Беседа о тревожности детей перед школой и в первом классе

Выполнила: педагог-психолог

МБДОУ «Детский сад № 47 «Ладушки»

Елшина Ольга Алексеевна

«Формула ученического счастья»

- Интеллектуальная состоятельность
- Коммуникативная состоятельность
- Состоятельность в деятельности

Признаки школьной тревожности

- Пассивность на уроках
- Скованность при ответах
- Смущение при замечании со стороны учителя
- На перемене не может найти себе занятие
- Любит находиться среди детей, не вступая в тесный контакт с ними
- Начинает часто болеть
- Излишняя старательность при выполнении заданий
- Рассеянность или снижение концентрации внимания на уроках
- Потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях
- Отказ от выполнения каких-либо заданий
- Нелюбовь к отдельным предметам
- Раздражительность и агрессивные проявления
- Страхи

Причины школьной тревожности

- Неспособность ребёнка справиться со школьной программой
- Неадекватность ожиданий со стороны родителей (завышенные требования к ребёнку)
- Учебные перегрузки (множество кружков, секций, доп. занятий и т.п.)
- Неблагополучные отношения с педагогами или одноклассниками

Советы родителям

- 1. Поддерживайте ребенка в стремлении быть школьником.
- 2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- 3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится – у него может что-то не сразу получаться. Объясните ему, что не ошибается только тот, кто ничего не делает.
- 4. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
- 5. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
- 6. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- 7. У ребенка должно обязательно оставаться время для игры.
- 8. Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел.

Как помочь тревожному ребёнку?

1. **Повысить самооценку ребёнка.**
2. **Обучить ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.**
3. **Обучить приёмам снятия мышечного напряжения.**