|  |  |
| --- | --- |
|  | *Школьная тревожность появляется у  ребенка на фоне школьного неблагополучия  и может переходить в школьный невроз или фобию, что ведёт к нарушению школьной адаптации.*  ***Факторы, влияющие на развитие школьной тревожности:***   * учебные перегрузки; * неспособность ребенка справиться с учебной нагрузкой (школьной программой); * завышенные, неадекватные ожидания родителей; -плохие отношения с педагогами; * часто повторяющиеся зачетно-экзаменационные ситуации; * смена школьного коллектива или неприятие детским коллективом; |

***Портрет тревожного ребенка:***

* не может долго работать, быстро устает;
* трудно сосредоточиться на чем-то;
* любое задание вызывает излишнее беспокойство;
* смущается чаще других;
* - жалуется, что ему снятся страшные сны, связанные со школой;
* -отказывается от общения с учителями или одноклассниками;
* - руки у него обычно холодные и влажные;
* - сильно потеет, когда волнуется;
* - плохо ест, плохо спит, часто болеет;
* - легко расстраивается, плачет по пустякам;
* - плохо переносит ожидание;
* - не любит браться за новое дело;
* - не уверен в себе, в своих силах;
* - боится всего нового;

***Самые «тревожные» периоды – 1, 5, 9 и 12  классы***

**Дошкольный возраст:**

Ребенок впервые сталкивается с требованиями обучения и не всегда может им соответствовать;

**Младший школьный возраст** (период школьного шока):  
Кризис 7 лет, в этот период ребенок эмоционально очень чувствительный, раздражительный и возбудимый.

Поступление в школу расширяет круг тревожных ситуаций:

* новый статус ученика
* публичные ответы у доски
* опасение, что не оправдает ожиданий родителей
* школьные и домашние неприятности
* страх насилия в школе
* плохие отношения со сверстниками.

**Переход в основную школу:**

* тревожность,  связанная с отношениями со сверстниками;
* изменение системы требований повышает тревожность;

**Переход в среднюю  школу:**

* тревожность,  связанная с дальнейшим самоопределением и выбором жизненного пути.

***Тревога является неотъемлемой частью любого учебного процесса!***

***В начальной школе*** школьная тревожность является явным признаком трудностей адаптации к школе.

***В основной и средней***  школе школьная тревожность уже закрепляется как личностная особенность реагирования на школьную ситуацию.

***Как помочь тревожному ребенку?***

* хвалите ребенка, отмечайте его успехи;
* старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний;
* обсуждайте с ребенком его проблемы;
* не показывайте ему своего разочарования по поводу его неудач;
* не предъявляйте к ребёнку завышенных требований;
* не сравнивайте его с другими детьми;
* чаще используйте телесный контакт;
* водите его в бассейн, на массаж (это поможет ребенку расслабляться);
* запишите его в театральный кружок (это научит ребенка не бояться людей и выступлений), к психологу или психотерапевту (это поможет снять тревожное состояние и выработать новую модель реагирования и поведения);