**Рекомендации родителям детей, имеющих высокий уровень**[**школьной**](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/83.php) **тревожности**

  Для каждого ребенка поступление в [школу](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/84.php) – это яркое, чрезвычайно значимое событие.  
Но все они по-разному привыкают к новой обстановке и новым требованиям, предъявляемым школой, у многих процесс адаптации затягивается.

  Ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка выступает школьная тревожность,  
отрицательно влияющая на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу,  
но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень  
школьного благополучия.

  Школьная тревожность – это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе,  
отрицательной оценки со стороны [педагогов](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/261.php), сверстников. Ребенок постоянно  
чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности  
своего поведения, своих решений.

**Советы родителям учащихся**[**начальных классов**](http://pandia.ru/text/category/nachalmznie_klassi/)

Тревожность ребенка во многом зависит от уровня  
тревожности окружающих его взрослых. Не пугайте ребенка паническими, гневными реакциями на  
его' учебные неудачи. Плохая оценка - это не конец света. Никогда не сравнивайте его с другими детьми: «Как тебе  
не стыдно, вот Маша прекрасно справляется, а ты вечно ничего не можешь!» Ведите отсчет от его собственных неудач и достижений. Корректируя деятельность ребенка, опирайтесь на  
позитивные моменты: «Ты молодец, ты хорошо постарался, сегодня у тебя  
получилось, но смотри, здесь можно было бы сделать лучше, правда?» Шаг за шагом поддерживайте маленькие успехи ребенка. Уважительно выслушивайте ребенка, рассказывайте о  
своих собственных прошлых учебных проблемах, делитесь опытом. Сделайте семейной традицией доброжелательный  
откровенный разговор о школьных делах. Чтобы ребенок понял: посоветоваться  
о трудностях - это нормально, родители не будут ругать, а помогут. Помогите младшекласснику составить и поддерживать  
распорядок дня: обязательно структурированный и последовательный. Не подгоняйте такого ребенка. Без спешки выполненное  
задание поможет ему справиться с беспокойством, получится оно или нет.

А еще можно рекомендовать родителям почаще играть с ребенком в «дурацкие» [игры](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php). Не компьютерные, не состязательные, не интеллектуальные и не на ловкость или скорость. А в такие, чтобы посмеяться, покричать, «посуматошиться», подержаться за руки, обняться. В  
«жмурки», например. Такие [игры](http://pandia.ru/text/categ/wiki/001/217.php) снимают мышечные зажимы, что крайне необходимо тревожному ребенку.

**Советы родителям подростков**

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков необходимо:

обеспечить реальный успех подростка в какой-либо деятельности; больше доверять подростку; искренне интересоваться делами подростка, верить в его успех; меньше ругать, больше хвалить; не фокусировать внимание на неудачах. обучать навыкам эффективного общения; обучать навыкам саморегуляции психических состояний; обучать навыкам уверенного поведения; устранять негативные последствия критических ситуации.