

Как тревожность мешает ребенку учиться!

Ваш ребенок поступил в первый класс? А возможно, что уже стал пятиклассником? Или перешел в девятый класс? В любом случае, он ежедневно сталкивается с ситуациями в школе, которые могут вызывать у него тревогу.

Тревога – это неблагоприятное эмоциональное состояние. Она сопровождается ощущениями напряжения, беспокойства, мрачных предчувствий. При этом источник тревоги может остаться неосознанным!

Тревога возникает у ребенка в ситуациях, когда опасности подвергаются его представления о себе, его взаимоотношения с близкими и положение в обществе.

До 7 лет чаще тревожатся мальчики, а после 12 лет более беспокойными становятся девочки. Девочек больше волнуют взаимоотношения с другими людьми, а мальчиков – умение постоять за себя!

Часто в поведении детей тревожность проявляется как:

агрессивность,
зависимость и склонность к подчинению,
лживость,
лень,
ложная гиперактивность,
уход в болезнь.

У детей до 11-12 лет повышенная тревога вызывает дезорганизацию их деятельности.

Боясь совершить ошибку, ребенок пытается постоянно контролировать себя. Это приводит к снижению результата и темпа выполнения заданий. Например, он, зная материал, не успевает выполнить задания на контрольной.

А также, тревожность может привести к формированию «выученной беспомощности». Неуверенный ученик заранее отказывается от выполнения заданий, которые кажутся слишком трудными. Он недооценивает достигнутые им результаты и с трудом принимает решения.

Тревожный ребенок лучше откажется от нового, важного, интересного, веселого, чем будет преодолевать тревогу. Хотя преодолевать часто все равно приходится. Но первое желание тревожного ребенка - не действовать, спрятаться, уйти...

Как же понять насколько тревожен Ваш ребенок?

Предлагаю Вам отметить варианты поведения, характерные для Вашего ребенка.

1. Высказывает нежелание ходить в школу (или уже прогуливает).
2. Боится опоздать в школу.
3. Не заходит в класс, если опоздал на урок.
4. Старается получить хорошую оценку, плохая оценка вызывает сильные эмоции, иногда слезы.
5. Часто появляются головные боли, головокружение, боли в животе.
6. Относится к заданиям с чрезмерным усердием, тратит на уроки много времени.
7. Если задание кажется слишком сложным, может бросить его, не доделав.
8. Часто бывает раздражительным, легко «заводится» при разговоре о школьных делах.
9. На уроках рассеян, невнимателен.
10. Боится потерять школьные принадлежности или испортить их.
11. Рассказывает, что ему снятся страшные сны, связанные со школой.
12. На уроках отвечает тихо, иногда с вопросительными интонациями.
13. Высказывает беспокойство перед контрольными или проверочными работами.
14. На контрольных работах, при ответе у доски теряет, не может продемонстрировать все свои знания.
15. На уроках кривляется, пытается рассмешить одноклассников или нарушить ход урока другими способами.
16. Нет друзей среди одноклассников

На наличие у ребенка школьной тревожности указывают 5—6 и более отмеченных признаков.

Эти факторы способствуют формированию школьной тревожности:

1. Учебные перегрузки.
2. Неспособность справиться со школьной программой.
3. Повышенные ожидания со стороны родителей.
4. Неблагоприятные отношения с педагогом.
5. Поступление в школу, смена школьного коллектива.
6. Неприятие ребенка детским коллективом.
7. Регулярные проверочные и контрольные работы, экзамены.



Причины тревожности:

Внешние источники тревожности:

1. Семейное воспитание, как источник внешней тревожности:

к ним относятся:

- Различные виды семейного неблагополучия.
- Тревожность самих родителей.
- Непредсказуемость поведения родителей.

2. Школьная успешность, как источник тревожности

- Неудовлетворенность успеваемостью.
- Ожидание со стороны родителей наказания, выговоров, недовольного разочарования, снисходительности, равнодушия.

3. Взаимоотношения со сверстниками.

Дети с тревожностью занимают самое разное положение среди сверстников: от крайне неблагоприятного – «отверженного» до очень хорошего – «лидера класса». Таким образом, можно полагать, что не столько особенности неблагоприятного общения со сверстниками влияют на возникновение и закрепление тревожности, сколько, напротив, тревожность определяет характеристики такого общения.

Последствия тревожности:

Кроме того, если тревожность у ребенка будет продолжать усиливаться, то это может стать фактором развития различных страхов, невротических качеств и, как следствие, нанести вред здоровью.



Родители, ВАЖНО ПОМНИТЬ!

- Один день в неделю (например, воскресенье) полностью посвящайте отдыху, без домашних заданий и других школьных дел.

- Наиболее «тревожными» являются «двоечники» и «отличники». «Середнячки» в плане успеваемости более устойчивы эмоционально.

- «Негативное внимание» со стороны учителя к нарушителю дисциплины будет способствовать фиксации этого поведения. Поговорите с учителем и, выяснив причины конфликта, обязательно попросите у педагога совета.

- В ситуации общения с незнакомыми сверстниками у ребенка часто возникает тревога. Поддержите своего ребенка! Ведь взаимоотношения, которые сложатся со сверстниками, зависят не только от него.

Рекомендации родителям:

Если вы заметили у своего ребенка проявления тревожности, постарайтесь помочь ему избавиться от этого состояния.

В частности, к успеху могут привести следующие действия:

- Стремитесь к повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его даже за незначительные успехи и желательнее так, чтобы это слышали окружающие.
- Откажитесь от замечаний и критики. Если ребенок ведет себя неправильно, не ругайте его, а доброжелательным тоном попросите рассказать о причинах своего поведения и объясните, почему для вас оно неприятно.
- Демонстрируйте ребенку свою любовь. Обнимайте его, устраивайте веселые игры, привлекайте к совместным делам.
- Разговаривайте с ребенком о том, что его беспокоит. Рассказывайте ему, как вы сами справлялись с подобными страхами.
- Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребёнку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишней раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Информацию подготовила: педагог - психолог Шмыкова О.А.