**Родительское собрание на тему:**

**«Повышенная тревожность»**

Цель: познакомить родителей с понятием «повышенная тревожность», рассказать о причинах школьной тревожности.

Задачи:

- провести диагностику уровня тревожности у детей класса.

- помочь выработке правильного стиля семейного воспитания во избежание формирования тревожного поведения у детей.

- рекомендовать средства корректирования причин детской тревожности.

- способствовать сближению взрослых и детей.

- создать условия для активного и сознательного участия родителей в групповом обсуждении проблемы собрания.

- создать атмосферу психологического комфорта на родительском собрании.
**Подготовка к родительскому собранию.**

1. Изучение нормативной базы и других документов по теме собрания.
2. Подбор и анализ психолого-педагогической литературы.
3. Подготовка бланков экспресс-анкеты для родителей.
4. Подготовка памятки для родителей.
5. Подготовка упражнений для проведения тренинга.

**План родительского собрания.**

1. Вступительное слово.
2. Экспресс-анкетирование родителей.
3. Рекомендации родителям.
4. Родительский тренинг.
5. Ответы на вопросы родителей.
6. Подведение итогов.

**Проведение родительского собрания**

* 1. **Мини-лекция**

 Тревожность – это понятие несколько иного рода, чем всем знакомое слово «тревога». Если тревога – это эпизодическое проявление беспокойства, то тревожность психологи определяют как индивидуальную психологическую особенность, заключающуюся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в тех, которые к этому не предрасполагают. То есть состояние это устойчивое и проявляется в разные моменты, а, например, не только при ответе у доски или общении с незнакомыми взрослыми. Например, случается, что ребенок волнуется перед выступлениями на празднике или отвечая у доски. Но это беспокойство проявляется не всегда, иногда в тех же ситуациях он остается спокойным. Это — проявления тревоги. Если же состояние тревоги повторяется часто и в самых разных ситуациях, (при ответе у доски, общении с незнакомыми взрослыми и т.д.), то следует говорить о тревожности.

Не следует путать тревожность и с понятием «страх». Только если ребенок боится высоты, темноты, одиночества, то есть чего-то конкретного, мы можем говорить о страхах. Тревожность же проявляется почти всегда и не связана с какой-либо определенной ситуацией.

**Виды тревожности**

        **Тревожность как качество личности**. Чаще всего такой подход к жизни перенимается от близких. Такой ребенок очень похож на своих родителей.

       Многое зависит от врожденных особенностей характера, например, если тревожность проявляется у ребенка с темпераментом меланхолика. Такой ребенок всегда будет испытывать некий эмоциональный дискомфорт, медленно адаптируется к тем или иным ситуациям, а любое изменение в привычной жизни надолго лишает его душевного равновесия.

        **Тревожность ситуативная**связана с конкретной ситуацией, является результатом каких-то событий. Например, после болезненной процедуры у врача ребенок начинает бояться всех врачей.

***Школьная тревожность***  - как разновидность ситуативной, это самое широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного неблагополучия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, неуверен в правильности своего поведения, своих решений.

Можно сказать, что школьная тревожность - это специфический вид тревожности, характерный для определенного класса ситуаций – ситуаций взаимодействия учащегося с различными компонентами образовательной среды школы.

Выделяют некоторые виды школьной тревожности на основе ситуаций, связанных с процессом обучения:

1. С процессом обучения – учебная тревожность;

2. С представлением о себе – само оценочная тревожность;

3. С общением – межличностная тревожность.

**Причины школьной тревожности**

На превышение уровня школьной тревожности оказывают влияние следующие факторы:

1. **Личные особенности нервной системы ребёнка**. Есть дети, психика которых более восприимчива к стрессовым нагрузкам. Они меньше подвержены тревожности.
2. **Адаптация к школьной жизни в периоды смены ступеней обучения**. Наиболее уязвимы дети в первом классе, при переходе в пятый класс и т.д., то есть при изменении внешних условий обучения.
3. **Переход по разным причинам в другую школу** для дальнейшего обучения. Ребёнок может переживать о том, сможет ли он наладить отношения с новым учебным коллективом, учителями.
4. **Из-за расхождения в уровне изучаемой программы и когнитивных способностей** ученик постоянно находится в ситуации неуспеха.
5. **Регулярный контроль уровня знаний** учащихся создаёт ситуацию для развития тревожности.
6. **Отсутствие дружеского окружения** в школе, как среди одноклассников, так и среди взрослых.
7. **Различия в уровне требований в кругу семьи и в школьном коллективе**, частые изменения требований.
8. **Отношение к успеваемости**. Самый высокий уровень тревожности об успеваемости наблюдается у отстающих учеников и отличников.
9. **Завышенные требования** к школьнику со стороны родителей и педагогов.
10. **Конфликтные ситуации** в школе с одноклассниками или педагогами.
11. **Неожиданные перемены в жизни ребёнка** (развод родителей, смена места жительства, потеря близких и т.д.).

## Признаки школьной тревожности

Для того чтобы вовремя провести диагностику школьной тревожности у ребёнка, нужно знать её признаки. Взрослые из окружения ребёнка должны обращать внимание на следующие изменения в его поведении:

* **участившиеся случаи необоснованного беспокойства**, страхов;
* **нежелание посещать школу**, особенно в дни проверочных и контрольных работ;
* **неуверенность в себе**, низкая оценка своих возможностей, безынициативность, боязнь брать ответственность на себя;
* **гипертрофированная реакция** на неудачи;
* **попытки уйти от решения задачи**, если есть вероятность потерпеть неудачу;
* **появление привычек невротического характера**(ребёнок может грызть ногти, сосать пальцы, раскачиваться на стуле);
* **стремление ребёнка не привлекать к себе внимания**, стараться быть незаметным в классе, он часто тихо сидит на краешке стула, опустив глаза, старается не шуметь;
* **в поведении появляются элементы раннего детства**, ребёнок начинает картавить, часто плакать, капризничать;
* **для маскировки эмоционального напряжения дети становятся агрессивными**, раздражительными, излишне обидчивыми в отношениях с одноклассниками, задиристыми, драчливыми, особенно отчётливо эти признаки школьной тревожности проявляются у подростков;
* **в учебной деятельности такие ученики рассеяны**, пассивны, зачастую отказываются отвечать у доски, разговаривают едва слышно;
* **очень скрупулёзно выполняют домашние задания**, затрачивая много времени;
* **во внеурочной деятельности не принимают участие в общих делах**, тем самым стараясь избежать лишних контактов с одноклассниками;
* **часто болеют**, жалуются на головную боль, боли в животе, у них нарушаются сон и аппетит;
* **увеличивается количество пропущенных уроков** по причине плохого самочувствия.

У учащихся с повышенной школьной тревожностью часто наблюдается стремление к высоким оценкам. Они рассматриваются как объективный критерий успешности в глазах педагогов и родителей. Парадоксальность этой ситуации заключается в том, что чем выше успеваемость, тем выше тревожность. К существующим страхам добавляется страх потерять достигнутый уровень.

## Опасность школьной тревожности

Школьная тревожность опасна тем, что чувство страха переходит в привычное состояние. У ребёнка крепнет убеждение, что его постоянно подстерегают неприятности, с которыми он не в состоянии справиться.

Он концентрируется на мнимых проблемах. Его мысли постоянно занимают возможные плохие оценки на контрольных работах, экзаменах, трудности во взаимоотношениях с родителями, педагогами, одноклассниками.

На этом фоне развивается тревожный невроз. Уровень тревоги перестает быть продуктивным, он становится деструктивным. Ребёнок испытывает эмоциональную усталость и нуждается в поддержке специалиста-психолога.

Если в таком состоянии ребёнку не оказать психологическую помощь, у него могут развиться соматические заболевания (от проблем с пищеварительной системой до эндокринных расстройств). У ученика появляются необоснованные вспышки гнева или, наоборот, приступы апатии. Его поведение теряет рациональность. Он может всякими ухищрениями добиваться высоких оценок в ущерб получения качественных знаний или дружеских отношений с одноклассниками.

Родителям нужно быть очень внимательными по отношению к своему ребёнку и при первых признаках школьной тревожности обращаться к специалисту, так как на этом фоне могут быть и такие последствия, как…



Как же узнать, тревожен ли ваш ребенок?

* 1. **Экспресс-анкета (Лаврентьева Г.П., Титаренко Т.М., 1992 г.)**

Отметьте утверждения, с которыми вы согласны.

1. Не может работать долго, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чём-либо.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слёзы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

*Интерпретация*результатов: за каждый отмеченный пункт начислите 1 балл. Если сумма баллов составляет от 15 до 20 – у ребенка высокий уровень тревожности, от 7 до 14 баллов – средний, и если сумма не превышает 6 баллов – низкий.

**3. Как же бороться со школьной тревожностью?**

- Главное, что должны сделать взрослые в этом случае, - это обеспечить ребёнку ощущение успеха. Ребёнка нужно сравнивать только с самим собой и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем диктанте было пропущено три буквы, а в сегодняшнем – только две, то это надо отметить как реальных успех, который должен быть высоко и без всякой снисходительности или иронии оценён взрослыми.

Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.

Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.

Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.

Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом, вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте ***вместе*** с ребенком, но не ***вместо***него.
 Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждёт.

Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.

Если не удается разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетёт, поиграйте с ним.

Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное.

Чтобы помочь тревожному ребенку, рекомендуется проводить работу в трёх направлениях:

* повышение самооценки;
* обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях;
* снятие мышечного напряжения.
	1. **Тренинг**

*Предлагаю вам проиграть несколько психотехнических упражнений*

*Упражнение 1 – «Похвала».*

Конечно, повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно хвалить ребенка даже за незначительные успехи, причем делать это искренне! Ведь в любой ситуации можно найти повод, чтобы отметить достижения своего ребенка.

*Родителям предлагаются придумать ситуации, когда необходимо найти за что и как похвалить ребенка.*

*Упражнение 2– «Комплименты».*

Очень поможет игра «Комплименты», если в неё играть всей семьёй. А ещё хорошо дома оформить «Цветик-семицветик» - в центре которого разместить фотографию ребенка, а на цветных лепестках – результаты, которыми он гордится.

*Предлагается нарисовать цветик-семицветик и написать успехи ребенка.*

*Упражнение 3 – «Камушек в ботинке».*

Для обучения управлению своим поведением придумано хорошее упражнение – «Камушек в ботинке».

Как правило, тревожные дети не сообщают открыто о своих проблемах, а иногда и тщательно скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Привлечь ребенка к обсуждению того, что его волнует, можно с помощью простого приема. «Помнишь, как однажды тебе попал камушек в ботинок? Как сильно он мешал? А когда мы его вытряхнули, оказалось, что он такой маленький! Когда мы чем-то взволнованы, озабоченны, у нас в душе происходит то же самое. Если мы сразу вытащим этот маленький вредный камушек, то неудобство сразу исчезнет! А если его оставить – то возникнут проблемы, и немалые (помнишь, как ты сильно натер ногу?) Поэтому всем людям- и взрослым, и детям – полезно говорить о своих проблемах сразу, как только они их заметят. Давай договоримся, если кто-то из нас скажет: «У меня камушек в ботинке», мы сразу поймём друг друга и сможем об этом поговорить». Когда ребенок научится распознавать собственные эмоции и говорить о них, половину проблемы тревожности можно будет считать решенной.

И, наконец, чтобы научить ребенка произвольному мышечному расслаблению, хочу показать вам одну из релаксационных игр.

*Упражнение 4 – «Водопад».*

Цель - развивать воображение, достигнуть расслабления.

Сядьте поудобнее и закройте глаза. 2 – 3 раза глубоко вздохните и выдохните. Представьте себе, что вы стоите возле водопада. Но это не совсем обычный водопад. Вместо воды в нём падает в нём вниз мягкий белый свет. Теперь представьте себя под этим водопадом и почувствуйте, как расслабляется ваш лоб, затем рот, как расслабляются мышцы шеи… Белый свет течёт по вашим плечам, затылку, помогает им стать мягкими и расслабленными. Белый свет стекает с вашей спины, и вы замечаете, как в спине исчезает напряжение, и она тоже становится мягкой и расслабленной. А свет течет по вашей груди, животу. Вы чувствуете, как они расслабляются и вы сами собой, безо всякого усилия, можете глубоко вдыхать и выдыхать. Это позволяет вам ощущать себя очень расслабленно и приятно. Пусть свет течет также по вашим рукам, по ладоням, по пальцам. Вы замечаете, как руки и ладони становятся всё мягче и расслабленнее. Свет течет и по ногам, спускается к вашим ступням. Вы чувствуете, что они расслабляются и становятся мягкими. Этот удивительный водопад из белого света обтекает всё ваше тело. Вы чувствуете себя совершенно спокойно и безмятежно, и с каждым вдохом и выдохом вы всё глубже расслабляетесь и наполняетесь свежими силами… (30 секунд)

А теперь поблагодарите этот водопад из белого света за то, что он вас так чудесно расслабил… Немного потянитесь, выпрямитесь и откройте глаза».

***Рекомендации для родителей***

* Даже если вы не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это ещё не повод, чтобы отказывать ему в любви и поддержке. Пусть он живёт в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.
* Не сравнивайте ребенка с окружающими.
* Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
* Способствуйте повышению самооценки ребенка, чем чаще хвалите его, но так, что бы он знал за что.
* Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
* Демонстрируйте образцы умеренного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
* Не предъявляйте ребёнку завышенных требований.
* Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
* Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
* Используйте наказание лишь в крайних случаях.
* Не унижайте ребёнка, наказывая его.
* Помните, главный путь преодоления страха и тревоги – это тёплая доверительная атмосфера в семье, уверенность ребенка в Вашей любви и защите.
* Научитесь принимать и любить своих детей такими, какие они есть

**Любите своего ребенка, относитесь к нему с должным терпением, и у вас все получится!**

**Спасибо за внимание!**