

Как помочь тревожному ребенку (рекомендации родителям)

Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде. Эти дети часто перепроверяют уже сделанное, постоянно исправляют написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы. При устном ответе они, как правило, пристально наблюдают за реакциями взрослого, ждут похвалы. Они часто грызут ручки, теребят пальцы или волосы.

Основные трудности.

Ситуация экзамена вообще сложна для тревожных детей, потому что она по природе своей оценочная. Наиболее трудной стороной ГИА для тревожного ребенка является отсутствие эмоционального контакта с взрослым.

Стратегии поддержки.

1. На этапе подготовки для тревожных детей особенно важно создание ситуации эмоционального комфорта на предэкзаменационном этапе. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей этой категории приводит только к дезорганизации их деятельности. Задача взрослого — создание ситуации успеха, поощрение, поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: "Я уверен, что ты справишься", "Ты хорошо справляешься самостоятельно!»

2. Очень важно, чтобы тревожный ребенок получил положительный опыт принятия другими людьми его личного выбора. Важно предложить выбрать ему самому и терпеливо дождаться, когда он примет решение ("Как ты думаешь, с чего лучше начать: с простых или сложных заданий?").

3. Ни в коем случае нельзя нагнетать обстановку - это приводит только к дезорганизации деятельности тревожного ребенка и его растерянности.

4. Важно представить достаточно информации о самом экзамене, уделив особое внимание его позитивным сторонам. Обсудите: «Что самое страшное может случиться, если оценка будет низкой. Дети должны знать: выход всегда есть. Если ребенок понимает, что даже в случае неуспеха мир не рухнет и жизнь продолжится, это помогает чувствовать себя более уверенно.

[Рекомендации родителям выпускников по сдаче ГИА | Консультация \(психология, 9 класс\) по теме: | Образовательная социальная сеть \(nsportal.ru\)](#)