

## РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ ТЕМА «ПРЕОДОЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ РЕБЕНКОМ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ»

### *Задачи собрания*

- показать родителям актуальность проблемы тревожности ребенка в адаптационный период;
- совместно с родителями определить возможные пути выхода ребенка из трудных жизненных ситуаций.

*Ключевые слова:* тревожность, личностная тревожность, ситуативная тревожность.

### *Выступление учителя*

Тревожность в психологии рассматривается как вид эмоционального состояния, функция которого состоит в обеспечении безопасности субъекта на личностном уровне. Тревожность, испытываемая человеком по отношению к определенной ситуации, зависит от его отрицательного эмоционального опыта в этой и подобных ей ситуациях. Повышенный уровень тревожности свидетельствует о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям.

Определенный уровень тревожности — естественная и обязательная особенность активной деятельности личности. У каждого человека существует свой оптимальный или желательный уровень тревожности — это так называемая полезная тревожность.

Различают личностную тревожность, являющуюся стабильным свойством личности, и ситуативную, связанную с конкретной внешней ситуацией.

*Ситуативная*, или реактивная тревожность как состояние характеризуется субъективно переживаемыми эмоциями: напряжением беспокойства, озабоченностью, нервозностью. Это состояние возникает как ответная реакция на стрессовую ситуацию.

*Личностная* тревожность — это устойчивая индивидуальная характеристика, отражающая предрасположенность субъекта к тревоге и восприятию достаточно широкого круга ситуаций как угрожающих.

Тревожность может существовать вопреки объективно благополучному положению, являясь следствием определенных личностных конфликтов, нарушений в развитии самооценки. Эту тревожность могут испытывать школьники, которые хорошо и отлично учатся. Однако это видимое благополучие достигается большой ценой и чревато срывами, особенно при усложнении условий деятельности.

С тревогой как относительно устойчивым способом реагирования на широкий круг ситуаций мы сталкиваемся уже у младших

школьников. В начальных классах наиболее остро тревожность проявляется по отношению к школе, учителю, школьным заданиям. У младших школьников тревожность возникает вследствие неудачи в попытке достичь какой-либо цели, потребности в межличностной надежности, в прочности доверия со стороны ближайшего окружения.

Тревожность может быть связана с неблагополучием в семье. Выделяют два его вида. Объективное неблагополучие — это алкоголизм родителей, постоянные скандалы и драки, отсутствие родительской заботы о ребенке. К субъективному благополучию относят такие случаи, когда при внешнем благополучии ребенок оказывается в неблагоприятной эмоциональной ситуации (не оправдывает ожиданий родителей, не получает должной эмоциональной поддержки, защиты). Неблагополучие в семье порождает у детей внутренний конфликт. Такие дети ранимы, обостренно реагируют на отношение к ним окружающих, предвосхищают неудачи и боятся их.

В преодолении тревожности детей основное значение придается правильному отношению родителей к ребенку: созданию в семье атмосферы «эмоциональной защищенности», правильной тактике оценки ребенка взрослыми, их требований к нему, а также особенностям подхода со стороны взрослых.

### *Рекомендации для родителей*

1. Создавайте атмосферу «эмоциональной защищенности» ребенка.
2. Встречая ребенка со школы, высказывайте слова поддержки и участия в прожитом им дне.
3. Научитесь слушать своего ребенка и показывайте заинтересованность его делами.
4. Наблюдайте за настроением и состоянием ребенка.
5. Консультируйтесь с учителем и школьным психологом по возникающим у ребенка проблемам.
6. Словесно выражайте одобрение даже самым маленьким успехам своего ребенка, его поведению.
7. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку.
8. Поощряйте своего ребенка жестами.

### *Практический материал для учителя*

#### *Задания для родителей*

1. Родителям важно знать, какое содержание вкладывают дети в понятия, которые используют взрослые при общении с ними?

Обсудите с родителями особенности восприятия детьми следующих проблем:

1. Что значит преодолевать трудности?
2. Какие поступки называют хорошими, а какие — плохими?

3. Что значит жалеть, сочувствовать?  
 4. Когда мы употребляем слово «тревога»?

2. Родителям важно знать, комфортно ли их ребенку в школе. С этой целью выясните, как ребенок относится к:

- а) школе;  
 б) учебной деятельности;  
 в) учителям;  
 г) самому себе.

*Опросник для родителей*

<b>Наблюдаемые возможные состояния ребенка</b>	<b>Часто</b>	<b>Иногда</b>	<b>Никогда</b>
Перед уходом в школу жалуется на плохое состояние			
Боится, что не сможет правильно ответить на вопросы учителя			
Жалуется на плохое отношение к себе учителя			
В школе неохотно расстается с родителями			
Бывают ночные страхи, связанные со школьной тематикой			
Избегает разговоров на школьную тему			
Открыто выражает страх перед школой			
Жалуется на плохое отношение к себе одноклассников			

*Опросник для учителей*

<b>Наблюдаемые состояния ребенка</b>	<b>Часто</b>	<b>Иногда</b>	<b>Никогда</b>
Ребенок боится отвечать у доски			
Во время ответа начинает заикаться			
При обращении учителя легко краснеет			
Не уверен в правильности своих ответов, действий			
Панически реагирует на неудачи в учебе			
Очень боится ошибиться при ответе			
Считает, что к нему плохо относятся в классе			
На уроках грызет ногти, сосет пальцы, крутит волосы			
Во время ответа совершает беспокойные движения пальцами			

Обработка результатов: за ответ «часто» ставится 2 балла, за ответ «иногда» — 1 балл, за ответ «никогда» — 0 баллов.

*Рефлексия собрания*

## Литература

1. Вергелес Г. И., Матвеева Л. А., Раев А. И. Младший школьник: Помогите ему учиться. СПб., 2000.
2. Работа с родителями / Под ред. М. П. Осиповой, Г. А. Бутрима. Мн., 2003.
3. Кряжева Н. Л. Развитие эмоционального мира у детей. Ярославль, 1996.
4. Шахова И. П. Практикум по лабораторным работам курса «Возрастная психология». М.; Воронеж, 2002.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ