

Рекомендации по предупреждению и снижению уровня школьной тревожности.

Школьная тревожность — это понятие, которое включает в себя различные маркеры **устойчивого эмоционального неблагополучия в школе**. То есть это тревожность, проявляющаяся в конкретном контексте на протяжении нескольких недель.

Вы можете пройти тест и узнать свой уровень тревожности [здесь](https://forms.yandex.ru/u/65b494bde010db98e812bd54):



<https://forms.yandex.ru/u/65b494bde010db98e812bd54>

- Методы снижения тревожности для школьников:

1. *Старайтесь ограничивать информационный поток*

Погружение в насыщенную информационную среду резко повышает уровень стресса и тревожности. Можно оставаться осведомленным о событиях вокруг, но не перегружать себя.

2. *Старайтесь создать свой распорядок дня и придерживаться его*

Соблюдение определенного распорядка помогает снизить психологическое напряжение за счет чувства уверенности в себе и контроля над собой

3. Научитесь навыкам саморегуляции

Например, можно изучить различные дыхательные упражнения и подобрать наиболее подходящее вам. Правильное дыхание способно снизить уровень стресса и помочь привести мысли в порядок

4. Найдите занятие по душе, хобби

Никогда не поздно искать увлечения для души. Как насчет попробовать шить, рисовать, может, освоить игру на музыкальном инструменте или заняться спортом. Любое увлечение способно отвлечь от навязчивых мыслей и стресса, главное, найти то, что подойдет именно вам.

5. Прослушивание любимой музыки

(любимый метод) Музыка может оказывать невероятное влияние на ваше эмоциональное и психологическое состояние. Можно отвлечься от всего насущного и забыться в музыкальном мире, и даже потанцевать (пока никто не видит))

Если вы заметили, что ваше состояние совсем ухудшилось, вы чувствуете непрекращающуюся апатию и подавленность и не можете выполнять привычные дела, то немедленно обращайтесь к специалисту. Ваше психологическое и ментальное состояния очень важны!

Телефон психологической помощи 8 499 791 2050

Телефон доверия 8-800-2000-122

- Рекомендации педагогам по работе с тревожными подростками

1. *Пытайтесь найти сильные стороны ученика, если проявить внимательность, можно обнаружить множество положительных качеств ребенка*
2. *Старайтесь не высказывать сравнение с другими тревожному ученику, особенно если оно не в его пользу*
3. *Не допускайте открытых порицаний в адрес ученика*
4. *Контролируйте свои эмоции, сдерживайте злость и негодование*
5. *Не высказывайте открытое негативное отношение к личности ребенка*
6. *Избегайте резких выражений в общении, разговаривайте тактично*

Знаю, это лишь рекомендации, но, дорогие учителя, постарайтесь понять состояние ученика и поставить себя на его место. Ему тоже тяжело, может, даже больше, чем вам.

Берегите себя и внимательно следите за своим ментальным здоровьем!