

## Консультация для родителей «Страх перед школой. Проявление и причины»

Подготовил педагог-психолог  
Грищенко О.И.

Страх перед школой – это не притворство!

Ребенок со школьной фобией действительно испытывает соматический дискомфорт и недомогание. Если он жалуется на боль в животе или голове, то действительно ощущает их. Здесь мы имеем дело с защитным механизмом организма, который пытается уберечь себя от угроз.



Проявления страха перед школой

Как распознать страх перед школой? Его наиболее распространенными симптомами являются следующие:



головная боль;



боли в животе;



спазмы в животе и рвота;



желудочно-кишечное недомогание в виде диареи;



лихорадка или субфебрильная температура;



ускорение частоты сердечных сокращений;



замедление сердечного ритма, приводящие даже к потере сознания.

Характерно время возникновения этих симптомов: с вечера воскресенья до утра пятницы, исчезновение – в период, когда ребенок не ходит в школу (каникулы, праздники, экскурсионные поездки, выходные дни).



Причины возникновения страха перед школой

Невротические переживания, связанные со школой, могут быть результатом многих ситуаций, например:



ребенок подвергается нападкам, запугиванию, травле со стороны. При этом прогуливающий уроки ребенок будет с удовольствием находиться в компании одноклассников и оставаться под их влиянием, а ребенок с фобией будет предпочитать находиться дома;



ребенок имеет тенденцию к перфекционизму – в результате он не в состоянии справиться с ожиданиями, которые сам же на себя налагает;

родители слишком много требуют от ребенка – ребенок боится, что не оправдает их ожиданий;



ребенок страдает от некоторых «недостатков» (заикание, косоглазие, дислексия, инвалидность или иная несхожесть с детьми), от чего и высмеивается сверстниками в школе.



Почему в одних и тех же ситуациях у некоторых детей будет развиваться страх перед школой, а у других нет?

Это связано как с самим ребенком (с его структурой личности), так и ситуацией в доме. Ребенок робкий, пугливый, которому отказывают в самостоятельности, будет более восприимчивым к каким-либо невротическим типам реагирования организма. Подобно как и ребенок, который дома чувствует

напряженную атмосферу (между родителями), не имеет поддержки в своей семье, которому не к кому прийти со своими проблемами, потому что ими пренебрегают (считают незначительными) либо оставляют ребенка один на один с ними.

При подозрении на появление страха перед школой родителям нельзя ждать, пока он «сам пройдет», недооценивать или игнорировать проблему или (что хуже всего) кричать на ребенка. Необходима профессиональная психологическая помощь. Поэтому обязательно обратитесь к детскому психологу.

### **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.

**Что не нужно делать.**

Не надейтесь, что ребёнок всему научится в школе сам, самостоятельно справится с адаптационным периодом.

Не отмахивайтесь от его страха.

Не говорите, что он ведет себя глупо.

Не обвиняйте ребенка в трусости и не стыдите его.

Не стоит сравнивать ребёнка со сверстниками, высказывая негативные суждения по отношению к своему ребёнку.

Никогда не ищите виноватых.

Не нужно ругать ребёнка за страх.

Не твердите ему, что ничего тут страшного нет, бояться нечего (для ребенка его страх вовсе не кажется пустяком).

Не пугайте ребенка школой, занятиями и учителями.

Может так получиться, что справиться с неуверенностью и страхами до поступления в школу не удастся. В этом случае нужно поговорить с учителем и школьным психологом, вместе разработать выход из сложившейся ситуации

**Источники:**

1. Астапов В. М. Тревожность у детей: учебное пособие [Текст] / В.М. Астапов. Изд-во: ПЕРСЭ, 2008 г. – 160 с.
2. Работа с родителями: практические рекомендации и консультации по воспитанию детей 2-7 лет - Волгоград – 2009
3. Блинова, Н.Г. Особенности адаптации к обучению учащихся начальных классов в зависимости от уровня их психологической и биологической зрелости и индивидуально-типологических особенностей [Текст] / Н.Г. Блинова // Валеология. – 2012. – № 4. – С. 7-13.
4. Гуров, В.А. Тревожность как показатель психологического здоровья младших школьников и личностные особенности педагога [Текст] / В.А. Гуров. – МОСКВА: Просвещение, 2006. –174 с.
5. Кочубей, Б.И. Эмоциональная устойчивость школьника [Текст] / Б.И. Кочубей. – МОСКВА: Астрель, 2006. – 184 с