

Консультация для родителей
на тему: «**Как преодолеть страх перед школой**»
педагог-психолог Маркова Г.Н.

Жить в «этом мире бушующем» непросто. Каждый день растет поток информации, которую нужно усвоить. Взрослые внедряют новые методики раннего развития, повышают требования к образовательным программам, придумывают все более сложные испытания. Детям приходится не только все это проживать и переживать, но и адаптироваться к постоянно меняющимся условиям, находить общий язык в коллективе одноклассников, параллельно пытаться познавать окружающий мир. Сверх нагрузки не проходят бесследно. Детская психика не выдерживает постоянных стрессов, и напряжение находит выход – в форме нервно - фобических расстройств.

Школофобия – одно из таких явлений. В переводе с греческого этот термин означает «страх или отвращение перед учебой» (didasko – учить, phobos – отвращение или страх). Если не предпринимать никаких действий и все пустить на самотек, такие «безобидные» признаки проблемы могут смениться более серьезными, а иногда – пугающими. Боязнь школы, как и многие другие фобии, нередко сопровождается симптомами предпанического или панического состояния, которые усиливаются с приближением к «источнику опасности»:

- общая слабость;
- боли в животе;
- тошнота или рвота;
- диарея;
- головокружения;
- затрудненность дыхания;
- повышенная потливость;
- учащенное сердцебиение;
- озноб;
- тремор;
- бледность кожных покровов;
- признаки удушья;
- потеря сознания.

Важно понимать, что в моменты приступа дети по-настоящему страдают. Повышенная тревожность может перерасти в соматические заболевания – стать причиной обострения астмы, провоцировать приступы кишечной колики, аллергические реакции.

Почему ребенок боится идти в школу?

Наиболее распространенные причины страха перед школой следующие:

- **Боязнь разлуки.** До того, как пойти в школу и стать взрослым и самостоятельным, ребенок долгое время находился в уютном домашнем

гнезде, под крылом у мамы, которая его защищала и выполняла всего его желания. Необходимость каждый день отправляться в новый мир, полный неожиданных, не всегда приятных открытий, пугает.

- **Страх не оправдать надежды.** В некоторых семьях предъявляются высокие требования к успеваемости: только отличники достойны похвалы, уважения, родительской любви. Когда учеба дается ребенку нелегко, он осознает, что может не оправдать ожидания, разочаровать. Тревожность нарастает. Негативные оценки учителей, недовольство родителей лишь усугубляют ситуацию – ребенок замыкается в себе, переживает все сильнее свою неуспеваемость.
- **Буллинг.** Школа – это место, где дети активно взаимодействуют друг с другом. Если отношения в коллективе у ребенка не складываются, он становится объектом злых шуток, сплетен, издевательств, травли со стороны одноклассников. Вполне естественно, что вслед за этим возникает страх – в школе плохо, даже опасно.
- **Конфликт с учителем.** Разногласия возможны не только с одноклассниками, но и с учителями. Если преподаватель не может (или не хочет) выстроить нормальные отношения с ребенком, каждая встреча на уроке будет приводить к еще большему напряжению. Ученик попытается избежать нового стресса всеми возможными способами, например, будет прогуливать нелюбимый предмет или заболеть накануне урока.
- **Непомерная нагрузка.** Сложность образовательной программы растет, увеличивается нагрузка на детей в школе, а домашние задания бывают такие, что не каждый взрослый сможет хоть чем-то помочь – ведь раньше учили по-другому. Да еще и родители стараются придумать ребенку полезный развивающий досуг в виде занятий с репетиторами, спортивных секций и прочих «активностей». В результате у школьника не хватает времени ни на что, а крайней становится школа.

Что делать родителям?

Увлеченные работой и решением прочих важных вопросов, родители могут не сразу заметить неладное. А иногда и подливают масла в огонь, упрекая младшего члена семьи в безответственном отношении к учебе, плохих оценках, сравнивая его с более успешными одноклассниками. Задача взрослых – быть предельно внимательными к любым изменениям в поведении, самочувствии ребенка, интересоваться его делами. Следуя простым советам, можно постепенно выправить ситуацию:

1. Если малыш мрачнеет и замыкается при любом упоминании школы, одноклассников, учителей, стоит аккуратно выяснить, в чем дело: побеседовать, расспросить, что его так расстраивает.
2. Можно поделиться с ребенком воспоминаниями о своих школьных годах: рассказать забавные истории, привести пример досадных провалов и последующих побед. Это поможет малышу понять, что неприятности случаются у всех, но их всегда можно преодолеть.
3. Недопустимо давить на ребенка, повышать на него голос в тот момент, когда он наиболее уязвим. Не добивайте его и не усугубляйте и без того непростую

ситуацию.

4. Ребенок должен понимать, что родители – на его стороне, чувствовать их поддержку и участие. Поэтому очень важны душевные беседы, обсуждения того, что произошло за день, совместный отдых.

5. Плохие отметки не должны быть поводом для наказания! Негативные комментарии родителей могут снизить и без того невысокую самооценку ребенка, стать дополнительным демотиватором, усилить «антишкольное» настроение.

Какие методики используют для устранения школофобии?

Школьные годы – это важный период социализации человека, поэтому страхи нужно преодолевать. Если своими силами изменить ситуацию не получается, есть смысл обратиться к специалисту – для начала подключить школьного психолога. Он сможет на месте проанализировать состояние ребенка, выявит причины тревожности и страха, поможет ученику заново приспособиться к школьной действительности.

Какие варианты решения проблемы возможны:

- Занятия в группе развивают коммуникативные навыки, учат разрешать конфликты.
- Если имеет место буллинг, психологу предстоит поработать со школьным коллективом.
- Преодолеть свои страхи помогает арт-терапия. Это может быть рисование, занятия музыкой и вокалом, хореография. Искусство позволит ребенку выразить свои чувства, показать свои переживания.
- Используя приемы когнитивно - поведенческой терапии, психолог поможет заменить негативные мысли позитивными.
- В очень тяжелых, запущенных случаях на помощь придет медикаментозная терапия. Только назначать лечение и контролировать его должен специалист.

«Как преодолеть страх перед школой» - никогда не запугивайте ребёнка школой, даже невольно. Нельзя говорить: «Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?», «Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут?», «Не будешь стараться, в школе будут одни двойки?» и т. д. Читайте ребёнку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте мультфильмы и кино о школе. Формируйте у ребёнка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам. В первую очередь необходимо рассказывать своему ребёнку о том, что ребята делают в школе, чем занимается. Чем больше информации, тем лучше. Ребёнку не будет необходимости фантазировать о том, что же такое школа, родители сами рассказывают ему об этом. Вместе с информацией, что такое школа, школьник, учитель, для ребёнка важен практический опыт в выполнении заданий, подобным школьным заданиям. Родители могут предлагать ребёнку, решать какие – либо задачки, учить его читать и писать дома. Можно и нужно родителям играть с детьми в школу, меняясь ролями, и проигрывая ситуацию уроков, ответов у доски, даже перемен. Стоит помнить и о том, что чрезмерно интенсивная подготовка ребёнка создаёт новые проблемы: у детей наблюдается тревожность,

снижение мотивации, нежелание учиться, страх перед трудностями и возможными неудачами в школе. Именно родители могут помочь преодолеть страх перед школой, сделать школьную жизнь ребёнка насыщенной положительными эмоциями и радостью.

Рекомендации:

1.Прежде всего, станьте другом Вашему ребенку. Расспрашивайте у ребёнка, как прошел день, какие события за день произошли, участвуйте в его жизни, общайтесь с ним по-дружески, давайте разумные советы, поддерживайте, хвалите даже за маленькие успехи и победы.

2.По возможности не пропускайте посещение детского сада, посещайте занятия по подготовке к школе.

3.Поощряйте желание ребенка участвовать в конкурсах и выступлениях.

Оказывайте посильную помощь в организации мероприятий в детском саду.

Ребенок будет видеть, что Вы небезразличны к его жизни в детском саду, возможно, ребенку передастся Ваша активность, он будет следовать Вашему примеру.

4.Сводите ребенка в школу на экскурсию. Расскажите как можно подробнее о школе и школьной жизни, поделитесь своими положительными воспоминаниями.

5.Ведите беседы, читайте книги, расширяйте кругозор ребёнка, тренируйте внимание, память, развивайте логическое мышление.

6.Не делайте акцент на том, чтобы напичкать ребенка знаниями перед школой.

Гораздо важнее научить ребенка обращаться с знаниями: уметь ставить цели, формулировать задачи и решать их, научиться исправлять ошибки, не бояться неизвестности, получать удовольствие от того, что делаешь, не страшиться неудач.

7.Убеждайте ребенка в том, что у него существует достаточно способностей и возможностей, чтобы успешно справиться с трудностями (поговорите о том, что ребенок умеет делать сам, затем, вместе разбирайте трудные ситуации).

8.Убеждайте ребенка в том, что ребенок ценен для других (просто потому, что он такой, какой он есть с его положительными качествами, уникальностью).

9.Поговорите с ребенком о том, что в детстве с вами тоже такое случалось. При этом проявите сочувствие.

10.Объясните ребенку, что бояться и переживать по какому-либо поводу важно в меру, чтобы быть собранным, а не парализованным в действиях.

11.Проявляйте терпение при объяснении ребенку непонятного, причин страха, способов поведения и т.д., независимо от того, сколько раз это потребуется сделать. Отвечайте на все вопросы ребенка.

12.Старайтесь не напоминать ребенку о ситуациях, вызывающих страх, его переживаниях этих ситуаций, но всегда беседовать с ребенком на данные темы, если он сам чувствует необходимость этого и проявляет инициативу.

13.Гуляйте на спортивных площадках, во дворе — там, где много детей; посещайте театры, парки. Не запрещайте общаться с детьми и приводить их к себе домой.

14.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.

15. Составьте с ребенком распорядок дня, обращайтесь его внимание на режим.

Ребёнок должен отдыхать, играть и гулять на свежем воздухе.

16. Будьте всегда начеку. Будьте в курсе событий в жизни Вашего ребёнка. С кем он дружит, чем занимается в свободное время и на прогулке.

17. 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.

18. Не забывайте, что ребёнку в этом возрасте нужно играть. Играйте в развивающие, логические и ролевые игры. Поиграйте, например, в школу или детский сад, предложите ребенку самому быть в роли воспитателя или учителя.

Постарайтесь справиться с неуверенностью и страхами до поступления в школу.