

Как беспокойство родителей влияет на учебную успешность детей

Учебная успешность ребёнка — это не только оценки.

Это ещё:

- ✓ способность усваивать знания;
- ✓ уверенность в себе;
- ✓ интерес к учёбе;
- ✓ эмоциональное благополучие;
- ✓ умение справляться с трудностями.



Дети очень чувствительны к эмоциональному состоянию взрослых.

Даже если родители ничего не говорят напрямую, ребёнок считывает напряжение, тревогу, ожидание неудачи.

ЧТО ПРОИСХОДИТ С РЕБЁНКОМ, КОГДА РОДИТЕЛИ ПОСТОЯННО БЕСПОКОЯТСЯ?



ПОВЫШАЕТСЯ ТРЕВОЖНОСТЬ



Ребёнку становится труднее концентрироваться, запоминать информацию и спокойно выполнять задания.



СНИЖАЕТСЯ МОТИВАЦИЯ К УЧЁБЕ



Силы уходят не на познание, а на переживание напряжения и страха ошибок.



ПОЯВЛЯЮТСЯ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ



Головные боли, боли в животе, проблемы со сном, усталость, частые простуды.



ФОРМИРУЕТСЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ



«Мир опасен»
«Я не справлюсь»
«Со мной что-то не так»

Ребёнок начинает думать: мир опасен, я не справлюсь, со мной что-то не так.



ПОРОЧНЫЙ КРУГ ТРЕВОГИ

Родители волнуются → ребёнок тревожится → успеваемость снижается → родители волнуются ещё сильнее.

Очень часто тревога маскируется под заботу, но постепенно превращается в:

- контроль
- гиперопеку
- постоянные проверки
- давление ожиданий



ПРИЗНАКИ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ

Обратите внимание, если ребёнок:

- ✓ переживает задолго до школы;
- ✓ боится отвечать у доски;
- ✓ резко реагирует на оценки;
- ✓ жалуется на плохое самочувствие перед уроками;
- ✓ теряет концентрацию;
- ✓ избегает разговоров о школе;
- ✓ плохо спит в учебные дни;
- ✓ становится раздражительным или замкнутым;
- ✓ отказывается от школьных мероприятий;
- ✓ часто просит остаться дома.



ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ

- ✗ «Это ерунда»
- ✗ «Перестань бояться»
- ✗ «Будь сильнее»
- ✗ «Ты всё выдумал»
- ✗ «Вот я в твоём возрасте...»
- ✗ «Нам за тебя стыдно»
- ✗ Сравнения с другими детьми



Если совпадают 3–4 пункта — это повод внимательнее относиться к эмоциональному состоянию ребёнка.



Такие фразы усиливают чувство одиночества и страха.

Как помочь ребёнку и снизить свою тревогу

ЧТО ГОВОРИТЬ РЕБЁНКУ

- ✓ «Я вижу, что ты волнуешься»
- ✓ «Расскажи, что тебя беспокоит»
- ✓ «Твои чувства важны для меня»
- ✓ «Ошибаться — нормально»
- ✓ «Я ценю твои усилия»
- ✓ «Ты справишься»
- ✓ «Я рядом»
- ✓ «Я всегда на твоей стороне»



КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ?

Создайте дома безопасную атмосферу



его любят
не за оценки



ошибаться —
можно



взрослые рядом
для помощи



Будьте внимательными к изменениям настроения, сна и поведения.



Сосредоточьтесь на чувствах.

Спросите: «Что сегодня было самым сложным?», «Когда тебе стало тревожно?»



Проводите время вместе: игры, прогулки, творчество, разговоры без давления.



Сотрудничайте со школой спокойно, без поиска виноватых.



Дайте ребёнку пространство вне оценок: кружки, спорт, творчество, хобби.



Иногда лучшая помощь — просто побыть рядом и обнять.



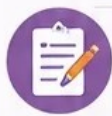
Хвалите за усилия, а не за результат. Даже маленькие шаги важны.



Учите ребёнка расслабляться: дыхательные упражнения, рисование, движение, паузы.

КАК СНИЗИТЬ СВОЮ ТРЕВОГУ?

Полезные стратегии для родителей



Разделяйте факты и фантазии

«Двойка» — факт.
«Не поступит в вуз» — тревожная фантазия.



Информационная гигиена

Ограничьте тревожные родительские чаты и пугающий контент.



Практика «ЗАТО»

«Получил плохую оценку — зато понял, что нужно подтянуть».



Станьте поддержкой, а не контролёром

Ребёнок должен чувствовать, что его ценят не за отметки.



Заботьтесь о себе

Дыхание, прогулки, движение, спорт — это ваши ресурсы спокойствия.



Помните!

Спокойствие родителей — лучший пример эмоциональной устойчивости для ребёнка.

ЧЕМУ ВАЖНО НАУЧИТЬ РЕБЁНКА



Замечать напряжение и использовать дыхание для успокоения.



Называть свои чувства словами: «Мне страшно», «Я волнуюсь».



Использовать маленькие ритуалы поддержки: талисман, любимая фраза, пауза перед заданием.



Помнить: спокойствие взрослых становится для ребёнка примером эмоциональной устойчивости.



ГЛАВНОЕ:

Эмоциональное благополучие ребёнка важнее идеальной успеваемости.



Когда ребёнок чувствует:

♥ безопасность,

👥 принятие,

★ поддержку,

🛡️ право ошибаться,

у него появляется больше сил для развития, учёбы и уверенности в себе!



Вы не обязаны быть идеальными. Вы рядом — и это самое важное!

