Беседа о тревожности детей перед школой

Ваш ребенок подрос и вот он уже будущий первоклассник.

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей.

Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми, ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Оглядываясь назад, не каждый взрослый вспоминает свои школьные годы как одни из самых веселых и счастливых моментов.

В чем же заключается формула ученического счастья?

"Формула ученического счастья" складывается из трех составляющих:

1. Ребенок хочет ощущать свою состоятельность в учебной деятельности (интеллектуальная состоятельность)

2. Ребенок хочет строить и поддерживать приемлемые отношения с учителями и одноклассниками (коммуникативная состоятельность)

3. Ребенок хочет вносить свой вклад в жизнь класса, а может быть и школы (состоятельность в деятельности)

Чувство тревоги в школьном возрасте неизбежно, особенно в 1 классе. Однако интенсивность этого переживания не должна превышать индивидуальной для каждого ребенка «критической точки», после которой оно начинает оказывать дезорганизующее влияние.

Некоторые дети начинают жаловаться на физиологию – головные боли, тошноту и т.д. по утрам, непосредственно перед выходом в школу. Подобные жалобы никогда не появляются в выходные дни и каникулы. Психологи дали этому явлению название «**школьный невроз**».

Кроме «школьного невроза», существует более острая форма страха – «**школьная фобия**». Здесь не бывает жалоб на физиологические проблемы, но обойтись без помощи специалистов практически невозможно.

Что же скрывается под термином «школьная тревожность»?

Школьная тревожность - это сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решений.

Педагоги и родители обычно говорят про такого ребенка, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п.

Повышенное чувство тревожности - выступает ярчайшим признаком школьной дезадаптации ребенка, отрицательно влияя на все сферы его жизнедеятельности: не только на учебу, но и на общение, в том числе и за пределами школы, на здоровье и общий уровень психологического благополучия.

Как проявляется школьная тревожность?

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными способами, маскируясь под другие проблемы.

Основными признаками школьной тревожности являются:

- пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя;

- на перемене тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая в тесные контакты с ними;

- ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям;

- излишняя старательность при выполнении заданий;

- рассеянность, или снижение концентрации внимания на уроках;

- потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски и даже с места, чувствовать дрожь в коленках и т.п.;

- отказ от выполнения каких-либо заданий, нелюбовь к отдельным предметам;

- раздражительность и агрессивные проявления;

- страхи: опоздать в школу/ на урок, в опасениях по поводу своих школьных принадлежностей (страх потерять, сломать); часто школьные впечатления не оставляют первоклассника и во сне, проявляясь в виде ночных школьных кошмаров (ребенку снятся ситуации из школьной жизни, которые вызывают эмоциональный дискомфорт).

Как правило, после завершения адаптационного периода (который может длиться от одного месяца до года) уровень тревожности у большинства детей нормализуется. Но не смотря на это оставлять данный симптом без внимания нельзя!

<u>С чем может быть связана школьная тревожность у первоклассника?</u>

- С неспособностью учащегося справиться со школьной программой.

- С неадекватностью ожиданий со стороны родителей (завышенные требования).

Всё нужно делать только на "отлично". Такой ребёнок постоянно должен оправдывать высокие ожидания взрослых. Он находится в ситуации постоянного напряжённого ожидания: сумел – не сумел угодить родителям. Особенно трудно ребёнку приходится, если требования и реакции взрослых непредсказуемы и непоследовательны.

- С учебными перегрузками (множество кружков и секций, репетиторы и т.п.).

- С неблагополучием в отношениях с педагогами или учащимися.

Когда поведение учителя несправедливое или нетактичное. Так же влияет смена школьного коллектива (необходимость устанавливать новые взаимоотношения).

<u>Как преодолеть школьную тревожность? Что можно рекомендовать родителям будущих первоклассника?</u>

1. Поддерживайте ребенка в стремлении быть школьником.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится – у него может что-то не сразу получаться. Объясните ему, что не ошибается только тот, кто ничего не делает.

4. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.

5. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.

6. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

7. У ребенка должно обязательно оставаться время для игры.

8. Для полноценного отдыха и восстановления сил ребенку необходим как минимум один полноценный выходной в неделю, когда он может не возвращаться к выполнению домашних заданий и других школьных дел.

Главное для родителей – внимательно наблюдать за своим ребенком, не пропустить возможное начало школьной тревожности и вовремя помочь своему чаду справиться с возникшими проблемами.

Существует множество способов помочь такому ребенку.

1. Повышение его самооценки. Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка.

2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях. Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому, если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится, это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться. В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. Нужно говорить с ребенком о его чувствах и переживаниях в волнующих его ситуациях. А также на примерах литературных произведений показать ребенку, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх.

3. Обучение приемам снятия мышечного напряжения. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела.

Главное, помните, что опора у ребенка - это Вы, его родители. Только через постоянный контакт между родителем и ребенком можно избежать всевозможных проблем в развитии ребенка. Через беседу вы можете узнать обо всех трудностях и страхах возникающих у ребенка и только через доброжелательное общение вы сможете помочь найти пути разрешения всех проблем вашего ребенка.