

# Как побороть страх перед школой?

*Есть два рычага,  
которыми можно двигать людей:  
страх и личный интерес.*  
**Наполеон Бонапарт**

Многие родители испытывают страх перед школой, перед тем, как отдать ребёнка в первый класс. Часто этот страх передаётся и детям. Как вы думаете, почему?

По определению (из «Общей психологии»), страх — это «эмоция, возникающая в ситуациях угрозы биологическому или социальному существованию индивида, направленная на источник действительной или воображаемой опасности».

*Почему же родители и дети очень часто видят в школе не друга и помощника, а источник опасности? Какие бывают страхи у родителей и детей?*

**Страхи родителей:** Страх за ребёнка. Не обидят ли там моего ребёнка? Будет ли он правильно вести себя? Не поругают ли его?

**Страхи детей:** Дети испытывают страх остаться в школе надолго без родителей. Этот страх в дальнейшем влияет на успешность и развитие будущего ученика. Поэтому психологи советуют перед школой обязательно детей водить в детский сад и образовательные центры. Тогда адаптация в школе будет проходить намного легче.

**Страхи родителей:** Возможно, что родители сами когда-то испытывали школьный страх и теперь невольно передают его ребенку. Они пугают их трудностями и наказаниями. В итоге ребёнок становится неуверенным в своих силах и в своих способностях.

**Страхи детей:** Страх перед учителем и перед одноклассниками. Большую роль играют свойства характера — нерешительность, стеснительность, замкнутость. Боязнь принять решение, страх перед ошибкой, страх быть осмеянным. Ощущение беззащитности у доски (один на один с учителем и классом).

**Страхи родителей:** Часто испытывают страхи за детей родители, имеющие проблемы эмоционально-психологического характера (власть взрослых над детьми), родители, которые болезненно относятся к вопросу о формах подчинения. Одной из основных причин страхов являются отношения учитель — ученик, ученик — одноклассники. Конфликты перерастают в «школофобию» и нежелание идти в школу.

Страхи самих родителей перед оценками, перед родительскими собраниями (про моего ребёнка при всех скажут что-то плохое, стыдно за ребёнка). Поэтому можно услышать такие реплики: «Дождёшься, что тебя выгонят из школы», «Ты получишь двойки», «Тебе поставят кол», «Тебе в школе покажут...»

**Страхи детей:** Страх перед большим объёмом домашних заданий. Боязнь не справиться. Слёзы, истерики...

**Страхи родителей:** Страх перед учителем. Поэтому родители проверяют очень тщательно домашние задания, дети переделывают их, переписывают, часто выполняют по 8-9 часов... Родителям хочется, чтобы ребёнок был отличником. А он не может.

**Страхи детей:** Страх перед гневом родителей (часто ругают за тройку или даже за четверку). Поэтому часто предполагаемый гнев родителей парализует волю маленького ученика на контрольных или у доски. Он забывает всё, что знал. Появляются слёзы и нервозность.

**Страхи родителей:** Бывает такое, что страх родителей приводит к тому, что они сами выполняют домашнее задание за ребёнка.

**Страхи детей:** Страх перед оценкой и родителями приводит к заниженной самооценке и чувству неуверенности.

**Страхи родителей:** Страх перед качеством преподавания. Хороша ли эта школа для моего ребёнка? Будет ли профессионалом учитель? Будет ли он любить детей?

**Страхи детей:** Нежелание посещать школу часто возникает от услышанного от родителей. «Эта школа плохая, здесь ничему не научат». Страх, что ребёнок не научится и будет отставать от других, приводит к заниженной самооценке и стремлению пойти в другую школу. «В эту школу не хочу ходить, она плохая...»

### *Что же делать? Как избавиться от страха и скованности?*

Как правило, никогда не испытывают страха перед школой дети, посещавшие детские образовательные центры и детские сады. Обычно такие ребята уверены в себе, всегда активны, любознательны. Они самостоятельно справляются с трудностями обучения, находят выход из определённых ситуаций, умеют дружить и могут с лёгкостью наладить взаимоотношения с одноклассниками.

Поэтому важно:

1. С раннего возраста посещать с малышами дошкольные учреждения. Обучаясь и развиваясь в коллективе, ребёнок учится находиться некоторое время без родителей. Тогда школа не будет так пугать его, а адаптационный период пройдет безболезненно для ребёнка.

2. Рассказывать ребёнку о школе только хорошее, делиться воспоминаниями. Сходить в школу на экскурсию.

3. Существуют несколько упражнений, которые помогают снять скованность и страх, который возникает при попадании в незнакомую обстановку, неожиданную ситуацию, замкнутое пространство. Эти упражнения являются профилактикой застенчивости, стеснительности и неуверенности.

А) Рисование страха и превращение его в прах.

Побеседуйте с ребёнком, выясните страхи, узнайте, чего он боится. Дайте пальчиковые краски, и пусть он нарисует то, что его пугает. Не оставляйте ребёнка одного в процессе рисования, фантазируйте вместе, помогайте ему!

Обыграйте процесс исчезновения страха. Пусть ребенок возьмёт ножницы и начнёт разрезать на мелкие кусочки свои страхи, которые он нарисовал. Развеселите ребёнка, показывая, что большой страх на листе бумаги превратился в маленькие бумажки, в мусор, в прах! Предложите ребёнку такое упражнение: сложить из мелких бумажек прежний большой рисунок! Окажется, что это невозможно сделать...

Третий этап избавления от страха. Сложите мелкие кусочки в конверт, запечатайте его и выбросите его в мусоропровод или отнесите на мусорку. Можно даже посмотреть процесс, как уборочная машина увозит мусор для того, чтобы его сжечь.

Если вы ощутите, что страх всё ещё присутствует, повторяйте упражнение ещё и ещё, пока сам ребёнок вам не скажет, что страха больше нет.

#### Б) Рисование страха и волшебное превращение!

Пусть ребёнок нарисует свой страх. Вместе подумайте, как его изменить. Как сделать весёлым, добрым, заботливым, ласковым? Дайте яркие краски, может быть пластилин. Нарисуйте радугу, разноцветный дождь, яркое солнышко!

#### В) Полёт страха.

Дети очень любят воздушные шары. Пусть ваш малыш нарисует свой страх, скрутит рисунок трубочкой и положит в воздушный шарик. Надуйте его и отпустите на улице в небе. Страх улетел! Его больше не существует!

3. Помощь родителей перед школой нужна ребёнка как никогда. Обязательно расскажите, что такое режим дня. Научите пользоваться будильником. Купите вместе с ребёнком детский будильник, обыграйте ситуацию.

Возьмите за правило за звонком будильника включать музыку для зарядки. Попробуйте до школы составить вместе летний режим и придерживаться его расписания. Примером для ребёнка будете вы, родители!

4. Купите ребёнку школьную парту ещё до школы. Пусть ребенок почувствует себя взрослым и уже за партой рисует, мастерит, читает!

5. Пользуйтесь правилами известного педагога Соловейчика С.. Эти правила помогли многим родителям подготовить своих детей к правильному общению со сверстниками.

- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защититься.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого и не выпрашивай ничего у одноклассников. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Не расстраивайся и не плачь из-за отметок. Никогда не спорь по поводу отметок с учителем и не обижайся на него. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Страйся быть аккуратным.
- Говори чаще: «Давай дружить», «Давай играть», «Давай вместе пойдем домой».
- Всегда помни: ты не лучше всех, но и не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Напечатайте и вывесите эти правила где-нибудь на видном месте в квартире или в комнате ребёнка. Обязательно обращайте внимание на них, хотя бы один раз в неделю. Договоритесь с ребёнком о времени, когда вы будете обсуждать, какие правила выполнил ребёнок, а какие – ему не удалось выполнить. Выявите причину невыполнения. Правила можно дополнить своими, важными именно для вас пунктами.

**Эти правила помогут вашему ребёнку адаптироваться в школьном коллективе и уменьшить страхи перед одноклассниками.**

Станьте другом вашему ребенку, ведь только родители могут помочь преодолеть страх перед школой «загнать тигра в клетку», сделать школьную жизнь ребёнка насыщенной положительными эмоциями и радостью.

**Добиться каких-то результатов в преодолении страхов можно только тогда, когда в семье царит любовь и забота, ласка и понимание, когда все члены семьи в равной степени будут участвовать в процессе воспитания.**

Естественно, готовиться к преодолению страхов нужно задолго до школы. «Готовить ребенка к успехам в будущем — не значит набивать его знаниями. Важнее знаний умение с ними обращаться: ставить цели, формулировать задачи и решать их, исправлять ошибки, не бояться неизвестности, получать удовольствие от того, что делаешь, не страшиться неудач и только через ежедневное общение можно передать ребенку практическую смекалку, умение общаться и делать тот или иной выбор. Ребенок, так или иначе, совершая решительный шаг, будет руководствоваться тем, как в подобной ситуации поступили (или поступили бы) его родители». (Дмитрий Леонтьев).

Расспрашивайте у ребёнка, как прошел день, какие события за день произошли, участуйте в его жизни! Но если вы стали замечать у своего маленького ученика некоторые признаки страхов, нервозность, нежелание идти в школу, то вам нужно постараться не впадать в панику, не бежать к учителю с претензиями и выяснениями отношений, а в первую очередь понять причину появления этих страхов и разобраться, найти возможность их искоренения.

**Необходимо как можно раньше распознать, какой страх угнетает вашего ребёнка, чтобы своевременно помочь ему справиться с ним.**

Как распознать страх перед школой?

- дрожь в руках,
- тихая речь,
- заниженная самооценка,

- нервозность,
- истерики,
- частые головные боли,
- нежелание идти в школу.

## ПРИЧИНЫ СТРАХОВ

### **Разлука с родителями.**

Этому страху чаще всего подвержены дети, которых чрезмерно опекают родители и бабушки-дедушки.

### **Что нужно делать?**

Обязательно посещайте до школы детский сад и центры дополнительного образования. Рассказывайте, что такое школа, что вы тоже туда ходили, что это интересно, там можно узнать много нового и иметь много друзей.

### **Что не нужно делать?**

Никогда не выходите из классной комнаты или здания незамеченным. Уходите всегда открыто, объясняя, что вы вернётесь.

### **Ребенок готов к школе. Не созрел.**

Если ребёнок психологически не готов к школе, даже при умении читать и считать, он будет бояться идти в школу. Если ребёнок умеет себя вести в коллективе, умеетправляться с эмоциями и желаниями, делать то, что ему говорят взрослые – он готов. В противном случае, нужно готовиться, чтобы избежать страхов.

### **Что нужно делать?**

Зрелость необходимо формировать уже с 3 лет. Ведите беседы, читайте книги, играйте в интеллектуальные игры, расширяйте кругозор ребёнка, тренируйте внимание, память, развивайте логическое мышление. И обязательно гуляйте на спортивных площадках, во дворе — там, где много детей; посещайте театры, парки. Обязательно посещайте центры дополнительного образования, участвуйте в конкурсах, запишитесь в драмкружок, на хореографию, музыку, творческую студию. Перед школой посещайте курсы для будущих первоклассников.

### **Что не нужно делать.**

Не надейтесь, что ребёнок всему научится в школе сам, самостоятельно справится с адаптационным периодом. «Учитель поставлен учить и воспитывать, адаптация — проблема школы...». Это ошибочное суждение. Только с вашей помощью учитель сможет помочь ребёнку.

### **Конфликт ребенка с учителем.**

Бывает, что учителя и ребёнка не складываются взаимоотношения.

### **Что нужно делать?**

Нужно поговорить с учителем, выяснить причину и вместе разработать выход из сложившейся ситуации. И если ситуацию невозможно исправить, то лучше перевести ребёнка в другой класс.

### **Что не нужно делать.**

Не стоит сразу же обращаться к директору школы или завучу. Лучше разобрать причины конфликта сначала с учителем.

### **Конфликт ребенка с одноклассниками.**

Страх перед школой – одиночество (никто не будет со мной дружить) и насмешки (я не такой как все, меня засмеют).

### **Что нужно делать?**

В первую очередь родители должны больше проявлять заботы, поддерживать ребёнка и проводить с ним свободное время. Не запрещайте общаться с детьми и приводить их к себе домой.

### **Что не нужно делать.**

Не устраивайте скандалов по поводу отношений с одноклассниками. Выясните причину негативного отношения к ребенку.

### **Низкая самооценка и комплексы.**

Если у ребёнка нет уверенности в себе, то, естественно, возникает повышенная тревожность.

### **Что нужно делать?**

Поговорите с ребёнком по-дружески, дайте совет, поддержите. Любовь родителей, терпение, внимательность, забота помогут ребёнку справиться с комплексами. Хвалите своего ребёнка даже за маленькие успехи и победы.

### **Что не нужно делать.**

Не стоит сравнивать ребёнка с одноклассниками и высказывать негативные суждения по отношению к своему ребёнку. Не пугайте его школой и учителями.

### **Один у доски.**

Обычно у детей с повышенной эмоциональностью и впечатлительностью возникают страхи противопоставления: я — коллектив.

### **Что нужно делать?**

Научите ребёнка верить в себя, в свои силы и способности. Дайте ребёнку «право на ошибку», научите признавать и принимать неудачи, не драматизируйте ситуацию в присутствии ребёнка.

### **Что не нужно делать.**

Никогда не ищите виноватых. И не нужно ругать ребёнка за страх. Не сравнивайте и не говорите обидных слов: «Почему же Коля, Петя, Даша могут, а ты нет?»

### **Большая нагрузка.**

Кроме прохождения школьной программы, родители стремятся развивать своего ребёнка дополнительно: спорт, рисование, танцы и т.д. Но не учитывают, что это может утомить ребёнка.

### **Что нужно делать?**

Чтобы ребёнок не устал вам необходимо вместе с ребёнком составить распорядок дня, обращать внимание ребёнка на режим. Определитесь в выборе какого-то одного дополнительного кружка, после адаптационного периода, по желанию ребёнка можно выбрать и другие кружки.

### **Что не нужно делать.**

Не стоит при ребёнке говорить о программе, по которой он учится, что она сложная и не интересная. Не обсуждайте при ребёнке нагрузку и количество заданных упражнений.

Не заставляйте делать уроки в свободное время. Ребёнок должен отдыхать, играть и гулять на свежем воздухе.

**Если в раннем возрасте вы не позаботитесь о том, как избавиться от страхов перед школой, то школьная жизнь может превратиться в сплошные страхи.**

Страх выйти к доске, страх не понять, что объясняет учитель, страх доказывать и отстаивать своё мнение, страх перед вопросом учителя по теме, страх получить плохую отметку, страх, что учитель сделает запись в дневник, страх наказания, страх родительского гнева за плохую отметку, страх перед контрольной, страх присутствия завуча или другого учителя, страх, что родители пойдут на собрание и будут ругать.... Страхи, имеющие место у детей, можно перечислять ещё и ещё.

Поэтому, если вы хотите помочь ребенку учиться в школе радостно и успешно, постарайтесь ещё до школы подготовить его к школьной жизни и избавиться от страхов:

1. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок стал умным и образованным, то помогите ему расти духовно здоровым, проводите больше свободного времени с ним, будьте внимательны к своему ребенку, вместе решайте возникшие проблемы. Посещайте кружки, поощряйте желание участвовать в конкурсах и выступлениях.
2. Будьте всегда начеку. Будьте в курсе событий в жизни вашего ребёнка. С кем он дружит, чем занимается в свободное время и на прогулке.
3. Если вы хотите, чтобы ребёнок любил учиться, то всегда говорите, что успех – это, прежде всего, радость познания наук, это победа, это стремление стать умнее, мудрее. Говорите о важности учебы и дружбы в школе. Рассказывайте о правилах поведения и обязанностях школьника, помогите ему, чтобы учение было весёлым, интересным, радостным и необычным.
4. Готовя ребенка к школе, не забывайте, что ребёнку, кроме умения читать и писать, нужно ещё и играть. Играйте в развивающие, логические и ролевые игры. Они развивают интеллект, логику, память, внимание и развиваются речь.
5. Если вы хотите, чтобы ребёнок вырос сильной и волевой личностью, мог найти выход из любых ситуаций, сделайте так, чтобы сохранить его неповторимость, уникальность, помогайте ему развивать эти качества.

**ПОМОГИТЕ СВОИМ ДЕТЯМ ПОЛЮБИТЬ ШКОЛУ!**