

6. Больше общайтесь с ребенком, устраивайте совместные праздники, походы, почаще гуляйте на природе, посещайте кино и театры, музеи и выставки.

7. Избегайте состязаний и каких-либо видов деятельности, учитывающих скорость ребенка. Не предъявляйте к нему завышенных требований

8. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его так, чтобы он знал, за что.

9. Избегайте публичных порицаний и замечаний. Наказывая, объясняйте причину и избегайте унижений и перехода на личности.

10. Хвалите ребенка, гордитесь им, рассказывайте другим о его достижениях, поощряйте успехи.

11. Приободряйте ребенка во всех начинаниях, хвалите даже за незначительные самостоятельные поступки.

12. Обязательно консультируйтесь со школьным психологом и прислушивайтесь к советам специалистов.



## **Памятка для родителей первоклассников**



## **Как противостоять тревожности у учащихся 1 класса**

Саратов, 2020

## Что такое тревожность у детей?

Эмоциональное состояние, при котором ребенок испытывает волнение, беспокойство, суету. Нередко это состояние сопровождается повышенным потоотделением, частым сердцебиением, нервными срывами, либо наоборот «уходом в себя», замкнутостью.

## Как тревожность влияет на адаптацию первоклассника к школе?

Тревожность, связанная с чувством ответственности может дисциплинировать ребенка. Однако, чрезмерная тревожность не дает ребенку возможности полноценно учиться, препятствует сосредоточению, вызывает чувство страха перед учителем, сверстниками, родителями, оценкой. Это мешает вникать в учебный процесс с самого начала и создает неблагоприятную почву для дальнейшего процесса обучения.

## Виды тревожности первоклассника:

1. Тревожность, связанная с взаимоотношениями с учителем;
2. Тревожность, связанная с взаимоотношениями с одноклассниками, сверстниками;
3. Тревожность, связанная с ситуацией проверки знаний, ситуацией неизвестности, новизны.
4. Оценочная тревожность (оценка учителя, родителей, одноклассников);

## **Признаки тревожности у ребенка**

Пронаблюдайте за ребенком. За каждый совпадающий пункт ставится 1 балл.

1. Быстрая утомляемость
2. Ребенку трудно сосредоточиться и сконцентрироваться на чем-либо
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство
4. Во время выполнения задания ребенок очень напряжен и скован
5. Смущается чаще других
6. Часто говорит о напряженных ситуациях
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке
8. Жалуется на страшные сны
9. Руки ребенка чаще всего холодные и влажные
10. У ребенка нередко случается расстройство стула и сбой в работе ЖКТ
11. Излишняя потливость при волнении
12. У ребенка плохой аппетит
13. Засыпает с большим трудом и спит беспокойно
14. Пуглив, многое вызывает у него страх
15. Обычно спокоен, легко расстраивается
16. Часто не может сдерживать слезы
17. Плохо переносит ожидание
18. Не любит браться за новое дело
19. Не уверен в себе и своих силах
20. Боится сталкиваться с трудностями

*1–6 баллов – низкая тревожность*

*7–14 баллов – средняя тревожность*

*15 баллов и больше – высокий уровень тревожности*

## Как можно помочь тревожному ребенку?

- Заметить проблему;
- Отреагировать на эмоции и переживания;
- Найти причину тревоги и работать с ней.

## Советы родителям тревожных детей:

1. Будьте последовательны в своих действиях, поощрениях и наказаниях.
2. Не допускайте семейных разногласий в вопросах воспитания. Постарайтесь выработать единый подход к ребенку со стороны всех членов семьи.
3. Используйте тактильный контакт с ребенком, поглаживайте его, обнимайте, делайте упражнения на релаксацию. Это позволит снять излишнее мышечное и эмоциональное напряжение у ребенка.
4. Чаще называйте ребенка по имени. Избегайте сравнения с другими детьми, особенно, если кто-то справился с заданием лучше.
5. Старайтесь поддерживать благоприятный психологический климат в семье, это способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня его тревожности.