



Родителям о тревожности младших школьников

Причины повышенного уровня тревожности младших школьников

1. Тревожность возникает вследствие столкновения ребенка с требованиями обучения и кажущейся невозможностью им соответствовать.

Причем большинство переживает не из-за плохих отметок, а из-за угрозы испортить отношения с учителями, родителями, сверстниками

2. Нарушение детско-родительских отношений.

Неудовлетворенность родителей своей работой, материальным положением и жилищными условиями, взаимоотношения между супругами оказывают существенное влияние на появление тревожности у детей.

Признаки тревожных детей

- Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от деятельности;
- Имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдергивают волосы);
- У тревожных детей серьезное, сдержанное выражение лица, опущенные глаза, на стуле сидит аккуратно, старается не делать лишних движений, не шуметь, предпочитает не обращать внимание окружающих людей на себя



Наше счастье в наших руках

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ И СТРАХИ

Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями: «Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя»;

Необходимо ежедневно отмечать его успехи, сообщая о них в его присутствии другим членам семьи;

Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру, а это избавит его от страха насмешки, предательства;

Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его. Ребёнок, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.



Упражнения для снятия напряжения

Упражнение 1. Ладони

Потрите ладони, пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потербите пальцами мочки ушей, потрите уши.

Упражнение 2. Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вдох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Родители, берегите своих детей!

С уважением, педагог-психолог
Ширяева Елена Васильевна
89505554028