внезапные перемены в жизни, развод родителей, потеря близких людей, переезды и пр.
Помощниками в борьбе со школьной тревожностью являются оптимистичность, психологическая устойчивость, вера в себя жизнестойкость и т. д. Большинство школьников не знают, что это такое, не понимают значения этих слов в своей жизни. Для них борьба со школьной тревожностью – первый жизненный опыт. Поэтому на первый план выходят помощь и поддержка со стороны психологов, педагогов и родителей.
Общие рекомендации для родителей по снижению тревожности у школьников.
• Серьёзный, осознанный подход в выборе школы, учителя начальных классов,
• Укрепление контакта, доверительных отношений с ребенком – извиняться за то, в чем вы виноваты, не стыдить за неуспеваемость в школе, не угрожать наказанием за плохие оценки,
• Не создавать проблемной ситуации вокруг ребенка – не говорить о нем ему лично и кому-либо в его присутствии о том, что он нервный, пугливый, глупый и пр.
• Укреплять веру ребенка в самого себя, свои собственные силы посланиями: «ты сможешь!», «ты справишься!», «у тебя всё получится!»…
• Не сравнивать ребёнка ни с кем и никогда!
И, конечно, принимайте своего ребёнка таким, какой он есть, любите его просто за то, что он есть в вашей жизни!