**СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ ДЕТЕЙ. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ДЛЯ родителей.**

**Нежелание учиться возникает в контексте недостаточной учебной мотивации, тревожности и свидетельствует, в первую очередь, о том, что ваш ребенок чувствует себя дискомфортно.** Помочь детям стать более внимательными и успешными – значит помочь им справиться с тревожностью

**Критерии определения тревожности**

Самочувствие. Настроение. Мотивация деятельности. 4 Работоспособность. Физиологические расстройства. Аппетит. Сон.

**Признаки тревожности**

**Ухудшение соматического здоровья:**

частые болезни, головные боли, боли в животе, резкое повышение температуры;

возникновение соматических нарушений непосредственно перед контрольными и экзаменами; характерно для обучающихся любого возраста

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С РЕБЕНКОМ, НАПРАВЛЕННОМУ НА СНИЖЕНИЕ УРОВНЯ ТРЕВОЖНОСТИ:**

регулярно акцентировать внимание на успехах ребенка в колледже/дома в присутствии родственников или знакомых;

объяснять понятным для ребенка языком его ошибки, не кричать, не обвинять, не эмоционировать, если он чего-то не понимает;

использовать тактильный контакт с ребенком, что позволит ему чувствовать себе увереннее;

не сравнивать ребенка с другими сверстниками, подчеркивать индивидуальные достижения ребенка;

стараться делать замечания лишь по действительно существенным проблемам, разрешать в процессе беседы мелкие недопонимания и неурядицы, ненавязчиво наводя ребенка на правильное решение;

рассказать ребенку перед незнакомыми ситуациями, с которыми он должен столкнуться, что его ожидает, что может вызвать сложности и на что нужно обратить внимание;

давать ребенку достаточно времени для того, чтобы он отдохнул от учебы, не перегружать учебной нагрузкой, подбирать ее из индивидуальных особенностей и возможностей ребенка;

проговаривать ребенку перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсуждать, что будет, если успехи будут менее значительными;

чередовать виды деятельности и направленности учебных предметов;

активно включаться в процесс помощи выполнения домашних заданий, если есть видение, что ребенок самостоятельно не справляется;

не запрещать без обоснований того, что разрешали раньше;

поддерживать ощущение готовности к занятиям, отмечая затрачиваемые усилия и их результат;

создавать условия для развития самостоятельности в поведении ребенка, но при этом не бросать развитие ребенка на самотек;

обсуждать с ребенком те правила и нормы, с которыми он уже встречается или может встретится в колледже, объяснить их необходимость и целесообразность;

быть примером для своего ребенка, показать ему образец уверенного поведения.

** Дополнительную информацию по вы сможете найти на сайте** **ГБУВО «Центра психолого-педагогической поддержки и развития детей».**

**Берегите себя и детей!!!**

Информация подготовлена педагогом – психологом

ГБПОУ ВО «ХЛК им. Г. Ф. Морозова» Кравцовой Ю.В.