**Практикум для родителей «Тревожность школьников»**

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

**Целевая группа:** родители учащихся 7-9 классов.

**Материалы и оборудование:** ноутбук, проектор, видеоролики, листы, ватманы, фломастеры, карандаши.

**1. Вводная часть**

Педагог:

- Здравствуйте, уважаемые родители, мы рады видеть вас на нашем родительском собрании. Сегодня мы с вами встретились для того, чтобы обсудить очень важную и актуальную тему. В результате проведенного социально-психологического тестирования, мы получили следующие результаты, в нашем классе следует обратить внимание на тревожность подростков.

- А сейчас предлагаю вам просмотреть видеоролик.

Просмотр видеоролика 1 *«Счастливый ребёнок: Как поднять самооценку ребенку?», официальный сайт «Я - родитель».*

Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников занятия чувствовал и думал в процессе просмотра видеоролика.

**2. Основная часть**

*Мини-лекция*

Педагог:

- В современном обществе с каждым днем увеличивается количество тревожных детей, которые существенно отличаются от своих сверстников повышенным беспокойством, неуверенностью в себе и эмоциональной неустойчивостью.

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.

Не выработано определенной точки зрения на причины возникновения тревожности. Но большинство ученых считает, что одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. Внутренний конфликт, вследствие которого и развивается тревожность, чаще всего бывает вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой;

- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, когда родители хотят видеть своего ребенка непременно отличником, и никак не могут смириться, что ребенок получает не только «пятерки»;

- негативными требованиями, унижающими ребенка и ставящими его в зависимое положение.

Но главное, надо помнить, что тревожность ребенка во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Если родители не удовлетворены своей работой, материальным положением, жилищными условиями, семейными отношениями – тревожность детей во всех этих случаях неизменно возрастает. Конечно, тревожность иногда может быть сопряжена с неврозом или даже психическим расстройством, но эти случаи не так часты и находятся в компетенции медицинских специалистов.

Педагог:

- Как же узнать, тревожен ли ваш ребенок.

*Экспресс – анкета «Признаки тревожности»:*

Отметьте утверждения, с которыми вы согласны:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Утверждение о ребенке | Да | Нет |
| 1 | Не может долго работать не уставая |  |  |
| 2 | Ему трудно сосредоточиться на чем-то |  |  |
| 3 | Любое задание вызывает излишнее беспокойство |  |  |
| 4 | Во время выполнения заданий очень напряжен, скован |  |  |
| 5 | Смущается чаще других |  |  |
| 6 | Часто говорит о возможных неприятностях |  |  |
| 7 | Как правило, чувствует себя неуютно в незнакомой обстановке |  |  |
| 8 | Жалуется, что снятся страшные сны |  |  |
| 9 | Руки обычно холодные и влажные |  |  |
| 10 | 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 слезы |  |  |
| 17 | Плохо переносит ожидание |  |  |
| 18 | Не любит браться за новое дело |  |  |
| 19 | Не уверен в себе, в своих силах |  |  |
| 20 | Боится сталкиваться с трудностями |  |  |

Оценка результатов:

Положительный ответ по каждому утверждению оценивается в 1 балл. Подсчитайте, сколько утверждений, по вашему мнению, может быть отнесено к вашему ребенку.

15 – 20 баллов – высокий уровень тревожности.

7 – 14 баллов – средний уровень тревожности.

1 – 6 баллов – низкий уровень тревожности.

Интерпретация результатов:

Высокий уровень тревожности может свидетельствовать о недостаточной эмоциональной приспособленности ребенка к тем или иным социальным ситуациям. Выявление уровня тревожности позволяет оценить внутреннее отношение ребенка к определенному типу ситуаций и дает косвенную информацию о характере взаимоотношений ребенка со сверстниками и взрослыми в семье, детском саду, школе.

Средний уровень тревожности может свидетельствовать о неуверенном отношении в поведении с окружающими людьми.

Низкий уровень тревожности может свидетельствовать о хорошей адаптации ребенка с окружающими его людьми

Педагог:

- 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. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдем домой, купим.

Педагог:

- Предлагаю родителям проиграть несколько упражнений

*Упражнение «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 «Комплименты»:*

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

Предлагается нарисовать ромашку и написать успехи ребенка.

*Упражнение «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 детей произвольному мышечному расслаблению, предлагается разучить несколько релаксационных игр.

*Упражнение «Водопад»:*

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 расслабление. 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».

**3. Итог**

Просмотр видеоролика 2 *социальной рекламы Детского телефона доверия «Мы доверяем!» Юлия Ахмедова.*

Обсуждение. Обсудить, что каждый из участников занятия чувствовал и думал в процессе просмотра видеоролика.

\*Родителям предлагается задать вопросы, которые возникли по ходу мероприятия.

Педагог:

- Уважаемые родители, спасибо вам, что приняли участие в круглом столе с элементами обсуждения, ждем вас на следующем занятии. А для того, чтобы вы смогли на практике использовать полученные навыки, мы предлагаем вам памятку с советами и игры-упражнения для всей семьи.

Приложение 1

**Памятка для родителей**

1. 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.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чем чаще хвалите его, но так, что бы он знал за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы умеренного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
7. Не предъявляйте ребёнку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребёнка, наказывая его.

**Игры-упражнения для всей семьи**

***(снижение тревожности)***

*Плакат с «заклинаниями-девизами»:*

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите детям изменить внутреннюю речь. Можно повесить в комнате ребенка перед глазами плакаты с заклинаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

*Ищите два плюса на каждый минус:*

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе и т.д., вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу дети чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но … «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

*Декларация «Я могу»:*

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ребенка тихонько повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите ребенка повторять это перед сложным задание или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания рядом с заданием.

*Рассказывайте об ошибках:*

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно, что демонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своему ребенку, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные дети перестают чувствовать себя неуспешными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, дети начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ребенок слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

*Показывайте ценность ошибки как попытки:*

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

*Подчеркивайте любые улучшения:*

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайте внимание на каждый верный шаг при решении.

*Раскрывайте сильные стороны своих детей:*

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности.

Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.