

Как помочь ребенку преодолеть беспокойство перед школой?



Многие родители рано или поздно сталкиваются с таким явлением, как страх ребенка перед школой. При этом дети ведут себя по-разному: одни самостоятельно учатся преодолевать подобные трудности, другие замыкаются в себе и продолжают культивировать свои страхи, третьи прогуливают занятия или заболевают при первой же возможности. Заметив у ребенка признаки нервозности, раздражительности, отсутствия желания идти в школу, родители часто сами впадают в панику.

Что же делать в этой ситуации? Как в ней разобраться?

Где и в чем искать выход?

В первую очередь стоит понять причины страха, а затем уже, в зависимости от ситуации, принимать меры. Задача родителей – помочь ребёнку преодолеть все страхи, психологически поддержать его, иначе всё это может привести к устойчивой тревожности, депрессии, постоянному нежеланию ходить в школу. Психологическая поддержка ребенка, прежде всего, достигается похвалой, ласковым словом, доброжелательным тоном, чувством сопереживания.

К основным причинам страха перед школой можно отнести: страх из-за разлуки с родителями, психологическую незрелость ребенка, страх перед учителем, страх отвечать у доски, конфликты с одноклассниками, низкую самооценку и неуверенность в себе, низкую школьную успеваемость.

Рассмотрим некоторые причины детских страхов перед школой и способы их решения:

1. Страх из-за разлуки с родителями

Данному страху чаще всего подвержены те дети, которых очень сильно опекают дома и стараются оградить от любых неприятностей. При этом свой дом дети связывают с тихим и безопасным местом, а во всех остальных они испытывают дискомфорт и тревожность.

Общие рекомендации:

Следует объяснить ребенку, почему необходимо пойти в школу. Например, ему можно просто сказать: "Мама и папа хотят, чтобы ты стал умным и встретился с новыми друзьями». Расскажите ребенку о том, как интересно будет ему в школе. Какие замечательные, интересные вещи он узнает там.

Посетите школу вашего ребенка. Если он идет туда в первый раз, сами познакомьте его с учителем и объясните, что маме и папе нравится этот человек. Никогда не ускользайте, когда ребенок занят чем-нибудь. Уходите всегда открыто. У



ребенка может возникнуть страх потерять папу и маму. Всегда следует сказать, что вы уходите, но вернетесь позже.

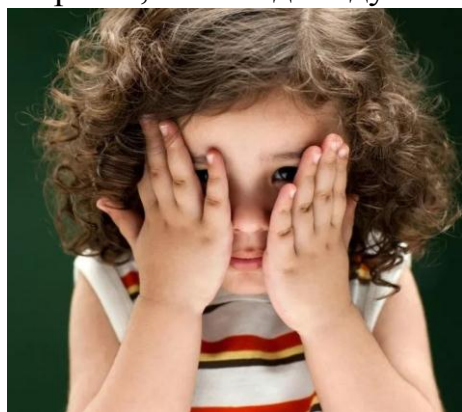
Расставайтесь с ребенком у школы с довольной улыбкой на лице. Не говорите ребенку, что с ним в школе ничего плохого не случится – он может заподозрить у вас признаки беспокойства. Поцелуйте ребенка, скажите, что вы зайдете за ним после занятий.

Дайте ребенку свои фотографии. Особенно хороши будут те, где вы сняты на рабочем месте. Фото будут напоминать малышу, что вы тоже сейчас работаете. Ребенок должен знать, что каждый день в школе не может быть идеально хорошим и спокойным.

Ему придется решать возникающие проблемы, и вы всегда ему в этом поможете. Старайтесь больше времени проводить с детьми, общаться с ними на равных, тем самым, давая понять, что они уже достаточно взрослые. Это поможет им легче войти в контакт с одноклассниками и педагогами.

2. Ребенок не созрел для школы

Случается, что ребенок не хочет идти в школу, поскольку он ее панически боится. Эта причина является самой распространенной у первоклассников. Многие дети не готовы посещать школу с 6 лет. Впрочем, чаще всего это зависит не от возраста, а от индивидуальных особенностей ученика. Чтобы ребенок чувствовал себя



в школе комфортно, он должен быть в первую очередь психологически подготовленным к своему новому статусу. В противном случае даже при наличии у него необходимого запаса знаний и умений он будет внутренне бояться идти в школу. Такие первоклассники ведут себя по детски непосредственно и учатся неровно. Они будут внимательны и усердны лишь в том случае, если занятия вызовут у них неподдельный интерес. Но если интерес по той или иной причине отсутствует, они занимаются достаточно небрежно, нисколько не

заботясь о результатах. Причем, в более старшем возрасте они будут вести себя точно так же, поскольку основы того или иного поведения закладываются именно в первые годы обучения.

Если ребенок способен регулировать собственное поведение, эмоции, может делать то, что ему предлагают, а не только то, что ему хочется – он готов посещать школу. Если же ребенок невнимателен, часто отвлекается по пустякам – он будет неспособен запомнить самую элементарную информацию, данную учителем, учиться такому ребенку будет трудно.

Общие рекомендации:

Не стоит надеяться, что учитель справится сам с проблемами Вашего ребенка. «На то и школа, чтобы учить и воспитывать», - говорят многие родители – и сильно ошибаются! Учитель имеет авторитет, но родительский авторитет для ребенка не менее важен. Без Вашей помощи учителю не справиться. А главное – не справиться Вашему ребенку.

Формировать личностную зрелость ребенка нужно с трех лет. Читать ему книги, приучая слушать взрослых, не отвлекаясь. Вести с ним беседы, позволяющие ребенку выражать свои собственные мысли. Обеспечить разностороннюю игровую среду, включающую в себя ролевые, интеллектуальные, словесные, творческие игры, а так же

различные игры с правилами. Необходимо помнить, что в дошкольный период развитие ребенка происходит преимущественно через игровую деятельность.

3. Низкая самооценка и неуверенность в себе

В период подготовки к обучению в школе или немного позже — в начале школьного обучения — происходит изменение в отношении взрослых к успехам и неудачам ребенка. «Хорошим» оказывается, прежде всего, тот ребенок, который много знает, успешно учится, с легкостью решает задачи. К трудностям и неудачам, почти неизбежным в начале школьного обучения, родители часто относятся резко отрицательно. Негативные оценки со стороны взрослых приводят к тому, что у ребенка падает уверенность в себе, повышается тревожность. Это, в свою очередь, приводит отнюдь не к улучшению, а к ухудшению результатов, к дезорганизации деятельности, непродуктивной трате времени на несущественные детали, к отвлечениям от работы на рассуждения о том, «как будет плохо, если я опять получу низкую отметку».

Общие рекомендации:

Обеспечьте ребенку ощущение успеха. Ни в коем случае не сравнивайте результаты деятельности ребенка с требованиями школьной программы, успехами других детей. Ребенка нужно сравнивать с ним самим и хвалить его лишь за одно: за улучшение его собственных результатов. Снижение тревожности и повышение уверенности в себе приведет к улучшению результатов в учебной деятельности. Не стоит относиться к проблемам ребенка свысока, тем более – считать их ерундой. Даже если Вам с высоты прожитых лет кажутся нелепыми его проблемы – никогда не демонстрируйте пренебрежения к ним.

Постарайтесь внимательно выслушать ребенка, поговорить на равных, дать дружеский совет. Он всегда должен быть уверен в том, что Вы поддержите его. Старайтесь также избегать конфликтов в семье – они еще больше усугубят положение. Любовь, терпение, понимание, доверие родителей – все это заставит ребенка подняться в собственных глазах.

4. Страх отвечать у доски перед классом

Как правило, подобные школьные страхи возникают у детей впечатлительных, принимающих все близко к сердцу, зависимых от мнения окружающих.

Общие рекомендации:

Таких детей должна окружать теплая, принимающая обстановка, близким для ребенка людям следует понять и принять его тревогу. Ребенку необходимо проговорить все свои страхи и опасения.

Надо постараться выяснить, не связан ли страх с каким-либо травмирующим событием (например, над ребенком посмеялся учитель или другие ученики во время ответа у доски). Главное не драматизировать ситуацию, не позволять ребенку «заикливаться» на неудачах. Оптимистичный настрой в семье поможет ребенку поверить в себя.

Страх отвечать у доски может быть вызван негативным восприятием педагога. Будет полезным научить Вашего ребенка не смешивать отношение к себе педагога, с полученными оценками. Если ребенок будет верить в себя и свои способности, его страх перед ответами у доски исчезнет.

Важно также научить ребенка самостоятельно оценивать результаты проделанной работы независимо от мнения учителя и доверять собственным оценкам. Признавайте право ребенка на ошибки и неудачи. Постарайтесь показать, что

родители ценят усилия и старания, а не получаемые оценки. Отмечайте малейшие успехи и достижения, и ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Он должен быть уверен, что в него верят, и он непременно справится со всеми трудностями.

5. Слишком большая нагрузка и вследствие этого плохая успеваемость

Помимо того, что у сегодняшних школьников довольно сложная программа, им еще приходится ежедневно справляться с не менее трудным домашним заданием. Кроме того, некоторые родители считают своим долгом хоть чем-то занять дитя, чтобы оно «не болталось» без дела, или же найти для него «престижное» увлечение. Все это, вместе взятое, настолько утомляет ребенка, что он начинает потихоньку ненавидеть школу, которая отнимает большинство свободного времени, часть из которого можно было бы потратить на себя, свои интересы и увлечения, общение с друзьями. В такой ситуации он кое-как делает уроки, чтобы освободить время для игр, поскольку на все его в буквальном смысле слова не хватает.

Общие рекомендации:

В этой ситуации родителям надо пересмотреть дополнительные нагрузки ребенка. Не стоит нагружать школьника многочисленными кружками и секциями. А чтобы он больше успел и не устал, ему необходимы четкий распорядок дня и продуманный отдых, желательно на свежем воздухе. На первых порах мама или папа должны помогать ребенку при выполнении домашнего задания, но не делая за него работу, а лишь подталкивая к правильному решению.

Если ребенок изредка обращается к Вам с просьбой помочь ему с уроками, нет ничего страшного, если Вы объясните ему какие-то непонятные моменты. Но если он регулярно просит сделать за него домашнюю работу, потому что он ее не понимает, в этом случае нужно посоветоваться с учителем, поскольку хороший педагог предпочтет сам помочь ученику понять тему до конца, чтобы затем он выполнил задание самостоятельно.

Будьте внимательны к своему ребенку, старайтесь вовремя совместными усилиями решать его проблемы – и результат не заставит себя долго ждать: детские страхи перед школой будут забыты навсегда.

Возможные последствия

- ❖ нежелание учиться, посещать школу;
- ❖ низкая успеваемость;
- ❖ проблемы в общении со сверстниками;
- ❖ закрепленная высокая тревожность в сочетании с неадекватной самооценкой;
- ❖ может развиваться невроз, который необходимо лечить с помощью психолога, психиатра.



Берегите Ваших детей!!!