

Школьные страхи ребёнка: что отвечать на «я не подружусь» и «меня будут ругать»

Школьные страхи ребёнка: что отвечать, чтобы поддержать

За пару месяцев до 1 сентября многие дети начинают вести себя необычно: возвращаются ночные пробуждения, появляются капризы, ребёнок снова и снова задаёт одни и те же вопросы про школу. Это не «балуеться». Это **тревога** — нормальная реакция на большое неизвестное событие.

Главное правило разговора о страхах: *не обесценивать*. Фразы «не выдумывай», «ерунда какая», «у всех всё хорошо, и у тебя будет» — выключают доверие. Ребёнок перестаёт делиться и остаётся со страхом один. Гораздо лучше — **назвать чувство и дать опору**: «Я понимаю. Это правда волнующе. Давай подумаем вместе».

Разберём шесть самых частых страхов.

«Я не подружусь»

Это страх №1. Особенно у тех, кто идёт в школу, где нет ребят из его сада.

Что отвечать: «Это правда волнительно — оказаться там, где никого не знаешь. У всех детей в классе сейчас то же самое. Дружба не появляется в первый день, она вырастает за несколько недель. Достаточно начать с одного человека рядом за партой — просто спросить его имя».

Дайте простые «вводные фразы»: «Привет, я Маша. А тебя как зовут?», «Можно с тобой сесть?», «Хочешь, сядем за одну парту?»

«Меня будут ругать»

Этот страх обычно у детей, которым дома часто говорят «будешь так — учительница накажет».

Что отвечать: «Учитель — это взрослый, который учит, а не наказывает. Иногда он попросит тише или повторить — это не значит, что тебя не любят. Если тебе что-то непонятно, ты всегда можешь поднять руку и спросить. Это нормально и так делают все».

И — важное родителям: **перестаньте пугать школой**. «Вот пойдёшь в школу — там тебе покажут» — гарантированный способ воспитать школьную тревожность.

«Я не смогу читать как другие»

Особенно остро у детей, которые слышали в саду «А Петя уже книжки читает».

Что отвечать: «Все дети учатся по-разному и в разном темпе. В классе будут те, кто читает быстрее, и те, кто медленнее. Учительница знает об этом — её работа в том и состоит, чтобы научить. Ты не обязан уметь всё к 1 сентября. Ты как раз идёшь учиться».

Не сравнивайте дома: ни с соседом, ни со старшим братом, ни с собой в детстве.

«Мама не придёт за мной»

Очень частый страх, особенно у тех, кого в саду иногда забирали поздно.

Что отвечать: «Я обязательно приду. Если вдруг я задержусь — за тобой придёт (бабушка / папа / тётя — назвать конкретно). У учительницы есть мой телефон. Кто-то из своих обязательно тебя заберёт».

И — выполняйте обещание. Лучше прийти за 10 минут до звонка, чем опоздать на 5. Доверие к этой фразе строится по факту, а не по словам.

«Я заблужусь»

Школа кажется огромной по сравнению с садом: коридоры, лестницы, столовая, гардероб.

Что отвечать: «Это правда новое место. Учитель в первые дни покажет, где туалет, где столовая, где раздевалка. Если ты что-то забудешь — спроси любого взрослого в школе или старшего ребёнка. Они подскажут».

Если есть возможность — сходите на день открытых дверей, пройдите маршрут «вход — класс — туалет — гардероб» заранее. Знакомое пространство пугает меньше.

«Меня будут обижать»

Этот страх нельзя отмахивать «да никто тебя не тронет». В классе бывают и шумные дети, и задиры — это правда.

Что отвечать: «Если кто-то будет с тобой груб, ты можешь сказать твёрдо: „Перестань, мне это не нравится“. Если не помогло — подойти к учителю и рассказать. Это не ябедничество, это правильно. И ты обязательно расскажешь мне дома — мы вместе разберёмся. Ты не один».

Дайте ребёнку понять: жаловаться взрослым — нормально. Терпеть молча — нет. И — важно: если ситуация повторяется и учитель не помогает, это уже не страх, а реальная проблема. Тогда нужно идти к завучу или директору, и при необходимости — менять класс.

Главное

Страх перед школой — это не слабость. Это нормальная реакция мозга на большое новое. Ваша задача — не убрать страх (он уйдёт сам, когда ребёнок освоится), а **быть рядом, пока он есть**. Признать. Слушать. Не обесценивать. Давать конкретные слова и действия. И обещать только то, что выполните.

Читайте также

- [Эмоциональная готовность к школе](#)
- [Адаптация к школе](#)
- [Что должен уметь первоклассник](#)
- [Скоро в школу: первый класс](#)
- [Самостоятельность перед школой](#)



Больше материалов и статей — на нашем сайте

Наведите камеру телефона на код — откроется каталог: более 3300 готовых материалов для детей 3–7 лет и все статьи для педагогов и родителей.

igrayrazvivaysya.ru