О школьных страхах: что именно пугает ребят в начальных классах

Аннотация

Сегодня практически каждый российский ребенок в возрасте 6-10 лет посещает начальную школу. Задача взрослого – родителя, учителя, психолога – сделать это обучение продуктивным и безопасным для психического развития ребенка. Сейчас всё чаще говорят о сохранении психического здоровья школьника, в частности о создании эмоционально благополучного окружения в образовательном учреждении. Однако система обучения ребенка в коллективе сверстников таит в себе факторы, которые могут негативно сказаться на эмоциональном здоровье школьника и привести к возникновению школьных страхов. Что делать учителю, психологу, родителю, чтобы создать эмоционально благоприятные условия обучения ребенка в школе? Как избежать школьных страхов? Как с ними бороться, и стоит ли это делать вообще? Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо понять и разобраться в таком сложном и неоднозначном явлении, как школьные страхи.

**Что такое «страх»?**

Феномен страха издавна является предметом изучения философии, искусства, различных отраслей науки. По общему мнению, страх – наиболее древняя человеческая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения особи. Каждый человек испытывал страх, и не один раз в жизни. Несмотря на очевидность и доступность этого явления, в психологической литературе нет четкого определения понятия «страх».

При этом в многочисленных определениях страха можно выделить следующие *существенные признаки*:

- страх имеет аффективную природу;

- страх подразумевает переживание реальной или воображаемой опасности;

- страх относят к отрицательным состояниям (Клаперед Э., Лурия А.Р.).

В этой статье мы будем придерживаться определения страха, данного отечественным исследователем страхов у детей и подростков Захаровым А.И.**Страх – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека.**Страх имеет защитный характер.

**Страх – тревога – тревожность – фобия**

Каждый человек хоть раз в жизни испытал страх. Специалисты используют много слов для описания этого неприятного состояния: страх\*, боязнь, тревога\*, волнение, беспокойство, тревожность\*, фобия\*. Мы интуитивно понимаем, что стоит за каждым из этих слов, но для специалистов это четкие термины, имеющие свое определение.

Для исследования школьного страха важно рассмотреть взаимосвязь явлений: страх – тревога – тревожность – фобия. Страх возникает как реакция на угрозу, причем эта угроза должна быть конкретной. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, т.к. она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. По мере того как страх становится частью характера человека, появляется *тревожность*. Когда страх становиться навязчивым, т.е. болезненным, мы говорим о фобии. Часто в психологической литературе понятия «страх» и «фобия» рассматриваются как. Особенно четко это видно в исследованиях зарубежных ученых. Захаров А.И. выделяет школьную фобию как навязчиво преследуемый страх перед посещением школы.

Как же родителям, учителям и даже школьным психологам понять, «нормальный» ли у ребенка страх, или это фобия, избавиться от которой поможет только специалист с медицинским образованием? Всегда ли школьные страхи негативное явление, каков оптимальный уровень школьного страха? Ярким примером здесь может послужить ситуация экзамена. Отсутствие тревоги или чрезмерный страх «парализует мысль» и негативно сказывается на результате экзамена. Тогда как некоторый уровень тревожности, «мандраж», активизирует мыслительные процессы и положительно сказывается на результате.

Мы попытаемся ответить на эти вопросы, рассказав именно о *страхе*, понимая под ним реакцию на конкретную угрозу жизни или здоровью человека, в том числе и угрозу психологическому благополучию индивида в его социальной среде.

**Школьные страхи: определение и классификации**

***Школьные страхи***мы определяем в широком смысле, как страхи, связанные со школой.

Проанализировав литературу, мы видим, что школьные страхи разнообразны, т.е. ребенок может бояться разных вещей, а природа его страха также может быть различна.

***Во-первых***, можно рассматривать страхи по предмету, то есть по тому, на что направлен страх:

1. страх оценки, отметки.
2. страх наказания, замечания в дневник.
3. страх ошибки.
4. страх не соответствовать требованиям школы, учителя, в том числе

 - опоздать в школу, на урок;\

- забыть школьные принадлежность: книгу, тетрадь, форму, работу (дети носят лишнее в портфеле); забыть, что задано и др.;

- отпроситься с урока в туалет; попросить что-то у учителя, одноклассников и др.

***Во-вторых***, страхи, связанные с «режимным» характером обучения в школе:

1. страх не успеть в школу,
2. страх опоздать на урок;
3. страх заболеть и не ходить в школу;
4. опасение, что не хватит времени на работу в классе (самостоятельную, контрольную, работу в тетради на уроке);
5. страх не успеть или забыть сделать домашнее задание;
6. страх каникул;
7. страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул;
8. страх конца четверти,
9. страх звонка на урок, звонка с урока.

Так же к этой группе относятся страхи, связанные с четкой *организацией* школьной жизни:

1. страх перерывов между уроками – перемен;
2. остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым;
3. страх быть на празднике;
4. страх потеряться в школе;
5. страх переходить из одного кабинета в другой и др.

**В-третьих**, страх перед школьными помещениями: страх класса, чужих кабинетов, лестниц, раздевалки, игровой комнаты; библиотеки, кабинета врача, туалетов, школьного двора, спортзала, хореографического зала (актового), столовой, подвала, кабинета зубного врача и других помещений.

**В четвертых**, часто говорят о «страхе ошибки». В школьной жизни ребенка это выражается в следующих страхах:

1. страх стоять у доски,
2. страх не понять объяснение учителя,
3. страх спорить,
4. страх получить замечание,
5. страх просьбы дать дневник,
6. страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «кто хочет ответить?»,
7. страх плохой отметки,
8. чувство страха в ситуации, когда учитель решает, какую отметку поставит в дневник, классный журнал;
9. страх, что учитель, родитель будет ругать,
10. страх наказания; физического наказания,
11. страх проверки знаний, техники чтения, контрольных и других проверочных работ;
12. страх вопросов учителя;
13. чувство страха в присутствии посторонних взрослых на уроке;
14. страх нового учителя,
15. страх забыть, что задано;
16. чувство страха, связанное с присутствием родителей на родительском собрании;
17. страх непонимания учителя.

***В пятых***, страхи можно разделить по субъекту, т.е. по тому человеку в окружении ребенка, который является источником страха: учитель, директор, завуч, родители, Братья и сестры, сверстники, дети старше, уборщицы и другой обслуживающий персонал, охранники, врач и медсестры, а также кумиры и герои СМИ.

***В шестых***, страхи делят по происхождению:

1. Наученные – страхи, полученные ребенком в ходе личного опыта (или он видел это на примере других людей, в том числе одноклассников).
2. Внушенные: взрослыми или сверстниками рассказаны ситуации, вызывающие страх с благими целями;
3. «Зараженные» страхи – возникают в ситуации нахождения в группе людей, испытывающих страх.
4. Выдуманные страхи (слышал где-то, не так понял учителя).

***В седьмых***, исследователь детских страхов Захаров А.И. рассматривал страхи по степени соответствия возрастным нормам:

-   Возрастной (обычный, естественный страх).

-   Патологический.

Таким образом, школьные страхи – это многогранное и сложное явление, требующее тщательного изучения. В этой статье мы ограничим изучение школьных страхов, во-первых, возрастными границами – младший школьный возраст, во-вторых, проблематикой ‑ педагогической психологии.

**Динамичность школьных страхов в начальной школе**

Школьные страхи, как и любые другие эмоциональные явления, динамичны, то есть изменяются с течением времени и под действием различных внешних и внутренних факторов.

Мы обобщили опыт исследователей и практиков образования, провели свои исследования данной проблемы в школах Москвы. На основании изменений в учебной деятельности, в школьной жизни ребенка можно выделить этапы, на которых могут происходить изменения как в содержании, так и в интенсивности школьных страхов.

1. «Вхождение» ребенка в школу (первая неделя).
2. Период адаптации\* (сентябрь-октябрь).
3. Введение системы оценивания (чаще всего конец первого полугодия).
4. Становление учебной деятельности (окончание первого класса).
5. 2-3 годы обучения.
6. Конец 4 класса (переход в среднюю школу).

Отдельно следует рассмотреть страхи ***дошкольников*** перед школой. В данном возрасте большое влияние имеет представление ребенка о школе, полученное в семье. Например, в нашем исследовании дошкольников, посещающих подготовительную группу в школе, просили рассказать о том, чего они больше всего боятся в школе. Некоторые дети боялись «двоек», хотя в данной школе детей не оценивают по балльной системе до второго класса. Еще была выявлена довольно значительная группа детей, которая боялась охранников. В беседе с родителями и бабушками выяснилось, что взрослые в семье часто пугают детей людьми в форме: «Не будешь слушаться – милиционер заберет!». Такие дети, проходя перед занятием мимо охранника, испытывали стресс и хуже запоминали объяснения учителя. Эта тема очень интересна и заслуживает дополнительного изучения.

***Первый класс***

*При поступлении* ребенка в школу происходит изменение его социального статуса. Это ведет к переориентации ребенка на социальные нормы и установки.  По данным различных авторов: Гуткиной Н.И., Хухлаевой О.В. и др. – ребенок, готовый к обучению в школе, не испытывает страха перед ней. Первоклассник с радостью заходит в класс, готов общаться с учителем, выполнять его требования, узнавать что-то новое, выполнять требования, предъявляемые школой. Однако особенности образовательного учреждения, взаимодействия учителя с классом, особенности эмоционального развития первоклассника и другие причины могут поколебать представление ребенка о своем статусе ученика, и, как следствие, могут проявиться школьные страхи.

Захаров А.И. на основании наблюдений выделил, что если в младшем школьном возрасте и возникает страх, то чаще всего – это страх не соответствовать социальным требованиям ближайшего окружения, будь то школа, сверстники или семья. «Это выражается в страхах сделать что-то не так, не правильно, не так, как следует, как нужно, быть не тем, кого уважают. Это говорит о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга, обязанности, то есть о том, что объединено понятием «совесть», как центральное новообразование, младшего школьного возраста» (Захаров А.В.).

По данным нашего исследования (2007 – 2008 учебный год.) в среднем 15% первоклассников испытывают школьные страхи. В первые две недели обучения в школе в основном присутствуют режимные страхи (дети боятся проспать, опоздать), а также пространственные страхи (не найти свой класс, заблудиться). Особенно сильно проявляется страх помещений у первоклассников из школ с предметным обучением, где дети вынуждены переходить из кабинета в кабинет.

*В процессе адаптации* ребенок не только привыкает к своему новому статусу, но и к окружению. Очень важно, чтобы ребенку помогли сориентироваться в пространстве школы – так можно избежать страха перед школьными помещениями, страха потеряться. Знакомство с одноклассниками позволит ребенку, во-первых, не боятся их, а во-вторых, первоклассник увидит, что вокруг такие же ребята с такими же переживаниями, как и у него. В процессе адаптации к школе эти страхи сменяются страхами отношений (учитель будет ругать) и страхами не успеть, не понять объяснений. Некоторых детей начинают беспокоить отношения в классе, которые так же связаны с учебным процессом. Например, дети боятся, что одноклассники отвлекут их от урока. Таким образом, психологически грамотно организованная адаптация первоклассника к школе позволит избежать возникновения целого ряда школьных страхов.

В школе, где проходило наше исследование, в конце первого – начале второго полугодия вводят системы оценивания. Каждый учитель это может делать по-разному: звездочки или цветочки за правильный ответ, «пятерки» или что-то другое, но главное, чтобы ребенок понял, правильно ли он выполнил задание или нет. В нашем исследовании при *введении систем оценивания*, на первое место выходят страхи неудач в достижении: сделать не так, не получить похвалы (положительной оценки). По нашим наблюдениям, а также по результатам опроса родителей, дети боятся не плохой оценки, а боятся не получить хорошую, то есть потерять свой статус ученика, первоклассника.

К концу первого учебного года на первое место выходят «индивидуализированные» страхи, то есть школьные страхи, обусловленные индивидуальной траекторией

***Второй, третий года обучения в школе***

Большинство психологических исследований сосредоточено на изучении проблем кризисных, переломных моментов в жизни человека. Поэтому такой «психологически спокойный» период, как конец первого – начало четвертого класса, изучен не достаточно. По данным нашего исследования, в выделенный период на первое место выходят «индивидуализированные» страхи, то есть школьные страхи, обусловленные индивидуальной траекторией развития ребенка. Задача школьного психолога с помощью учителя, родителей своевременно выявить случаи возникновения школьных страхов и решить вопрос о необходимости их коррекции.

***Конец четвертого класса***

Данный период был выделен нами в связи с изменением социальной обстановки в современной системе образования. Если до 1990-х годов ребенок относительно спокойно переходил из начальной школы в среднюю, то сейчас этот переход сопровождается определенным стрессом для ребенка. В основном это связано с вариативностью  (разнообразием) образования. Так, например, обучение в престижных московских гимназиях начинается только с 5 класса и ребенку необходимо пройти вступительные испытания. В нашем исследовании учеников одной из московских прогимназий были полученные данные о появлении страха «не поступить в гимназию», «плохо окончить начальную школу». На этом этапе семья ребенка имеет огромное влияние как на возникновение, так и на преодоление данных школьных страхов.

**Психологическая коррекция школьных страхов у учеников в начальных классах**

Работа школьного психолога при работе со школьными страхами условно может быть разделена на три направления:

1. Общепсихологическая профилактика эмоциональных нарушений.
2. Система мониторинга школьных страхов.
3. Коррекция школьных страхов.

Психологическая *профилактика* включена в обязательную практику школьного психолога и включает в себя:

* выявление и психологическое сопровождение детей «группы риска» при поступлении в школу. Дети «группы риска» – это соматически ослабленные дети, «пугливые», застенчивые, тревожные, несоответствующие требованиям образовательного учреждения и т.п.
* проведение занятий по адаптации ребенка к первому классу.
* постоянные, регулярные контакты с учителями и родителями, открытость психолога для общения.

Нами была разработана *система мониторинга школьных страхов*. Она успешно проходит апробацию в одной из школ Москвы. Система включает в себя опрос родителей в наиболее сложные школьные периоды, в соответствии с выделенными периодами динамики школьных страхов. При выявлении детей со школьными страхами психолог подробно исследует содержание страха, выявляет причины, намечает пути преодоления.

На данном этапе перед психологом, а так же родителями, возникает проблема: кто и насколько должен помочь ребенку. Особенности протекания школьных страхов предполагают три линии поведения школьного психолога в зависимости от степени интенсивности, уровня, содержания школьного страха и психологических возможностей ребенка.

Во-первых, есть *кратковременные, ситуативные страхи*, вызванные реальными или выдуманными причинами. Данные страхи проходят со временем или с изменением, исчезновением вызвавших его факторов. Например, таким может быть страх заблудиться в школе, пока ребенок не научился хорошо в ней ориентироваться, или страх перед контрольной работой, когда ученик не выучил материал. Взрослый в данном случае просто должен быть рядом с ребенком и в случае необходимости оказать конкретную помощь: провести экскурсию по школе или повторить материал.

Вторая, крайняя точка – это *навязчивые страхи*. Появление их у ребенка может быть обусловлено рядом причин: особенности психики ребенка, сильное психотравмирующее воздействие. Например, ребенок стал бояться идти в школу после того, как попал в аварию по пути туда. Страх перед дорогой в школу был перенесен учеником на саму школу, а после и на все, что с ней связано. В данном случае необходимо обратиться к квалифицированному в этом вопросе специалисту: психологу центра или психотерапевту, специализирующемуся на психологических травмах.

Наконец, наличие средне выраженного школьного страха у ученика побуждает психолога заняться *коррекционно-развивающей психологической работой*с ребенком и его окружением. В современной психологической литературе описано множество техник и приемов по коррекции страхов. Однако при переложении их на школьные страхи, необходимо помнить об особенностях последних. Главная особенность – тесная связь школьных страхов с учебной деятельностью. Содержание большинства школьных страхов связано с индивидуальной образовательной траекторией развития ребенка (В.А. Гуружапов). Неуспехи в учебной деятельности, в учебном взаимодействии ученика с учителем, с одноклассниками, общение с родителями по поводу школы может поколебать его статус как ученика и породит школьные страхи. Поэтому любую коррекцию необходимо начинать с анализа учебной ситуации данного ученика. Решить проблему школьного страха ученика могут только совместно ребенок, психолог, учитель, родители и, если необходимо, администрация школы.

Таким образом, исследование школьных страхов у учеников начальных классов: изучение их содержания, динамики развития, способов профилактики и коррекции, - возможно только при использовании знаний педагогической психологии, потому что помимо эмоциональной сферы в проблеме школьных страхов в начальных классах затрагивается и учебная деятельность – ведущая в данном возрасте.

Словарик:

**Адаптация к школе –**период приспособления, привыкания, «вхождения» ребенка в жизнь в школе.

**Аффект –**сильное и относительно кратковременное эмоциональное переживание.

**Боязнь** – устойчивое состояние страха.

**Страх** – аффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании конкретной угрозы для жизни и благополучия человека. Страх имеет защитный характер.

**Тревога** – переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагополучия, предчувствием грозящей опасности. Тревога – переживание неопределенной, диффузной, безобъективной угрозы.

**Тревожность** – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги, а также в низком пороге его возникно­вения. Рассматривается как личностное образование и/или как свойство темперамента, обусловленное слабостью нервных процессов.

**Фобия**–навязчивое состояние страха.

Автор(ы): Гузанова Т. В.,Мещерякова И.А.