



Страх перед школой: как морально подготовить ребенка?

Для многих детей поступление в школу – это захватывающее событие: новые учебники, пеналы, рюкзаки, встреча с друзьями. Однако у некоторых появляются симптомы тревожности перед началом учебного года. Такие расстройства препятствуют хорошей успеваемости и поддержанию нормальных социальных отношений.

Если ребенок постоянно задает одни и те же вопросы о классе, учителе, расписании занятий и других детях в классе, – он ищет успокоения. Сознание, которое работает на предвосхищающем беспокойстве, полно сомнений "А что если...?".

Хорошая новость в том, что большинство ребят легко адаптируются к изменениям, и их беспокойство снижается до нормального уровня в течение первого месяца обучения в школе.

С рождения и до 11-12 лет нейронные связи в мозге развиваются быстрыми темпами. Это позволяет детям получать и накапливать знания из разных источников. Затем процессы мозга направлены в сторону систематизации и интеграции новых навыков. В это же время у ребенка складывается более полное представление о мире и о его месте в этом мире.

На какой бы стадии развития они ни находились, дети и подростки изучают окружающую среду, осваивают новый опыт, сталкиваются с вызовами и изменениями. Новый опыт, разумеется, несет с собой неопределенность, что может спровоцировать тревогу.

Симптомы детской тревожности

Хотя негативный настрой перед школой может показаться естественным явлением, игнорировать нестандартное поведение детей не стоит.

Обратимся к симптомам детской тревожности:

1. раздражительность;
2. неуверенность в себе;
3. проблемы с концентрацией внимания;
4. вспышки гнева;
5. плаксивость;
6. беспокойный сон;
7. непроизвольное мочеиспускание во сне;
8. частые кошмарные сны.

В чистом виде тревога – это естественная составляющая взросления и может быть полезна. Она предупреждает нас о потенциальных рисках в окружающей среде, поэтому прежде чем совершить прыжок, человек проверяет, куда он приземлится. Тревога заставляет нас держаться рядом с теми, кто сможет защитить.

К сожалению, иногда сигналы мозга начинают работать неправильно и вызывают тревогу в обыденных ситуациях.

Как снять страх перед школой?



Стратегия помощи тревожным детям заключается в том, чтобы вывести все переживания на поверхность. Спросите своего ребенка, о чем он беспокоится. Обнаружив причину страхов, легче предпринять меры для борьбы с этим состоянием. Здесь очень важно работать над проблемой совместно с ребенком, показывать готовность помочь, не лишив его ответственности.

Здоровый сон

Волнение и тревога могут повлиять на сон. Хороший сон очень важен для того, чтобы справиться со стрессом. Некоторые дети настолько обеспокоены, что не могут уснуть ночью перед школой или встают намного раньше будильника.

Предложите ребенку выпить немного теплого молока вечером, оно провоцирует высвобождение гормона триптофана, который помогает уснуть. Прочитайте сказку, которая может быть даже немного скучной. Мягкое освещение и приглушенная музыка помогают настроиться на отдых.

Тревожность по утрам

Тревога может проявляться в виде болей и спазмов в животе, а также в повышенной раздражительности по утрам. стакан теплой воды натощак поможет снять желудочные спазмы. Не поддавайтесь на уговоры и не позволяйте детям оставаться дома без веской причины. Оставаясь дома, они ещё больше погружаются в свои переживания.

Переживания на листе бумаги

Попросите ребенка написать или нарисовать свои переживания на листе бумаги, прочитать их вслух, а затем разорвать на части и выбросить. Таким образом, он избавляется не только от листков бумаги, но и от своих переживаний.

Кроме того, положительный эффект оказывает ведение журнала тревог. Письменное изложение тревог дня с заключением в виде позитивных мыслей помогает разорвать порочный круг негативного мышления.

Наглядный пример

Иногда родителям в первую очередь нужно решить собственные психологические проблемы: тревоги взрослых могут передаваться детям. Будет полезно разобраться в своих переживаниях, чтобы не переносить их на детей.

Обычно маленькие дети испытывают тревогу перед школой в связи с разлукой, особенно если они не посещали детские сады или лагеря. В этом случае следует провожать их в школу, сопровождая до классного кабинета.

Если описанная ребенком проблема распространена, стоит найти фильм или мультфильм об этом. Наглядный пример часто приводит к простым решениям.

