

Бурина Кристина Игоревна,  
студентка 3 курса 31 группы  
Института педагогического образования.

### **Школьные страхи детей младшего школьного возраста**

**Ключевые слова:** младший школьный возраст, страх, тревожность, эмоциональная сфера, школьные страхи, период адаптации.

В настоящее время проблема тревожности и страхов приобретает большую актуальность в связи с информационными перегрузками и напряженным ритмом жизни.

Младший школьник сталкивается с новой школьной обстановкой, новыми требованиями и правилами, новыми формами общения и совершенно иными социальными отношениями. Это период интенсивного развития самосознания.

Большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности.

С возрастом у детей меняются мотивы поведения, отношение ко взрослым, сверстникам, окружающему миру. И от того, смогут ли родители и педагоги понять эти перемены, уловить изменения, которые происходят с ребенком, и в соответствии с этим изменить свои отношения, и будет зависеть тот положительный эмоциональный контакт, который является основой психического здоровья ребенка.

По А. И. Захарову младший школьный возраст это период перехода от инстинктивных страхов к социально-опосредованным. Повышается уровень страхов не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения семьи и школы [2].

Среди типичных для младших школьников эмоций нередко существенное место занимают состояния тревоги и страха, негативно влияющие на общий психологический настрой ребенка и на учебную деятельность.

Детерминантами страхов у детей в школе могут быть запугивание, отсутствие общения, высмеивание недостатков и насмешки ровесников, преобладание критики над похвалой.

Определить ребенка, который боится, просто: страх выражается в беспокойном поведении, напряженности, попытках избежать объекта, вызывающего тревогу. Обычно на вопрос о наличии страха ребенок соглашается. Но большая часть возрастных страхов существует, только если ребенок представляет пугающий его момент или если слышит упоминание со стороны взрослого.

Повышение социальной активности младшего школьника обычно приводит к возникновению «школьные» страхи. Часто под термином «школьные страхи» понимают, кроме страха школы, страх расставания с родителями, которые порой, сами того не осознавая, запугивают ребенка и драматизируют начало обучения в школе. Такое поведение может спровоцировать у ребенка возникновение неуверенности в себе и страх перед любым промахом, таким как плохая оценка или замечание.

Причины появления «школьной фобии» разнообразны. Исследователи данной проблемы отмечают учебные перегрузки, неадекватный уровень притязаний со стороны родителей, неблагоприятные отношения с учителем, проблемы во взаимоотношениях со сверстниками, неспособность овладеть школьной программой. [3]

Нужно отметить, что многие страхи являются внушенными, и они не имеют под собой реальной основы.

Школа, а также все, что тесно связано с ней, включая контрольные работы, домашние задания, отметки, давление учителей и родителей, может стать источником значительных страхов, что может повлиять на учёбу и здоровье и спровоцировать нежелательные проблемы и тревожность младшего школьника.

Волнение из-за возможных ошибок держит школьников в состоянии напряжения, которое мешает нормально учиться, потому что учёба требует

сосредоточенности.

Оценка же воспринимается ребёнком как оценка всей его личности, что также может стать причиной возникновения одного из школьных страхов, выраженного как показатель несоответствия социальному окружению.

По данным Н. К. Суругиной у школьников 7-10 лет в 72% случаев присутствуют страхи, связанные со школьным обучением, в 53% - с неуверенностью в отношениях с учителем. Это свидетельствует о наличии дистанции между учителем и учениками, отсутствии между ними полноценного контакта, о недостатке или отсутствии у преподавателя интереса к детям.

В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость, быть осмеянным. Больше всего такие дети боятся отвечать у доски. Именно у доски проявляется их беззащитность. [7]

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявления физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но принимая длительный характер страхи могут вызывать у ребёнка ощущение бессилия, неспособности справиться со своими чувствами, контролировать их. Таким образом, большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности: страх сделать ошибку, боязнь получить плохую отметку, боязнь конфликтов со сверстникам. Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. [6]

В известной мере детские страхи естественны. Согласно теории П. Симонова страх является необходимой мерой защиты от биологических или «социальных» опасностей.

Профилактикой детских страхов является создание благоприятного эмоционального климата в семье. Спокойная, ровная обстановка дома и доверительные отношения, эмоциональная поддержка, сочувствие, понимание создают у детей чувство защищённости. Также установление

хороших отношений с учителем и сверстниками в школьном коллективе благотворно влияет на предупреждение школьных страхов. [5]

Для помощи в преодолении детских страхов необходимо выяснить, каким страхам ребенок подвержен в первую очередь, ведь далеко не все страхи могут проявляться в поведении и деятельности, для их выяснения необходимы специальные методики. Очень важно начать бороться со школьными страхами еще в детстве, чтобы они не смогли отразиться на дальнейшей жизни ребенка. [4]

### **Классификация школьных страхов:**

#### **1) Страхи по предмету:**

- страх оценки, отметки;
- страх наказания, ошибки;
- страх не соответствовать требованиям школы, учителям;
- страх забыть школьные принадлежности;
- страх, связанный с просьбой попросить чего-либо у учителя и одноклассников.

#### **2) Страхи, связанные со школьным режимом:**

- страх опоздать в школу,
- страх заболеть и не ходить в школу;
- страх нехватки времени на выполнение работы;
- страх каникул;
- страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул;
- страх конца четверти;
- страх звонка на урок, звонка с урока.

#### **3) Страхи, связанные со школьной организацией:**

- страх перемен;
- страх остаться одному в классе;
- страх потеряться в школе;

#### **4) Страхи, связанные с совершением ошибок:**

- страх стоять у доски, спорить;
- страх не понять объяснение учителя;
- страх наказания;
- страх проверки знаний, вопросов учителя, нового учителя;
- страх забыть, что задано;
- чувство страха, связанное с присутствием родителей на родительском собрании. [1]

Для преодоления школьной тревожности у учащихся класса, необходимо:

1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.
2. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности: дети боятся совершить ошибки, получить плохую отметку, боятся «быть не тем» и опасаются конфликтов со сверстниками. Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости от учебы, но и провоцируют развитие детских неврозов.

Здоровые психически и физически дети с радостью и нетерпением ждут начала школьной жизни. Дети быстро осваиваются в школе, изменения не вызывают никаких невротических реакций.

Девяносто процентов всех страхов детей порождены семьей и стойко поддерживаются ею.

Важно не оставлять жалобы ребенка без внимания, ведь только так можно воспитать уверенного в себе человека.

Работая с тревожными детьми, следует учитывать их особое, специфическое отношение к успехам, оценке результатов их деятельности. Тревожные дети

очень боятся и избегают неуспеха. У них возникают трудности в оценке результатов своей деятельности, и они ждут этой оценки от взрослого.

Высокий уровень тревожности характерен для периода поступления в школу, особенно первых месяцев учебы. Но если сделать адаптационный период наиболее благополучным и спокойным, уменьшить количество факторов, вызывающих страхи и тревожное состояние, то обычно в первой и второй четверти положение младших школьников, испытывающих «школьные фобии», значительно изменится в лучшую сторону.

#### **Список литературы:**

- 1) Акопян Л. С. Диагностика детских страхов и тревожности. Методическое пособие. Самара; СНИЦ РАН, 2006 год. - 94 с.
- 2) Захаров А. И. Дневные и ночные страхи у детей. – СПб; Союз, 2000 год-448-456с.
- 3) Захаров А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страхов. – СПб; Гиппократ, 1998 год-310-313 с.
- 4) Левис Ш. Ребенок и стресс. - С-Пб.: НЕВА, 2002 год. – 132-135 с.
- 5) Петченко В. А. Методика оценки степени выраженности объектных школьных страхов детей младшего школьного возраста // Психолог в школе; Москва; 1999год.- ч. 1. С. 51.
- 6) Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М., 2000 год. – 239-246 с.
- 7) Эбермин Г. Страхи здоровых детей, Москва; Знание, 1989 год.-300-309 с.