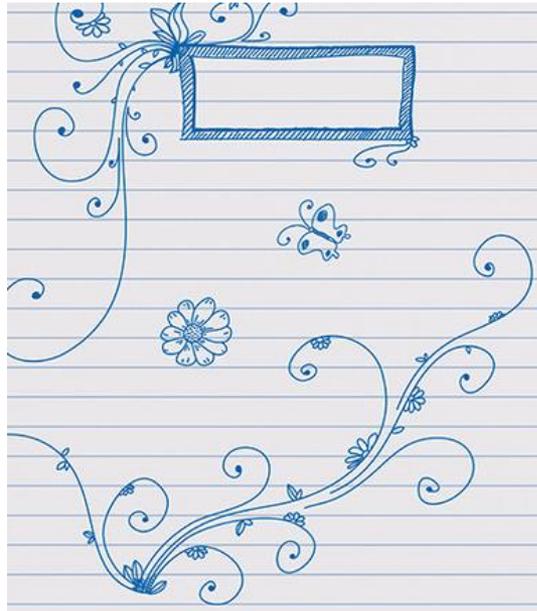
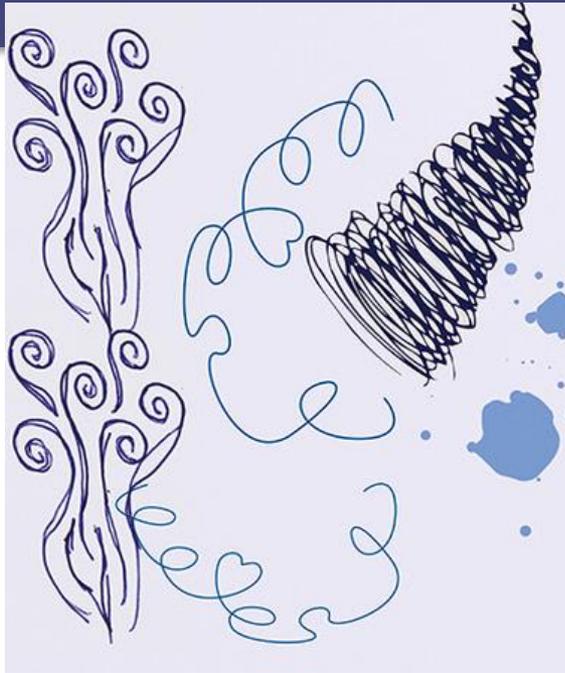
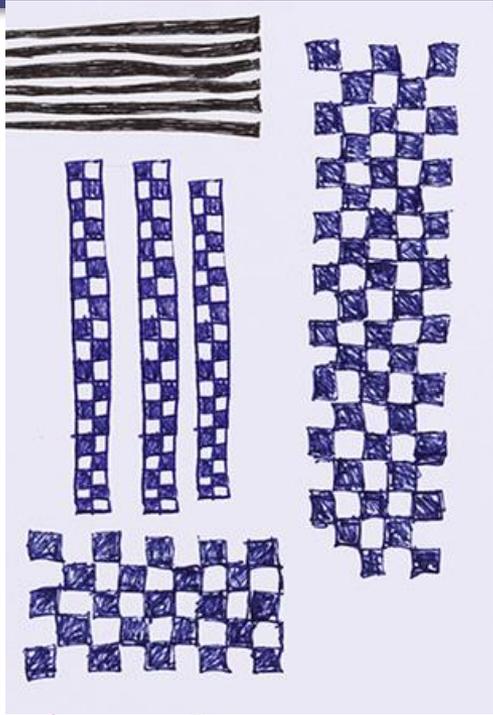


The background features a black and white line-art mandala with repeating floral and geometric patterns. A large, dark blue rectangular overlay covers the center of the page. The bottom-right corner of this blue overlay is folded over, revealing a bright orange triangle underneath. The title text is centered within the blue area.

# ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ

*педагог-психолог:*



# ТРЕВОЖНОСТЬ

---



*- ЭТО СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА, КОТОРОЕ  
ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ ПОВЫШЕННОЙ  
СКЛОННОСТЬЮ К ПЕРЕЖИВАНИЯМ,  
ОПАСЕНИЯМ И БЕСПОКОЙСТВУ,  
ИМЕЮЩЕМУ ОТРИЦАТЕЛЬНУЮ  
ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ ОКРАСКУ.*

# ПРИЧИНЫ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕВОЖНОСТИ:

## ФИЗИОЛОГИЯ

- *особенности нервной системы*
- *повышенная чувствительность*
- *ранимость*

## ШКОЛА

- *успешность в обучении*
- *взаимоотношения с учителями*
- *взаимоотношения с одноклассниками*

## СЕМЬЯ

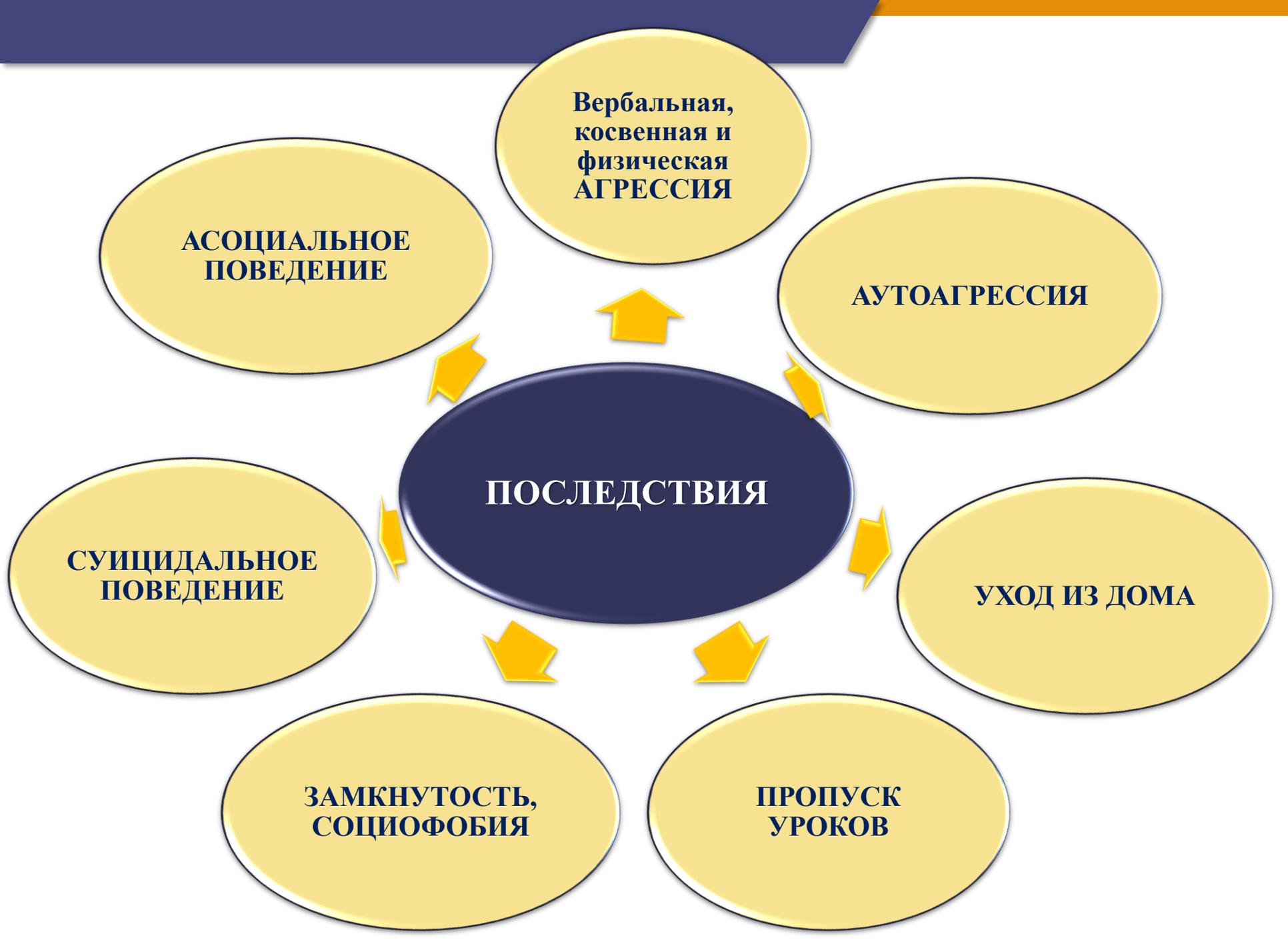
- *авторитарный стиль воспитания*
- *взаимоотношения в семье*
- *неблагоприятная психологическая атмосфера*
- *влияние экономических условий*

**НА  
ФИЗИОЛОГИЧЕСКОМ  
УРОВНЕ**

- *усилении сердцебиения*
- *учащении дыхания*
- *нарушение сна*
- *потеря аппетита*

**НА  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ  
УРОВНЕ**

- *озабоченность*
- *нервозность*
- *беспокойство*
- *раздражительность*
- *повышенная слезливость*
- *заниженная или завышенная самооценка*
- *снижение интереса к учёбе*
- *неуверенность в себе*
- *нарушение внимания*
- *повышенная утомляемость*



## ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МЕТОДИКИ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В ШКОЛЕ:

3-6 классы

«ШКОЛЬНЫЙ ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ» ФИЛЛИПСА

7-8 классы

«ШКОЛЬНАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ» А.В. МИКЛЯЕВА

9-11  
классы

«ТЕСТ ТРЕВОЖНОСТИ» СПИЛБЕРГЕРА-ХАНИНА

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ (3-6 КЛАСС)

## ЧЕМ ВЫЗВАННО:

- Рост сложности и объема учебного материала.
- Рост конкуренции в среде сверстников.
- С переходом в среднюю школу - необходимость осваивать «новую школьную территорию».
- Увеличение количества учебных дисциплин. Увеличение числа учителей.
- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.



**ЧТО ДЕЛАТЬ:** Важна общая эмоциональная атмосфера в классе. Важно создание ситуации комфорта, нельзя нагнетать обстановку, необходимо создавать ситуации успеха, поощрение, поддержка.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ (7-8 КЛАСС)

## ЧЕМ ВЫЗВАННО:

- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
- Формирование чувства взрослости в системе привычных школьных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками).
- Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность.
- Гиперопека со стороны родителей, их чрезмерное вторжение в школьную жизнь.
- Трудности переживания кризиса подросткового возраста.



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

В классе важно поддерживать атмосферу принятия, безопасности, чтобы каждый тревожный ребенок чувствовал, что его ценят вне зависимости от поведения – всегда ищите, за что можно похвалить и подчеркивайте достоинства ребенка, обсуждая недостатки наедине.

# РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ (9-11 КЛАСС)

## ЧЕМ ВЫЗВАННО:

- Неопределенность дальнейших жизненных перспектив.
- Переживание ответственности совершаемого выбора, подкрепляемое «посланиями» родителей и педагогов.
- Столкновение с ситуацией выпускных экзаменов.
- Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками.
- Резкое усложнение учебной программы.
- Необходимость адаптироваться к новому (или измененному) классному коллективу.



## ЧТО ДЕЛАТЬ:

Упор на успешность. Поддерживающие реакции: «Ты сможешь, у тебя получится» Учитывать индивидуальные особенности ребенка, его темперамент, тип мыслительной деятельности, тип восприятия окружающего мира.

# КАК ЖЕ БОРОТЬСЯ СО ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТЬЮ?



- ✓ Главное, что должны сделать взрослые - это обеспечить ребёнку ощущение успеха.
- ✓ Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов.
- ✓ Если во вчерашнем диктанте было пропущено три буквы, а в сегодняшнем – только две, то это надо отметить как реальных успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценён взрослыми.
- ✓ Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
- ✓ Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку



- ✓ Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.
- ✓ Используйте наказание лишь в крайних случаях.
- ✓ Не унижайте ребенка, наказывая его.
- ✓ Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».

Помогите ему найти дело по душе.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

- ✓ Не сравнивайте ребёнка с окружающими.
- ✓ Доверяйте ребёнку, будьте с ним честным и принимайте его таким, какой он есть.
- ✓ Чаще используйте упражнения на релаксацию.
- ✓ Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал за что.
- ✓ Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- ✓ Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Если ему с трудом даётся какой-то учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.
- ✓ Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
- ✓ Общаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей.

*- Главное, что должны  
сделать взрослые в этом  
случае, - это обеспечить  
ребёнку ощущение успеха.*



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**

