

Консультация для родителей «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?

Моей племяннице двадцать один год, но она до сих пор рассказывает, как она боялась школы, боялась учителей, вплоть до одиннадцатого класса. Поэтому, часто прогуливалась уроки, просыпалась, болела и просто не хотела идти в школу. Девочка стала страдать «школофобией». Часто жаловалась на боль в животе, придумывала головную боль, боль в животе, ноге или руке.... И это были не капризы, а страх перед школой и учителями.

Последствия страха: неглупая девочка стала ученицей со средней успеваемостью, мотивация и интерес к учебе отсутствовали и отсутствуют до сих пор. А всё началось с, казалось бы, невинного разговора родителей о школе, который она услышала в 7 лет. В детский сад девочка не ходила.

Дополнительные занятия в детском саду и других дошкольных учреждениях не посещала. Страх появился ещё до учёбы в школе. Школа стала объектом угрозы ещё в дошкольном возрасте.

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 малыш 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 звонок 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. Когда-то директор школы, где я работала, поделилась с учителями и родителями правилами известного педагога Соловейчика С.. Эти правила

помогли многим родителям подготовить своих детей к правильному общению со сверстниками. Ими пользовалась и я, научив своих детей.

- 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.
- Старайся 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 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 прошёл день, какие события за день произошли, участвуйте 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.

Но, если вам не удалось выяснить или справиться со страхами, то необходимо обратиться к психологу, который поможет, даст рекомендации, поговорить с учителем, как с другом и помощником.

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 страхову 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 у 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 на доске.

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.

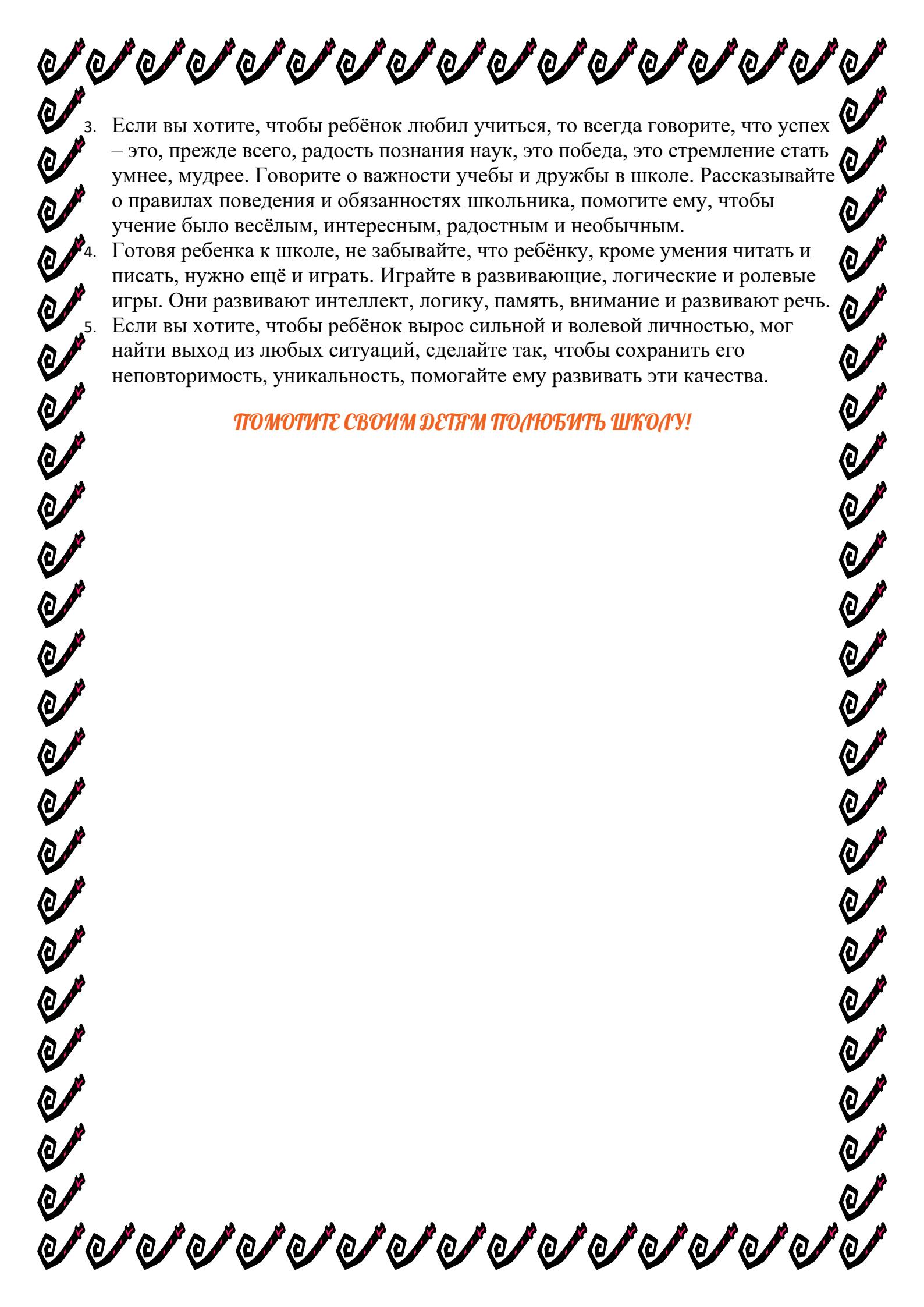
Не заставляйте делать уроки в свободное время. Ребёнок должен отдыхать, играть и гулять на свежем воздухе.

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 развивают 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 ДЕТИМ ПОЛЮБИТЬ ШКОЛУ!