

## Как побороть школьную тревожность?

**Школьная тревожность** является разновидностью ситуативной. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами.

### Как же родителям понять, что ребенок испытывает школьную тревожность?

- Ребенок устраивает истерики по утрам, наотрез отказывается идти в школу (при этом в школе может вести себя хорошо, общаться с детьми, отвечать на уроках и создавать впечатление абсолютного благополучия)
- Весь день не можем заставить ребенка делать уроки (играет, смотрит мультики, обещает что вот-вот сядет заниматься), а перед сном плачет, что не готов к занятиям и его будут ругать
- Панически боится получить двойку, несмотря на то, что хорошо усваивает школьную программу
- Боится учительницу
- Снятся кошмары, связанные со школой и т.д. и т.п.
- Школьная тревожность может проявляться и на соматическом уровне – например, ребенок постоянно болеет, не успев выйти на учебу тут же заболевает вновь (на это стоит обратить особое внимание, если до поступления в школу/смены школы/смены класса/учителя и т.д. такого не замечалось).

### Как преодолеть школьную тревожность?

1. Очень серьезно отнеситесь к вопросу поступления ребенка в школу, особенно если собираетесь отдавать его в школу раньше 7 лет. Тщательно взвесьте все плюсы и минусы, постарайтесь максимально учесть интересы ребенка, главный из которых заключается в следующем: нагрузка должна быть адекватна актуальным возможностям ребенка!
2. Если тревожность, боязливость, застенчивость – это черта характера ребенка, старайтесь как можно деликатнее готовить его к школе морально. Создавать положительный образ школы можно как в доверительных беседах, так и в совместном рисовании, игре в куклы. Такие детки нуждаются в особенно частом проявлении любви, признаниях в любви просто так, выражении радости от того, что он просто есть в семье. Также для того чтобы облегчить страхи ребенка, снять тревожность, Вы можете обратиться к психологу не дожидаясь поступления в школу. Особенно полезны для таких деток групповые занятия.
3. Не менее серьезно следует отнестись к вопросу смены школы. Ребенка к такой перемене следует готовить заранее, опять-таки создавая позитивный образ предстоящего события, раскрывая для ребенка все его преимущества и обсуждая как справиться с недостатками, если ребенок говорит о них. Чем старше ребенок, тем в большей степени это должно быть вашим

совместным решением в противном случае подросток может просто изначально настроиться негативно.

Помните, что проблема школьной тревожности – очень важная проблема, заслуживающая вашего пристального внимания! Чем раньше Вы займетесь ее преодолением, тем проще ребенку будет в дальнейшем справляться с возникающими трудностями и тем более радужные воспоминания останутся у него о чудесных школьных годах!