



Школьные фобии

Если я пойму хотя бы, чего я испугался, это уже будет шаг вперёд. /Жан-Поль Сартр/

Страх – тревога – тревожность – фобия

Для исследования школьной фобии 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 становится навязчивым, т.е. болезненным, мы говорим о **фобии**.

Школьная фобия

(*дидаскалейнофобия*)

обычно определяется
как беспричинный страх перед школой
и/или неуместная тревога,
вызванная расставанием с домом.



Школьная фобия

Боязнь ходить в школу сопровождается рядом симптомов, которые свойственны проявлениям панического страха:

- удушьем;
- затрудненным дыханием;
- учащенным и сильным сердцебиением;
- интенсивным потоотделением;
- ощущением дрожи в теле;
- мышечной слабостью и предобморочным состоянием;
- ощущением дискомфорта в груди;
- боли в животе, тошнота, головокружения или ощущение тяжести во всем теле;
- страх перед приступами страха.

Почему появляется боязнь школы?

Есть несколько причин возникновения:

- Ребенок боится ухода из дома и даже кратковременной разлуки с родителями или бабушками-дедушками, к которым он очень сильно привязан;
- Родители сами непроизвольно внушают детям страх перед школой или излишне драматизируют проблемы обучения;
- Отец и мать, даже этого не замечая, лишают ребенка возможности проявить инициативу и самостоятельность – выполняют за него домашние задания или жестко контролируют их, негодуя по поводу каждой коряво написанной буквы;
- Сын или дочь боится не столько школы, сколько не оправдать завышенных ожиданий мамы с папой;
- Ученик испытывает трудности адаптации в классе;
- Имеет место страх перед строгой или слишком требовательной учительницей.

Чего боятся ученики?

Ребенок может бояться разных вещей, а природа его страха также может быть различна.

Можно рассматривать страхи по предмету, то есть по тому, на что направлен страх:

- страх оценки, отметки.
- страх наказания, замечания в дневник.
- страх ошибки.
- страх не соответствовать требованиям школы, учителя, в том числе:
 - опоздать в школу, на урок;
 - забыть школьные принадлежности: книгу, тетрадь, форму, работу (дети носят лишнее в портфеле); забыть, что задано и др.;
 - отпрасться с урока в туалет; попросить что-то у учителя, одноклассников и



Чего боятся ученики?



Страхи, связанные с «режимным» характером обучения в школе:

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

Страхи, связанные с четкой организацией школьной жизни:

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

Чего боятся ученики?

«**Страх ошибки**» выражается в следующих страхах:

- страх стоять у доски,
- страх не понять объяснение учителя,
- страх спорить,
- страх получить замечание,
- страх просьбы дать дневник,
- страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «кто хочет ответить?»,
- страх плохой отметки,
- чувство страха в ситуации, когда учитель решает, какую отметку поставит в дневник, классный журнал;
- страх, что учитель, родитель будет ругать,



Как проявляются школьные страхи и тревоги?

- перед контрольной по данному предмету у ребенка поднимается температура, болит живот, голова;
- за выученный дома материал ребенок, отвечая у доски, получает плохую оценку;
- дома под диктовку мамы пишет лучше, чем диктант такой же сложности на уроке;
- в позе, движениях ребенка наблюдается нехарактерное мышечное напряжение;
- наблюдаются кожно-гальванические реакции (сухость во рту, потеют ладони, ребенок грызет ногти).

Страхи педагогов

- *ошибок и неудач*
- *критики - мания судить*
- *превосходства учащихся*
- *юмора - мания строгости*
- *воспитания - учебомания*
- *преследования*
- *индивидуальной работы с учащимися*
- *обратной связи*





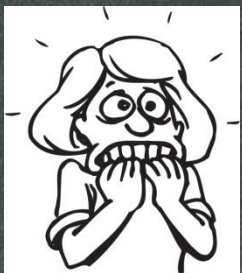
Рекомендации

Что же делать? Как же быть?

Рекомендации педагогам

Если Вы выявили ученика, которому тревожно и страшно, то при работе с ним желательно:

1. Хвалить ученика даже за незначительный успех.
2. Спрашивать ученика в середине занятия.
3. Избегать заданий на ограниченное время, особенно заданий с необходимостью выбирать правильный ответ из нескольких приведенных.
4. Сравнивать результаты ученика только с его собственными результатами (неделю, месяц назад).
5. Предъявлять адекватные возможностям ученика требования.
6. Снижать количество замечаний.
7. Чаще обращайтесь к ученику по имени.
8. Наказывая ученика, не унижать его.
9. Стараться не стыдить ученика, особенно в присутствии его одноклассников.
10. Избегайте длинных нотаций!
11. Знать, что авторитарный стиль может усилить тревожность ребенка



Если стало страшно Вам:

- Когда чувствуете приближение приступа страха, не бегите от него. Возьмите себя в руки.
- Если приступ случился, не пытайтесь отвлечься от него любым способом – лучше сделайте его предметом пристального рассмотрения.
- Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас острое беспокойство, старайтесь заранее проигрывать их в уме до мельчайших подробностей.
- Постарайтесь компенсировать страхи активной насыщенной жизнью.
- Если что-нибудь страшно, иди ему навстречу - и страх бежит от тебя.
- При частых приступах страха необходимо обратиться к врачу.

Экспресс-помощь



Самое известное дыхательное упражнение, которое помогло уже очень многим людям – это дыхание с чередованием ноздрей.

Сядьте в удобную позу. Спина прямая. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. И приступайте к упражнению. Вдыхайте правой ноздрей воздух, прикрывая левую, затем выдыхайте левой ноздрей. Далее делайте вдох той же ноздрей, через которую только что совершали выдох. И выдыхайте через правую ноздрю.

Дышите так в течении 5-10 минут.

Экспресс-помощь



Упражнение «Зевака»

Зевание – глубинный древний инстинкт. И примечателен он для нас тем, что ослабляет ощущение тревоги или беспокойства. А посему мы будем имитировать зевоту в страхотерапевтических целях.

Упражнение «Чих на все»

Страх, в момент чихания, блокируется чисто физиологически. А поэтому, наряду с искусственной зевотой, можно вызывать у себя искусственное чихание и снимать, тем самым проявления страха

**Спасибо за
внимание!**

Будьте здоровы!