

Родительское собрание на тему: «ТРЕВОЖНОСТЬ»

Учитель начальных классов
МБОУ «СОШ №1» г. Бийска
Русская Н. А.

Что такое тревожность?

«Тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности».
(А.М. Прихожан)

«Тревожность – постоянно или ситуативно проявляемое свойство человека приходит в состояние повышенного беспокойства, испытывать страх и тревогу в специфических социальных ситуациях». (Р.С. Немов)

Категории тревожности

Открытая тревожность - сознательно переживаемая и проявляемая в поведении и деятельности в виде состояния тревоги

Скрытая тревожность:

- теребление волос;
- постукивание пальцами по столу;
- неадекватное спокойствие;
- уход от ситуации

Факторы, способствующие формированию школьной тревожности

- учебные перегрузки;
- неспособность учащегося справиться со школьной программой;
- неадекватные ожидания со стороны родителей;
- неблагоприятные отношения с педагогами;
- регулярно повторяющиеся оценочно-экзаменационные ситуации;
- Смена школьного коллектива

Проявления школьной тревожности

- Пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя;
- на перемене не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними;
- снижение сопротивляемости соматическим заболеваниям;
- рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках;
- Излишняя старательность при выполнении задания

Признаки тревожных детей

- После болезни ребенок не хочет идти в школу
- Ребенок по несколько раз перечитывает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, мультфильмы, отказываясь от всего нового.
- Ребенок стремится поддерживать идеальный порядок, например, с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности
- Ребенок сильно нервничает во время контрольных, на уроках постоянно переспрашивает, требует подробного объяснения.
- Быстро устает, утомляется, тяжело переключиться на другую деятельность.
- Если не удастся сразу выполнить задание, такой ребенок отказывается от дальнейшего выполнения.
- Склонен винить себя во всех неприятностях, случающихся с близкими

Как же бороться со школьной тревожностью?

Памятка для родителей

- Сравнивайте ребёнка только с самим собой и отслеживайте улучшение его собственных результатов
- Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что
- Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований
- Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку
- Старайтесь делать ребенку меньше замечаний
- Используйте наказание лишь в крайних случаях
- Не унижайте ребенка, наказывая его
- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него взрослых людей

Главное, что должны
сделать взрослые -
это обеспечить
ребёнку ощущение
успеха

Любите своего ребенка и
относитесь ко всему, что
происходит с ним с терпением.
И у вас всё получится!

Литература

- Азарова Т. В., Битянова М. Р., Аобанасьева Е. И., Васильева И. Л. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
- Микляева А. В., Румянцева Я. В. Школьная тревожность: диагностика, коррекция, профилактика.. СПб, Речь, 2006
- Михайлова В. Истоки детской тревожности.<http://www.smeridian.com/child/manner/anxiety.html>.
- Прихожан А. Под гнетом школьной тревожности
- Педагог-психолог МБОУ «СОШ № 5 г.Михайловка» Волгоградской области Колотева Е. Ю.