

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида № 57»

Консультация для родителей на тему:  
«Как преодолеть страх перед школой»

Подготовила:  
Воспитатель Сидорова А.С.  
Май, 2022 г.

Образование может сделать ребенка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми - семьей. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребенка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно. Если вам удастся разумно организовать жизнь вашего ребенка, это облегчит вам взаимное познание, убережет от многих неприятностей в будущем и подарит часы общения с близким человеком.

Многие родители испытывают страх перед школой, перед тем, как отдать ребёнка в первый класс. Часто этот страх передаётся и детям. Давайте задумаемся, почему так бывает?

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? Давайте разберем, какие бывают страхи у 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 или детские развивающие центры. Тогда адаптация в школе будет проходить намного легче.

- Страх перед учителем и перед одноклассниками. Большую роль играют свойства характера – нерешительность, стеснительность, замкнутость. Боязнь принять решение, страх перед ошибкой, страх быть осмеянным. Ощущение незащитности у доски (один на один с учителем и классом). 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.

- Страх детей перед большим объёмом домашних заданий. Боязнь не справиться. 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 ...».

- Страх перед учителем. Поэтому родители проверяют очень тщательно домашние задания, дети переделывают их, переписывают, часто выполняют по 4-6 часов. Родителям хочется, чтобы ребёнок был отличником. А он не может, страх перед гневом родителей, бывает 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. Бывает такое, что страх родителей приводит к тому, что они сами выполняют домашнее задание за ребёнка.

- Нежелание посещать ребёнком 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 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.

Итак, некоторые практические рекомендации.

1. Никогда не запугивайте ребёнка школой, даже не вольно. Нельзя говорить: «Ты плохо считаешь, как же ты будешь учиться?», «Ты не умеешь себя вести, таких детей в школу не берут», «Не будешь стараться, в школе будут одни двойки».

2. Читайте ребёнку художественную литературу о школьной жизни, смотрите и обсуждайте мультфильмы, кино о школе.

3. Формируйте у ребёнка позитивное отношение к школе, атрибутам школьной жизни, знакомым первоклашкам.

4. Не возлагайте непосильных, необоснованных надежд на то, что ребёнок будет в школе лучшим учеником, превосходящим своих одноклассников.

5. Старайтесь больше времени проводить с ребёнком, общайтесь с ним на равных, тем самым, давая понять, что он уже достаточно взрослый.
6. Чаще хвалите своего ребёнка, пусть даже за небольшие достижения. Формируйте, таким образом, ситуацию успеха, укрепляйте его веру в собственные силы и возможности.
7. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
8. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если вчера предупреждали.
9. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удастся, это не вина ребёнка.
10. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много работать.
11. Ни в коем случае не прощайтесь, «предупреждая»: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.
12. Пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.
13. Не злоупотребляйте фразой «Что ты сегодня получил?».
14. Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
15. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать ребёнку взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда нелишне выслушать «обе стороны» и не торопиться с выводами.
16. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два - три часа отдыха, а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов.
17. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15 - 20 минут занятий необходимы «переменки», лучше, если они будут подвижными.

18. Во время приготовления уроков не сидите «над ребенком», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) - необходимы.

19. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «если ты сделаешь, то...», порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

20. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

21. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без ребенка. Если что - то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.

Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4 - 6 недель, конец 2 четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина 3 четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребенка.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы. Помните, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой» 7-8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

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.