

ЕСТЬ ВРЕМЯ ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ ПЕРЕД УЧЕБОЙ

Пролетит лето и настанет пора, когда дети вместо велосипедов и самокатов сядут за школьные парты. Далеко не все ребята мечтают об учебе, поэтому родителям необходимо дать правильный настрой и направить мысли своего чада в нужное русло.

Для того чтобы подготовить ребенка к школе, необходимо создать вокруг заветной даты «1 сентября» атмосферу праздника. Говорите дома о приближении этого замечательного события, которое является важным не только для него, но и для вас тоже.

Выслушайте все тревоги и волнения ребенка по поводу нового учебного года. Проведите доверительную беседу, развеяв все страхи и сомнения по поводу возможных неудач и плохих оценок. Пусть ребенок почувствует, что вы с ним заодно и не требуете от него невозможного. Говорите о том, как важны знания, полученные в школе, для дальнейшей взрослой жизни.

Примерно за неделю повторите основной материал за прошлый год, вспомните важные правила, которые пригодятся и в предстоящем учебном году. Не забывайте хвалить ребенка, когда он будет давать правильный ответ на заданный ему вопрос.

Обязательно выбирайте одежду и все школьные принадлежности вместе. Дайте почувствовать ребенку, что его мнение для вас важно, и вы всегда прислушиваетесь к нему. При покупке старайтесь больше ориентироваться на вкус и желание своего чада. Необязательно выбирать все практичное и недорогое, можно приобрести что-нибудь просто очень красивое, если оно понравилось вашему маленькому ученику. Ведь все покупается исключительно для него.

Дома говорите ребенку, что вы всегда готовы прийти на помощь, если в школе на уроке ему будет что-нибудь непонятно. Разумеется, в дальнейшем обязательно сдержите свое слово, чтобы это не выглядело так, будто вы даете пустые обещания.

Помогите своему будущему ученику прибраться на его рабочем месте, разложите аккуратно все новые принадлежности, расставьте книги. Можете устроить небольшой сюрприз накануне первого сентября, украсив комнату ребенка или его личное место для учебы. Развесьте поздравительные надписи, красивые фотографии ребенка со школьными товарищами, поставьте на его стол вазочку с цветами.

При правильном подходе родителей для ребенка новый учебный год будет по-настоящему поводом для радости, а первое сентября – праздником, на который он пойдет не с унылым лицом и жалобами, а с хорошим настроением и улыбкой на лице.

Как родители могут помочь справиться с переживанием перед знакомством ребёнка с новыми друзьями в школе

Первое, что родители должны сделать, - это успокоиться, ведь дети хорошо считывают тревогу со взрослых, особенно если это их близкие люди. Важно, чтобы ребёнок видел, что вы верите в него и он может всегда рассчитывать на поддержку.

Второе шаг - посоветуйте сесть и подумать над тем, какие его качества могут вызвать интерес у других детей. Может он умеет хорошо играть в футбол или готов прийти любому на помощь?

Самое главное правило: никогда не подсказывайте ребёнку, что ему делать. Если вы твёрдо уверены в том, что для него будет правильным, то всегда давайте ему право собственного мнения.

Как не обесценивать чувства ребёнка, а помочь ему найти хороших друзей в школе

Каждый школьник может попасть в ситуацию, когда его не будут воспринимать в коллективе. Он будет чувствовать себя подавленным, может выливать свои отрицательные эмоции на вас. Существует главное правило для родителей: в момент ощущения тотального одиночества важно не обесценивать чувства ребёнка и не отрицать их. Для каждого из нас важен коллектив, в котором мы больше всего проводим времени, и отношение внутри него. Когда мы признаем, что школа считается институтом социализации, мы утверждаем, как важно для детей знать, что о них думают в классе.

Как помочь ребёнку найти хороших друзей в школе

Психологи считают, что дети с раннего возраста должны обучаться навыкам общения. Научившись знакомиться, ребёнку будет намного легче устанавливать контакт с ровесниками в школе. Также необходимо сформировать позитивный настрой на окружающий мир. С замкнутыми детьми мало кто захочет общаться, поэтому необходимо научиться начинать разговор первым. Важно быть внимательным слушателем. С такой личностью будет о чём поговорить и посоветоваться.

Также ребёнку следует активно принимать участие в жизни класса, высказывать своё мнение и предложения, но так, чтобы не задеть чувства других. Научите детей быть открытыми и дружелюбными личностями. Если ребёнок грубо отвечает на предложения других детей, тогда скорее всего никто не захочет с ним общаться.

Хорошим решением будет посоветовать школьнику рассказать о своих интересах и талантах. Возможно, он любит какого-то писателя, художника, или сам красиво рисует. Он может взять вещи, которые показывают его увлечения к той или иной деятельности. Так легко могут найтись друзья с похожими интересами.

Если ребёнок боится отвечать на уроке

«Зайчишка-трусишка», «молчун», «слова из него не вытянешь», «мямлик» - и это всё о нём – о ребёнке, который боится отвечать на уроке, практически никогда сам не поднимает руку, и, если его спросят, либо просто молчит, либо тихо бормочет себе под нос, либо даже вообще плачет.

Ясно-понятно, что это дело так не оставишь: и ребёнку помочь хочется (несладко ему приходится), и педагогу (отметки выставить как-то тоже надо, а как оценивать ученика, если от него слова не добьёшься?).

Во-первых, нужно установить причины, которые могли привести к страху перед публичными ответами на уроках

Причины могут быть такими:

1. Незнание, непонимание учебного материала. Думаю, тут всё ясно: невозможно хоть что-либо ответить, если ты в принципе не знаешь, что отвечать. Как говорится, если знал, да забыл – это ещё полбеды, а вот если не знал и ещё забыл

2. Проблемы с речью: неправильное звукопроизношение, заикание и т.п. нарушения могут привести к тому, что ребёнок комплексует и замыкается, становится неуверенным и как может избегает неприятной ситуации (т.е. просто молчит).

3. Неуверенность в себе как черта характера (тут тоже надо подробно разбираться, вследствие чего она сформировалась), высокий уровень тревожности у ребёнка.

4. Низкий социометрический статус ребёнка в классном коллективе (попросту говоря, когда сверстники «гнобят» его и любое его действие может вызвать насмешки, издёвки, обзывания, а иногда и физическую агрессию).

5. Чересчур высокие требования к ребёнку со стороны родителей, когда хотят, чтобы он соответствовал их порой нереальным ожиданиям и не оставляют за ним право на ошибку, ругая и наказывая за любой промах.

6. Неправильное поведение педагога. К сожалению, эта причина очень часто бывает на первом месте (хоть я здесь и указываю её последней). То, как учитель относится к ученику, что именно и каким тоном он говорит, какой у него взгляд, поза – всё это очень сильно влияет на детей. Если педагог допускает высмеивание, язвительные замечания и оценки, пренебрежение, если он завышает требования к конкретному ребёнку (то есть не учитывает индивидуальные особенности), то не стоит удивляться, что некоторые дети могут испытывать страх или даже панический ужас перед ответами на уроках. Ответственность за это целиком и полностью лежит на нас, уважаемые коллеги.

А что же делать?

Перво-наперво, конечно, необходимо устранить причину, вызывающую боязнь отвечать перед классом:

- При непонимании учебного материала – восполнить пробелы в знаниях. В этом может помочь учитель, родители, репетиторы.

- Если проблемы с речью, необходимы занятия с логопедом, а также наблюдение и лечение у врача-невролога.

- При неуверенности в себе и высоком уровне тревожности не мешают занятия с педагогом-психологом. Но кроме этого, обязательно изменение поведения близких ребёнку взрослых (родителей, учителя) и их моральная и эмоциональная поддержка, т.к. без этого все усилия психолога просто пойдут прахом.

- При завышенных требованиях к ребёнку работать нужно не столько с самим учеником, сколько с его родителями, объясняя и показывая на примерах последствия такого поведения взрослых и обучая умению понимать индивидуальные и возрастные особенности сына или дочери.

- Ну, а если причиной страха ребёнка перед ответами на уроке являемся мы сами, соответственно, и работать нам надо прежде всего над собой, и тогда проблема у ученика постепенно отпадёт сама по себе.

Независимо от причины, вызывающей страх, обязательно нужно оказывать ребёнку **эмоциональную поддержку**: не заострять внимание на неудачах, награждать за смелость (сначала можно даже повышением отметки на балл), непременно хвалить (кого-то – горячо, кого-то – сдержанно, зависит уже от индивидуальных особенностей учащегося), причём иногда хвалить даже за попытку (пусть и неудачную). При этом используйте разные виды похвалы и поощрения: доброе слово, искренняя улыбка, поднятый вверх большой палец, аплодисменты и т.д., и т.п.

Если ребёнок не является в классном коллективе отверженным, то обязательно следует **привлекать других детей** к оказанию ему помощи: возможно, вы поручите одному из лучших учеников проверить у него задание, или организуете работу в паре с кем-то или в малой группе; договоритесь с другими учащимися об эмоциональной поддержке для него и т.д.

Всячески при любом удобном случае **подчёркивайте достоинства** этого ученика, даже если они очень малы, на ваш взгляд, или совершенно не касаются учёбы. Это поможет ему поверить в себя, в свои силы, и стать чуточку увереннее, смелее.

Формируйте и тренируйте у него **новые модели повеления**. Т.е. расскажите и покажите ему, как именно ему лучше вести себя, когда его вызывают отвечать, как справиться со страхом и неуверенностью, несколько раз прорепетируйте эту ситуацию. Естественно, делать это нужно только наедине с ребёнком, без посторонних зрителей.

Ну, и напоследок ещё раз: ищите индивидуальный подход к каждому такому ребёнку. Эта истина, конечно, стара, как мир, тем не менее, всё так же актуальна.

Материал подготовила
педагог-психолог ГБОУ «Центр «Дар»
Коркодинова К.В.