

Возрастные психологические особенности младшего школьника от 6 до 10 лет

Высокий уровень школьной тревожности

Школьная тревожность — форма проявления эмоционального неблагополучия личности внутри школьной системы. Выделены основные формы школьной тревожности, которые касаются трех сфер жизни школьника: школьной успешности, взаимоотношений с учителем, взаимоотношений со сверстниками¹.

Родителям

Поступление в школу — серьезное испытание для ребенка. В школе ребенок узнает много нового и перед ним открывается мир социальной жизни. Подготовка домашних заданий, дисциплина, отношения со сверстниками, новые требования и обязанности — в этой ситуации у ребенка появляется интерес. Но из-за неудач, которые возникают, когда ребенок не справляется с учебной нагрузкой, интерес может угаснуть, и появляются такие отрицательные эмоции, как тревога, страх, агрессия, уровень мотивации снижается².

Родителям необходимо придерживаться следующих рекомендаций:

1. Часто дети с высоким уровнем тревожности не признаются в том, что они чего-то боятся. Такие дети могут говорить: «Я ничего не боюсь», что может насторожить. Для того чтобы преодолеть страх, предложите ребенку выразить его в виде рисунка, поделки из пластилина или изображения на песке, после чего можно вместе обсудить проблему и способы ее решения.

2. Очень полезно чаще разговаривать с детьми. Помогайте им выражать свои мысли и эмоции, но только не осуждайте их и ни в коем случае не смейтесь над их страхами.

¹ Ожогова Е.Г., Намсинк Е.В. Динамика и факторы возникновения тревожности у современных младших школьников // Проблемы современного педагогического образования. 2018. № 61–4. С. 314–317.

² Находкин В.В., Кривошапкина Ю.Г. Исследование уровня школьной тревожности и способы ее коррекции // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2020. Т. 9. № 3(32). С. 350–352.

3. Не пытайтесь уговаривать ребенка перестать бояться, он не может взять и забыть о страхах. Предложите ему варианты, как можно с этим справиться, здесь можно привести свои личные примеры или примеры друзей, знакомых.

4. Детям важен тактильный контакт с его родителями, то есть если вы видите, что ребенок находится в состоянии тревожности, обнимите его. Так, у ребенка будет формироваться больше доверия миру.

5. Часто ребенок начинает чувствовать себя тревожно, когда родители постоянно требуют от него больших достижений, исполнения трудных для него обязанностей, только отличных оценок и др., из-за чего он находится в напряженном состоянии, боится ошибиться или что родители будут недовольны. Поэтому старайтесь объективно оценивать возможности ребенка.

6. Говорите ему слова любви, проявляйте заботу не только, когда он смог получить хорошую оценку, но и просто так, без повода, чтобы он чувствовал, что родители принимают и любят его вне зависимости от успехов.

7. Отмечайте достижения ребенка, пусть даже маленькие, при других членах семьи. Никогда не используйте слов, унижающих его достоинство. Называйте его по имени.

8. Если ребенок совершил какой-либо проступок, то сначала узнайте причину такого поведения и потом уже объясняйте, что если человек не прав, то нужно перед ним извиниться.

9. Постарайтесь меньше делать замечаний ребенку вслух, попробуйте в течение дня выписывать их, чтобы в конце дня перечитать и объективно оценить, насколько эти замечания несут конструктивный характер. Скорее всего, большинство из них не имеют веского значения.

10. Не используйте в общении с ребенком угрожающие фразы: «Если ты не перестанешь, я отдам тебя чужому дяде или тете», «Откроешь еще раз рот, и папа достанет ремень», «Перестань разговаривать, иначе рот заклею!» и т.д. Так, ребенок только больше будет замыкаться в себе.

11. Будьте последовательными в своих действиях: если вы что-то запрещали ребенку, а потом смягчились и разрешили, то в следующий раз не нужно его ругать за то, что он это сделал. Вы ведь сами ему разрешили. Поэтому избегайте в своем поведении противоречащих действий.

12. Доверяйте своему ребенку. Так, у него будет формироваться больше ответственности и самостоятельности за свои поступки.

13. Не бойтесь давать детям важные поручения, чтобы они чувствовали, что к ним относятся с уважением и что они для вас значимы.

14. Никогда не сравнивайте его с другими детьми, можно только сравнить то, какой он был месяц назад и сейчас.

15. Если вы видите, что ребенку трудно учиться, то выберите вместе с ним такой кружок, который будет ему нравиться.

16. Не отвечайте на агрессию ребенка аналогичным образом, будьте спокойны.