**Школьная тревожность**

Реальность современной жизни такова, что в последнее время наблюдается рост числа эмоционально неустойчивых детей с повышенной тревожностью и беспокойством. Связано это с поступлением большого количества травмирующей информации из разных источников. Детям передается общая тревога, с которой они часто могут успешно справляться с помощью игр, рисования, обсуждения между собой. Тогда тревога перестает быть острой, она превращается в знание, опыт.

Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни, но необходимо понимать, что дети сталкиваются с ними чаще взрослых, для которых они уже привычны и естественны, а у ребенка могут вызвать страх и беспокойство.

Одним из стрессогенных факторов для ребенка является школа. К сожалению, уровень тревожности находится в прямой зависимости от его успеваемости, особенно для тех, кто учится либо очень хорошо, либо плохо. У первых страх получить оценку ниже отличной, а у вторых страх наказания и осуждения за плохую оценку.

Школьная тревожность является разновидностью ситуативной, связанной с какой-то конкретной ситуацией. Чаще всего дети боятся контрольных работ, отвечать у доски, получить плохую оценку, допустить ошибки. Тревожность проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования, и которых сравнивают с более успешными братьями и сестрами. На возникновение школьной тревожности большое влияние оказывает самооценка ребенка, которая зачастую связана с критическими оценками значимых взрослых - родителей и учителей. Тревогу может вызывать сам факт необходимости посещения школы, а также насмешки, унижения со стороны сверстников и даже педагогов.

Помочь ребенку в предолении тревоги - значит создать условия, в которых ему будет комфортно, безопасно и он всегда сможет рассчитывать на поддержку взрослых. Для этого необходимо дать ребенку возможность выговориться, поделиться своими страхами и беспокойством, научить приемам осознания и отреагирования негативных эмоций, понимания своих собственных эмоциональных состояний и эмоций окружающих людей. Родителям и педагогам важно создать условия для успешности ребенка, способствовать повышению его самооценки, формированию позитивной мотивации.

Самое главное – взрослым необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Педагог-психолог

МБУ «ЦПП»

Н.У. Блягоз