

Десять причин тревожности у первоклассника

Что вызывает тревожность у первоклассников и может помешать эффективной учёбе? Неподготовленность, некомфортная обстановка, незнакомый коллектив или жесткие требования? Разбираемся в статье вместе с нашим экспертом.

В первые три месяца ребёнок-первоклассник проходит непростую адаптацию. Он учится ориентироваться в новом месте, понимать задачи, которые перед ним стоят, старается следовать прописанным правилам, а его эмоциональное состояние постепенно становится устойчивым и последовательным. Но так происходит не всегда.

Как понять, что у ребёнка повышенная тревожность?

- На уроках не может сосредоточиться – высидеть 45 минут для него крайне сложно.
- Постоянно беспокоится по любому поводу: боится, что опоздает, что его поругает учитель, что забудет или потеряет портфель. Ему важно понимать, что все эти страхи необоснованны.
- Боится незнакомых людей. Причём, не стесняется и чувствует некоторое смущение в разговоре и общении с ними, а именно боится. Ребёнок разговаривает с дрожью в голосе, прячется за маму.
- Страдает нарушениями сна. Ребёнок трудно засыпает и просыпается ночью, может даже плакать.
- У ребёнка наблюдаются физиологические проявления высокой тревожности – сухость во рту, учащение пульса и сердцебиения.

Экспертное мнение

Светлана Фатина, психолог: Известно, что период перехода из детского сада или других дошкольных учреждений в школу сопровождаются для 7-летнего ребёнка определенными трудностями. В некоторых случаях возникает хроническая эмоциональная напряженность и тревожное состояние. Изменение окружения, общей обстановки, роли ребёнка в социуме, ритма жизни, интенсивные нагрузки – как умственные, так и физические, а также возложенная на плечи школьника ответственность, вызывают у него эмоциональную напряжённость и тревожное состояние. В результате может даже развиваться, так называемая, школьная дезадаптация. Она поддаётся своевременной коррекции, но требует обязательного внимания со стороны взрослых.

Почему появляется тревожность у первоклассника?

1. **Новое место.** Школа требует совершенно иного, нежели раньше, поведения от ребёнка. Но каким оно должно быть, ребёнок может просто не знать. Задача

взрослых на подготовительно дошкольном этапе доходчиво объяснить ребёнку основные правила, которым нужно будет следовать.

2. **Новые отношения.** Трудности могут возникать не только из-за нового помещения, но и от того, что общаться теперь необходимо с незнакомыми людьми: учителя, одноклассники, даже школьный охранник и буфетчица – с ними тоже теперь важно взаимодействовать и надо знать, как.
3. **Строго по алгоритму.** Новые проблемы и задачи требуют решения – нужно, чтобы ребёнок был ознакомлен с алгоритмом действия «что делать, если...». Все вопросы, которые могут возникать в процессе посещения школы, и варианты их решения должны быть проговорены или даже прописаны.
4. **Усиленный режим.** Стремительный рост умственной и физической нагрузки происходит уже к концу сентября. У неподготовленных к самостоятельности и дисциплине детей могут возникнуть трудности.
5. **О чем мечталось, не сбылось.** Несовпадение представлений о школьной жизни с реалиями. Будучи дошкольником, ребёнок может фантазировать на тему того, как он будет посещать уроки. Однако в результате его надежды чаще всего не оправдываются.
6. **Страхи и опасения.** Первоклассник запуган. Взрослые и дети постарше могут рассказывать «страшилки» о школьной жизни. При этом у многих взрослых есть мнение, что чем жёстче и серьёзнее они будут рассказывать о требованиях, правилах поведения и образе жизни в школе, тем ребёнку будет легче адаптироваться и принять всё. Тут как раз всё наоборот.
7. **Внутриличностный конфликт.** Внутриличностный конфликт часто становится основной причиной появления тревожности у ребенка. Например, вы позволяете делать что-то, пропускать уроки, а учителя и администрация школы наказывают и осуждают. Но всё начинается значительно раньше, в рамках семьи, когда мама с папой или другие близкие родственники ребёнка не могут договориться между собой по разным вопросам: можно или нельзя смотреть телевизор, когда лучше делать уроки – днём или вечером. Детской психике не просто разрешить этот конфликт.
8. **По наследству.** Тревожность передаётся от родителей к ребёнку. Если вы говорите сыну, чтобы он чувствовал себя увереннее в разговоре с учителем и говорил громче, а сами при этом теряетесь в разговоре с начальником по телефону, ребёнок, скорее всего, будет следовать вашему примеру.
9. **Завышенные требования.** Важно принимать ребёнка таким, какой он есть – догма. Постарайтесь принять тот факт, что сын или дочь могут не быть самыми успешными в классе и имеют право отставать от других. В спокойной обстановке, где ребёнка любят, ему будет легче добиваться успехов.
10. **Негативные события.** Высокой тревожности у первоклассника могли предшествовать какие-то трагичные, печальные события. Поддержка и повышенное внимание очень важны в таких ситуациях.

Экспертное мнение

Светлана Фатина, психолог: Высокая тревожность может быть симптомом возникающего невроза. Важно, заметив все характерные признаки, вовремя обратиться к специалисту. Один из эффективных методов коррекции тревожного состояния у детей младшего школьного возраста – это игротерапия и сказотерапия.