

Преодоление школьной тревожности.

Рекомендации к коррекционно-развивающему взаимодействию родителя в общении с тревожным ребенком.

Ниже даны названия факторов школьной тревожности и их краткая характеристика, а также указаны приемы коррекционно-развивающего воздействия. Используя их, вы можете снизить неприятные чувства тревоги и страха, связанные с теми или иными стрессовыми школьными ситуациями, а также улучшить качество учебно-воспитательного процесса, более тонко осуществлять подход к своему ребенку.

1.Фактор "Общая тревожность в школе"- общее эмоциональное состояние, вызванное эмоциями, связанными с различными формами включения ребенка в жизнь школы. Показывает общий эмоциональный фон пребывания ребенка в школе.

2.Фактор "Переживание социального стресса"- эмоциональное состояние ребенка, на фоне которого развиваются его социальные контакты (прежде всего - со сверстниками).

Тактика родителя:

Демонстрация самому ребенку его положительных качеств (найти и выделить их прежде всего для себя). Как результат качественное изменение общения и воздействия на ребенка – исчезновение критики, замена ее конструктивными формами общения – сотрудничество, экспертная оценка.

Повышение самооценки ребенка через демонстрацию того, что у него получается хорошо, акцент на достижениях, даже на ваш взгляд незначительных.

Внимательно проанализировать социометрическую матрицу (какие контакты, предпочтения у самого ребенка и по отношению к нему).

Стимулировать положительное отношение ребенка к себе, и положительное отношение самого ребенка к одноклассникам.

3.Фактор "Фрустрация потребности в достижении успеха"- неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребенку реализовать свои потребности в успехе, достижении высокого результата.

Тактика родителя:

Непрерывно каждый успех ребенка заметить и зафиксировать внимание на нем самого ребенка.

Учить радоваться успеху как своему, так и чужому.

Создавать для ребенка ситуации успеха и фиксировать внимание на успешном результате.

Снижать значимость неудач.

4.Фактор "Страх самовыражения"- негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявлением себя другим, демонстрацией своих возможностей.

Тактика родителя:

Проанализировать, в каких ситуациях ребенок чувствует себя уверенно, а каких ситуаций избегает, становится «скованным», ведет себя напряженно.

Создавать ситуации уверенности в себе, где ребенок не боялся бы спорить, попасть в нелепую ситуацию, ошибиться.

Поощрять инициативу ребенка. Даже если в итоге получился результат, который вам кажется незначительным или отрицательным похвалите ребенка за то, что он сам принял решение, сделал самостоятельный выбор, взял на себя ответственность.

Интересоваться мнением ребенка при принятии решений в семье.

Учить взаимному уважению между младшими и старшими в семье на своем примере. Снимать возникающее напряжение доброй шуткой, чаще использовать юмор.

5.Фактор "Страх ситуаций проверки знаний"- негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей.

Тактика родителя:

Заранее планировать подготовку к проверочным и контрольным работам.

Повысить качество домашней подготовки: помощь в организации домашней работы, систематическое качественное выполнение д/з.

Проверить особенности развития внимания, памяти, мышления у школьного психолога в особенности при стабильно низкой успеваемости.

Анализ вместе с ребенком того, что он чувствовал, когда выполнял задание для того, чтобы ребенок понял причину тревоги, или отметил отсутствие таковой.

Снижать значимость отметки: отметка не оценивает ребенка как личность, а указывает на то, с какой интенсивностью ему надо трудиться, чтобы достигнуть максимально высоких результатов.

6.Фактор "Страх не соответствовать ожиданиям окружающих"- ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков, мыслей. Тревога по поводу оценок, даваемых окружающими, ожидание негативных оценок.

Тактика родителя:

Внушать ребенку, что более важно то, как оценивает свою работу он сам, т.к. самому нужно трудиться над улучшением своих результатов, успех прямо пропорционален приложенным усилиям, старанию.

Снижать значимость отрицательного оценивания "другими" (другие - те, кто не имеет непосредственного влияния и ответственности за ребенка) поступков, мыслей, результатов.

Создавать ситуации, в которых ребенок бы чувствовал, что родители его высоко ценят, верят в его успех, даже если в данный момент ситуация говорит об обратном.

Фиксировать внимание ребенка на тех ситуациях, когда "другие" оценили его высоко.

7.Фактор "Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу"- особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к стрессовым ситуациям, повышающие возможность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Тактика родителя:

Ругань, строгие внушения противопоказаны такому ребенку. Спокойный тон, доброжелательность даже когда вы недовольны ребенком, должны быть фоном для любых бесед. «Я-высказывания» должны стать правилом в диалоге с таким ребенком

Пользоваться помощью медика, успокоительными средствами. Например перед контрольной или каким-либо выступлением дать таблетку валерьянки.

Помнить, что началось время «гормональных штормов» у девочек раньше, у мальчиков позднее, но эмоциональная неустойчивость мучает достаточно сильно как тех, так и других, и влияет на физиологическое, психоэмоциональное состояние, интеллектуальную деятельность.

8.Фактор "Проблемы и страхи в отношении с учителями"- общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения.

Тактика родителя:

Чаще давать возможность ребенку проговаривать то, что происходит в школе, выслушивая и помогая советом, если подросток склонен выслушивать совет. При острой ситуации в спокойной обстановке дома выяснить, какие отношения с учителями у ребенка, что он думает об учителе, постараться помочь ребенку понять скрытые от него мотивы отношения учителя к нему самому и к другим детям в классе.

Высоко цените и поддерживайте откровенное отношение ребенка к вам, дайте понять, что вы – союзник, вы никогда и никому не выдадите то, о чем вам поведал ваш ребенок, если у вас договор сохранения тайн.

Дайте почувствовать, что дома ваш ребенок защищен, он может пожаловаться, «выпустить пар», исследовать с вашей помощью конфликтную ситуацию, посмотреть на нее своими и вашими глазами.

Здесь уместна поговорка: «одна голова – хорошо, а две – лучше»

Проанализировать, что в учителе, с которым проблемы, у вашего ребенка вызывает раздражение и выписать на бумагу в столбик слева.

Проанализировать, какие хорошие черты есть в учителе и выписать в столбик справа. Сравнить, каких качеств: (+) или (-) получилось больше. Если больше получился список отрицательных качеств, это значит, что причина страхов перед учителем кроется в плохом отношении ребенка к самому себе, что в свою очередь свидетельствует о сниженной самооценке и нуждается в ее повышении.

Принять внутреннее решение: "Этот учитель – один из многих людей, который встретился на моем пути, то что я получаю и хочу получить от общения с ним – это моя ответственность и как бы он ко мне ни относился, я буду стараться выполнять то, что обязан делать, а все остальное меня не будет касаться.»

Станьте для ребенка мудрым союзником, добрым миротворцем, помогающим, поддерживающим, успокаивающим, понимающим и принимающим своего ребенка таким, какой он есть.

10 заповедей родителей:

1. Не жди, что твой ребенок будет таким как ты. Или как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребенок твой, он Божий.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещайте на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет.

5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его ноша тяжела не меньше, а может быть и больше. Потому что у него нет привычки.

6. Не унижай.

7. Не мучь себя, если не можешь что-то сделать для своего ребенка, мучь – если можешь и не делаешь.

8. Помни (перефразируя слова одного человека, сказавшего эти слова об отечестве) для ребенка сделано не достаточно, если не сделано все.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребенка то, что не хотел бы что бы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок, это праздник, который пока с тобой.