**ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ**
Памятка для родителей и педагогов

 **Школьная тревожность и её причины**

 Сразу оговоримся, что речь пойдет не о крайних проявлениях, где без медицинской помощи не обойтись.

1). «Школьный невроз», как наиболее радикальная форма.

При школьном неврозе у ребѐнка отмечаются «беспричинные» рвоты, повышение температуры, головные боли... Причем именно по утрам, когда нужно собираться в школу. В каникулы такие симптомы исчезают.

 2). «Школьная фобия» обозначает крайнюю форму страха перед посещением школы. Она может и не сопровождаться телесными симптомами.

 А **школьная тревожность** - это сравнительно «мягкая» форма эмоционального неблагополучия. Но важно не оставить ее без внимания, так как она может перерасти и в гораздо более серьезную форму. Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь - особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребенку (все нужно делать только на «отлично»). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения, в том числе, по мнению ребенка,  несправедливым или нетактичным поведением учителя. Причем среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью. Школьная тревожность свойственна не только первоклассникам, но и детям других школьных возрастов.

Проявляться она может в их отношении к оценкам, страхе перед контрольными и экзаменами и т.п. ***«Не бойся, что не знаешь - бойся, что не учишься».****(китайская мудрость)*

  **Особенности поведения тревожных детей в школе**

 Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребенка неспособным или недостаточно способным к учению. Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания. Если не удается сразу справиться с заданием, тревожный ребенок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей. На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая, в том числе и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взахлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребенок знает урок. При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести. Иногда такие школьники пытаются делать всѐ  лучше всех: до педантичности аккуратны, быстрее всех тянут руку и т.п. При этом малейшая ситуация неуспеха может приводить к истерикам, бурным переживаниям.

**Рекомендации по профилактике школьной тревожности**

1) Не сравнивайте ребенка с другими учащимися, акцент делается на сравнении с самим собою: каким ребѐнок был раньше и каков он сейчас;

2) Стимулируйте оптимистический взгляд на возможности ученика (повышение самооценки способствует снижению тревожности и более эффективной деятельности, поддержка и одобрение не могут быть чрезмерными, если они заслужены). Если говорится о недостатках и ошибках - это делается в мягкой манере, сопровождая упоминанием о достоинствах ребѐнка, либо выражая уверенность в преодолимости препятствий (вера в ребѐнка, в его силы);

3) Отсутствие спешки (поскольку работа в условиях дефицита времени повышает уровень тревожности детей);

4) Целесообразны репетиции, «проигрывание» тревожащих мероприятий (экзаменов, концертов): воспроизведение лишает их пугающей неопределенности, делает более привычными.

5) Даже если требуется наказать ребѐнка, четко аргументируйте свою позицию («Ты получил прохую оценку потому, что очень мало занимаешься»; «Ты способный, можешь гораздо лучше выучить пьесу») Откажитесь от вербальной (словесной) агрессии, унижений, высмеиваний ребѐнка: ведь недопустимо заставлять его испытывать чувство беспомощности, неполноценности.

6) Очень важно создание положительного примера для ребѐнка: если вы демонстрируете ему позитивное (принимающее) или негативное (недовольство, презрение) отношение к школе и еѐ представителям, учѐбе как таковой, деятельности ребѐнка как ученика, он невольно перенимает и усваивает это отношение как собственное.

7) Важно напоминать ребѐнку о его прошлых достижениях, простые слова поддержки: «Ты хорошо готов. Все пройдет удачно. Ты должен быть спокоен, все хорошо!»