Причини дитячого страху перед школою

Десять причин, знання яких допомагає батькам зрозуміти переживання дітей і допомогти їм

Усі ми чудово розуміємо, що наші діти напередодні свого першого дня у школі можуть мати різні почуття – як захват, так і хвилювання та побоювання. Отже, щоб допомогти розвіяти страхи, у першу чергу необхідно провести їх ідентифікацію. Далі представлені десять причин, через які діти тривожаться із приводу майбутнього походу до школи.

Нові ситуації

Незалежно від того, що чекає на вашу дитину – пережити перший день у новому класі чи в новій школі, нервувати через нову ситуацію – це абсолютно нормально. Розкажіть їй про те, що буде відбуватись у перший шкільний день. Коли діти знають, чого очікувати, вони менше стурбовані ситуацією. Нагадайте дитині, що кожний учень у її класі теж відчуває себе трохи схвильованим; дайте дитині час пристосуватись до ситуації. Відмітьте, що доволі швидко все ввійде у звичне русло, й атмосфера стане більш комфортною. Якщо це можливо, відкоригувати свій графік так, щоб у вас з’явився додатковий час на дитину, особливо в перші кілька днів відразу після школи.

Ситуація провалу й невдач

Діти переживають, що їхнє навчання буде занадто важким, що вони не зможуть іти в ногу зі всіма або, коли їх викликають на уроці виступити перед усім класом, не можуть дати вірну відповідь. Нагадайте дитині, що кожна людина робить помилки, а потім похваліть її за старанність і зусилля.

Тривожність із приводу контрольних і тестів

Багато дітей бояться тестування та всіляких контрольних робіт. Вони хвилюються та засмучуються раніше, ніж треба, та так, що до дня тестування вже не у змозі виконати завдання. Один зі способів допомогти їм – запропонувати свою допомогу в підготовці та вивченні відповідного матеріалу. Нагадайте дитині, що вона все знає й готова до контрольної, скажіть про свою впевненість у тому, що вона обов’язково успішно впорається з усіма завданнями.

Соціальна тривожність

Діти турбуються про своє місце в суспільстві, про те, щоби вписатись у колектив, завести друзів, хвилюються через те, що про них подумають інші, чи будуть їх дражнити й чи надаватимуться вони проявам цькування, чи не стануть вигнанцями. Поясніть дитині, що необхідно зустрічати різноманітні соціальні ситуації обличчям до обличчя, а не уникати їх, і розмовляти про те, як подружитися з іншими дітьми. Відомо, що навчання дітей соціальних навичок, вирішення проблем і розв’язання конфліктів сприяють хорошому психічному здоров’ю.

Оцінки та успішність

Деякі діти турбуються, чи зможуть вони в дійсності виправдати очікування та отримувати добрі оцінки за математику та інші предмети, потрапити на дошку пошани, стати кращими у класі чи підтримувати певний середній бал. У розмові з дитиною підкресліть, що ви не очікуєте від неї досконалості та ідеальності.

Стрес від шкільних реалій

Деякі діти відчувають тривогу або впадають у стресовий стан, коли розуміють і відчувають, що їхнє шкільне середовище не організоване або що їхні очікування від навчання необґрунтовані. Психологи стверджують, що якщо батьки у відповідь на розповідь дитини про проблему, що виникла,

запропонують їй спільно пошукати рішення, то дитина навчиться підходити до складних ситуацій конструктивно.

Потреба бути частиною колективу

Незалежно від того, хоче ваша дитина організувати групу підтримки спортивної команди, отримати головну роль у шкільному спектаклі чи просто бути не останнім гравцем під час великої перерви, важливо розповісти їй, що це виходить не в усіх і не завжди. Адже є й інші можливості брати участь чи бути причетним до команди. Щоб допомогти дитині оволодіти потрібними навичками у відповідності із заняттям, яке вона вибрала, практикуйтесь разом: малюйте плакати, репетируйте роль або ганяти м’яч.

Тиск однолітків

Діти просто хочуть бути частиною колективу, хочуть відповідати тим правилам і законам, що в ньому царюють, тому іноді переживають через певні очікування з боку однокласників. Заохочуйте розповіді дитини про свої проблеми. Словесне вираження страхів (приговорювання вголос) може стати дуже корисним. Уважно слухайте, але при цьому намагайтесь перебороти гостре бажання втрутитись і самому вирішити проблему вашої дитини. Краще як треба все обміркуйте й разом знайдіть можливе рішення. Вирішуйте проблеми разом з дітьми, а не замість них! Відіграючи активну роль, діти вчаться самостійності.

Страх піддатися проявам булінгу (цькування)

Діти турбуються про те, що їх можуть ображати чи переслідувати в тому чи іншому вигляді, що дуже неприємно й навіть може психологічно травмувати їх. Поставтесь до їхніх побоювань серйозно. Поясніть, що хулігани ображають інших дітей, щоб відчути себе сильними, а також обов’язково розкажіть про те, як заспокоїтися, що не дозволить реагувати емоційно у відповідь на образу.

Ситуації вдома

Іноді справжня причина, через яку дитина не хоче йти до школи, не має нічого спільного із самою школою. Діти можуть відчувати, що дуже потрібні вдома, тому що хтось із батьків знаходиться у стані стресу або депресії, чи є ще щось, що безпосередньо стосується їхньої сім’ї. У такому випадку виходом із ситуації буде усунення сімейних проблем.

Якщо страхи вашої дитини не проходять упродовж навчального року, проінформуйте про це вчителя. У більшості шкіл є шкільні психологи, соціальні працівники та методисти, які можуть професійно поспілкуватися з дітьми й допомоги їм перебороти ці страхи.