

Рекомендации для родителей по взаимодействию с ребенком, направленному на снижение уровня школьной тревожности

- Необходимо регулярно акцентировать внимание на успехах ребенка в школе. Желательно это делать в присутствии родственников или знакомых. Таким образом ребенок будет чувствовать более уверенно, что будет способствовать снижению уровня тревожности.
- Ошибки ребенка должны доноситься понятным для ребенка языком. Нельзя кричать, обвинять, проявлять эмоции, если ребенок чего-то не понимает.
- Тактильный контакт с ребенком (например, поддерживающее похлопывание по спине во время неудачи) позволяет чувствовать себе увереннее.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Соревновательный дух лишь развивает тревожность. Подчеркиваете индивидуальные достижения ребенка.
- Старайтесь делать замечания лишь по действительно существенным проблемам, мелкие недопонимания и неурядицы разрешайте в процессе беседы, ненавязчиво наводя ребенка на правильное решение.
- Перед незнакомыми ситуациями, с которыми должен столкнуться ребенок расскажите ему, что его ожидает, что может вызвать сложности и на что нужно обратить внимание.
- У ребенка должно быть достаточно времени для того, чтобы отдохнуть от учебы. Не перегружайте школьной нагрузкой. Но не следует злоупотреблять данной рекомендацией, так как нагрузку необходимо подбирать из индивидуальных особенностей и возможностей ребенка, а не из его желания.
- Необходимо проговаривать ребенку перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсуждать, что будет, если успехи будут менее значительными: важно, чтобы ребенок понял, что семья безусловно верит в его способности, но готова поддержать и в случае неудачи.
- При подготовке домашнего задания чередуйте виды деятельности и направленности учебных предметов. В противном случае делая весь вечер только гуманитарные уроки ребенок быстро потеряет интерес.
- Активно включайтесь в процесс помощи выполнения домашних заданий, если видите, что ребенок самостоятельно не справляется.
- Не запрещайте без обоснований того, что разрешали раньше.
- Поддерживайте у учащегося ощущение готовности к занятиям, отмечая затрачиваемые усилия и их результат.
- Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка, но при этом не бросайте развитие ребенка на самотек.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он уже встречается или может встретиться в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Будьте примером для своего ребенка. Покажите ему образец уверенного поведения.

С УВАЖЕНИЕМ! ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ УВКГ№23 Мухамедова Лейла Хаджиевна.