

«Школьные страхи: почему они появляются и как с ними бороться»

Каждому человеку свойственно чувство страха. Страх — это защитная реакция организма, которая помогает избежать опасности, сохраняет нам жизнь. Однако случается так, что состояние тревоги уже не отпускает, привычные объекты воспринимаются как источник опасности, рядовая проблема расценивается как трагедия. Вышеперечисленные признаки — серьезный повод беспокоиться о своем эмоциональном здоровье для взрослого человека, и еще большая причина сделать это, если речь идет о ребенке.

Современные дети загружены почти наравне со взрослыми. Место их «работы» — школа, есть и длинный список обязанностей. И когда ребенок с его неустойчивой детской психикой не в силах справиться с какой-то сложной ситуацией, он начинает ее бояться.

Как помочь ребенку справиться с его страхами?

Все начинается в семье

Что же усиливает состояние тревоги, провоцирует рождение страхов? Прежде всего, это чрезмерная родительская требовательность по отношению к своим детям. Конечно, каждый мечтает видеть ребенка успешным. Но все хорошо в меру. И подчас ожидания взрослых не совпадают с реальными возможностями детей.

Однако, как ни странно, поведение родителей, которые чересчур жалеют и опекают своего ребенка, также создает у него чувство незащищенности. Подстилая соломку везде, где только можно, и постоянно предостерегая от возможных бед, этим взрослые постоянно сообщают ребенку о том, что мир небезопасен и даже агрессивен.

То же самое происходит, и когда в семье отсутствует единый взгляд на воспитание: отец требует от ребенка одного, а мать — совсем другого. Ситуация неопределенности, постоянно изменяющиеся правила, политика двойных стандартов — в таких условиях нестабильности и непредсказуемости нельзя воспитать уверенного в себе, позитивного настроенного человека.

Школьные ситуации, вызывающие страх

К сожалению, именно школа «лидирует» по количеству спровоцированных детских неврозов. Многие страхи зарождаются уже в начальной школе. С возрастом они могут пройти, но могут и усилиться. Школьных страхов — великое множество, однако можно определить наиболее классические, от которых в то или иное время страдал любой ученик.

1. Страх ответить неправильно на вопрос учителя, особенно у доски. Этому школьники боятся как огня. Кому хочется выставить себя «в дурном свете», вызвать смех или осуждение одноклассников, неудовольствие или критическое замечание учителя. Отсюда рождается боязнь ошибиться, а также страх публичных выступлений.

2. Страх получить плохую оценку. Это и понятно — «двойка» в дневнике влечет за собой целый ряд нежелательных последствий: будут ругать дома, могут наказать, вдруг не успею исправить до конца четверти?

И если родители требуют только «десяток» и «девяток», сила давления на ребенка увеличивается, становится двухсторонней. Постепенно возникает синдром «неудачника», который всегда не соответствует предъявляемым требованиям, «не дотягивает» до них.

3. Страх перед необъективностью учителя. В этой ситуации ребенок практически беззащитен, так как педагогический коллектив даже в случае неправоты коллеги обычно защищает честь мундира.

4. Страх быть отвергнутым одноклассниками (сверстниками) становится главным в подростковом возрасте, когда потребность в общении со сверстниками становится жизненно необходимой. Острое желание общаться и быть «своим» чаще всего сопровождается боязнью оказаться вне круга — а вдруг не примут и не захотят дружить?

5. Страх перед обидчиками — одноклассниками, старшими ребятами, которые могут спровоцировать драку, отнять чужую вещь, организовать травлю.

О последствиях

Когда состояние страха и тревоги слишком усиливается, поведение ребенка меняется: одни становятся слишком агрессивными, вызывая нарекания со стороны педагогов и школьной администрации, а другие, напротив, — забытыми и беспомощными, что не может не волновать родителей.

У детей пропадает интерес к учебе вплоть до явного отказа ходить в школу, или они начинают врать и прогуливать.

Как помочь?

Не нужно сразу бросаться на амбразуру. Опыт психологов показывает, что нередко в своем стремлении помочь ребенку справиться со своими страхами родители совершают много ошибок. Основная заключается в том, что взрослые сосредотачиваются на внешних проявлениях нервного состояния ребенка. Однако решить проблему можно только лишь устранив сам источник негативных эмоций.

Чего не стоит делать:

- *Пытаться снизить остроту и значимость эмоции: дескать, стоит ли этого бояться? — и долго убеждать в этом ребенка. Однако для детей каждая подобная попытка — только еще одно подтверждение того, что источник их страхов действительно существует, иначе почему взрослые тратят на это столько времени? Кроме того, ребенок может почувствовать себя непонятым, обиженным и больше не захочет делиться со взрослыми своими переживаниями.*
- *Советовать ребенку присоединиться к компании сверстников, даже в том случае, если они не хотят с ним общаться, уверяя: «Потом подружитесь». Это не всегда срабатывает. Тем более, если ребенок остро реагирует на критические высказывания (он воспринимает их как нападки или насмешки) или на шутки, если для него сложно начать или поддержать разговор, велика вероятность, что его отвергнут.*
- *Успокаивать, используя следующие доводы: «Совсем не обязательно, чтобы тебя любили другие дети. У тебя есть мы, твои родители, и мы всегда будем тебя любить». Это произносится с благими намерениями, но не отвечает потребностям ребенка. Детям необходимо признание в среде своих сверстников. Отрицая этот факт, родители дают понять ребенку, что не понимают его проблему.*
- *Стремиться выяснить отношения с родителями тех детей, которые обижают вашего ребенка. Ваша активность может навредить ребенку, вызвать по отношению к нему еще большую неприязнь. Можно добиться, чтобы дети перестали дразнить вашего ребенка, но нельзя их заставить его любить.*
- *Сравнивать достижения ребенка с достижениями других детей.*

И что делать необходимо:

- *Присмотритесь к ребенку, к самим себе, проанализируйте ситуацию в вашей семье в целом: какая у вас атмосфера, как часто вы проводите время вместе (семейные обеды и ужины, выходные, праздники), сложились ли у вас какие-то традиции.*
- *Оцените уровень своих требований: не исключено, что они завышены и не соответствуют реальным возможностям вашего ребенка.*
- *Сравнивайте достижения ребенка только с его собственными достижениями и обязательно хвалите его за улучшение собственных результатов.*
- *Поддерживайте ребенка, сочувствуйте, когда он испытывает страх и тревогу (даже если с позиций взрослого страх кажется необоснованным), признавайте за ним право на переживания: «Это действительно неприятно, представляю, как тебя это огорчает». Когда знаешь, что ты не один, справиться с переживаниями гораздо легче.*

- *Пересмотрите свои методы поощрения и наказания. Обратите внимание: не слишком ли вы концентрируетесь на минусах, не слишком ли часто наказываете своего ребенка?*
- *Создавайте для ребенка ситуацию успеха. Ничто так не окрыляет, как радость от хорошо выполненного дела, пускай и самого маленького.*
- *Не бойтесь и не стесняйтесь хвалить и поощрять своего ребенка — он не зазнается, а только станет более счастливым, уверенным в себе и свободным от страхов!*