С каждым годом нарастают трудности адаптации первоклассников к школе, что ведет к возникновению проблем обучения. Это связано как с падением уровня готовности к школьному обучению, так и с усложнением условий жизни детей и взрослых. Как правило, большая часть коррекционных мероприятий, направленных на исправление этого положения, связаны с развитием познавательной сферы младших школьников.

 Вместе с тем, в дошкольном воспитании детей и их подготовке к школе и без того доминирует направленность на умственное развитие. Поэтому представляется, что выход следует искать, скорее, в эмоционально-волевой сфере детского развития.

Став учеником, ребенок узнает множество вещей: школьная дисциплина, подготовка домашних заданий, отношения со сверстниками в совершенно новой ситуации, нежели раньше, новые взрослые окружающие его люди, новые требования и обязанности. Такие изменения сопровождаются эмоцией интереса. Эта положительная эмоция через некоторое время может угаснуть в связи с неудачами в школе и, как следствие, неудовольствием родителей и учителей. Появляются другие эмоции – страх, тревога, агрессия, снижается уровень успеваемости.

 Поступление в школу – серьёзное испытание для детей. Первоклассники, которые по разным причинам не могут справляться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к боязни школы.

Контрольные работы, домашние задания. Отметки. Давление родителей. Давление ровесников. Давление учителей. Проблемы в обучении. Школа может стать источником значительных страхов, что повлияет на его учёбу и здоровье. Очень часто дети испытывают страх, когда чувствуют, что ситуация выходит из-под контроля. Учитель несправедлив. Контрольная слишком сложная. Второй попытки не будет и т.д. Ещё одна школьная беда - волнение детей из-за возможных ошибок («Вдруг будет неправильно»), а иногда из-за боязни критики или насмешек со стороны учителей, родителей, ровесников. Волнение держит школьников в состоянии напряжения или гиперактивности, которое мешает нормально учиться, потому что учёба требует восприимчивости и сосредоточенности. Таким образом, в школе дети могут оказаться в ловушке страха. Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со сверстниками, неуверенные в себе, боятся не оправдать ожидания взрослых, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учительницей. Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки. Это происходит в тех случаях, когда родители педантично их проверяют и при этом очень драматично относятся к ошибкам. Даже, если родители не наказывают ребёнка, психологическое наказание всё равно присутствует. В младшем школьном возрасте отметка - не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимается ребёнком как оценка всей его личности. «Ты плохой, потому что ты плохо учишься», - говорят ребёнку. Он соглашается, и возникает неразрешимый внутренний конфликт. Он сопровождается чувством неопределённости, неуверенности в себе и различными страхами. В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявлений физической агрессии с их стороны. Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но, принимая длительный характер, они вызывают у ребёнка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их. Проблема страхов и тревожности у учащихся младших классов актуальна в настоящее время, но она мало изучена в практике школы. Хотя достаточно часто возникновение страхов у детей связано именно с поступлением в школу. Поэтому целесообразно ещё в детском саду провести тесты тревожности у детей с целью преодоления барьера страха в их сознании. Большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности: «боязнь быть не тем», страх сделать ошибку, боязнь получить плохую отметку, боязнь конфликта со сверстниками. Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Проблему тревожности и неуспеваемости изучала И.В. Дубровина, отмечая, что «в среднем, около 20 % учащихся проявляют устойчивую школьную тревожность. При этом она наблюдается как у детей хорошо успевающих, так и средне- и слабо успевающих школьников»[1]. Для хорошо успевающих школьников особую ценность приобретает высокий уровень успешности, стремление постоянно соответствовать этому уровню порождает тревожность. Слабых учеников беспокоит мысль о том, смогут ли они достигнуть требуемого школьной программой уровня усвоения знаний. В любом обучении непременно присутствует интерес. А.К. Дусавицкий исследовал зависимость между интересом и школьной тревожностью младших школьников. Рассматривая связь тревожности с учебным интересом, Дусавицкий говорит, что тревожность может выступать мотивом, противоположным учебному интересу. Учебно-познавательный интерес отражает внутреннюю связь мотива с предметом усвоения. Тревожность, в свою очередь, отражает наличие внешних по отношению к созданию учебной деятельности побуждений. Во всех этих случаях возникают чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире. Блонский в своих экспериментальных исследованиях обнаружил большую связь между умением работать и успеваемостью в учении. Плохая работоспособность может быть не только вследствие плохого здоровья и быстрой утомляемости, но вызвана психологическими причинами и неумением работать. Тревога сопровождает учебную деятельность ребенка в любой, даже идеальной школе. Сама ситуация познания чего-то нового, неизвестного, ситуация решения задачи, когда нужно приложить усилия, чтобы непонятное стало понятным, всегда таит в себе неопределенность, противоречивость, а следовательно, и повод для тревоги. С проблемой тревожности связана и учебная перегрузка. Переутомление ведет к неудачам, а опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и, как следствие, новые неудачи. Чтобы существенно снизить тревожность ребенка, необходимо педагогам и родителям, воспитывающим ребенка, обеспечить реальный успех ребенка в какой-либо деятельности (рисование, игра, помощь по дому и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, причем, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня нарисовал лучше, чем вчера; быстрее убрал игрушки и т.д.); Необходим щадящий оценочный режим в той области, в которой успехи ребенка невелики. Например, если он медленно одевается, не нужно постоянно фиксировать на этом его внимание. Однако, если появился хотя бы малейший успех, обязательно нужно его отметить. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в школе. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать снижению общей тревожности ребенка. Исследования показали, что число страхов выше у девочек, чем у мальчиков (девочки более чувствительны). Необходимо изучить систему личных отношений детей друг с другом для того, чтобы целенаправленно формировать эти отношения и создать для каждого ребенка в классе благоприятный эмоциональный климат. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе межличностных отношений. Также необходимо педагогу пересмотреть свое личное отношение к этим детям. Следует учитывать их особое, специфическое отношение к успеху, неуспеху, оценке и результату. Тревожные дети очень чувствительны к результатам собственной деятельности, боятся и избегают неуспеха. Им очень трудно оценить результаты своей деятельности, они не могут сами решить, правильно сделали что-либо, а ждут этой оценки от взрослого. Таким образом, чувство тревоги, если оно присутствует постоянно в жизни ребенка, влияет на всю сферу жизни младшего школьника, а именно -на его обучение, в частности, на успеваемость. В любом классе обязательно есть тревожные дети или дети, которые испытывают страхи в различных областях деятельности. Следует проводить работу по снятию школьной тревожности и страхов. Она будет иметь эффект только при создании благоприятных условий в семье и школе, где поддерживаются хорошие условия для ребёнка со стороны окружающих. Для преодоления школьной тревожности у учащихся класса, необходимо:

 1. Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника.

 2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы.

 3. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях. Для снятия тревожности у младших школьников существуют целые комплексы приёмов, упражнений.

 4. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребёнка ситуациях, а также овладение приёмами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

 5. Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и представления о себе, забота о «личностном росте» человека. Методы выявления тревожности: рисуночный тест Бака «Дом-Дерево-Человек», тест школьной тревожности Филлипса, анкета для родителей «Выявление тревожности ребенка».   
[1] И.В. Дубровина «Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики», М., Педагогика, 1991 г.