

# Школьные страхи: виды, причины, способы коррекции

**STOP СТРАХ**



Педагог – психолог ГКОУ СКОШИ №31  
Косицына Ирина Олеговна

**Страх – сильнейшая эмоция, основанная на инстинкте самосохранения. Он возникает ввиду реальной или мнимой (но воспринимаемой как реальной) опасности.**



# Виды школьных страхов

## Плохая успеваемость

Страх не оправдать ожидания и получить выговор от родителей.

## Конфликтные ситуации

Страх противоречия между одноклассниками и учителем.



## Ответ у доски

Факт оценивания на глазах аудитории может вызвать сильные переживания и даже панику у ребенка.

## Экзамены

Боязнь критики и наказания со стороны требовательных родителей

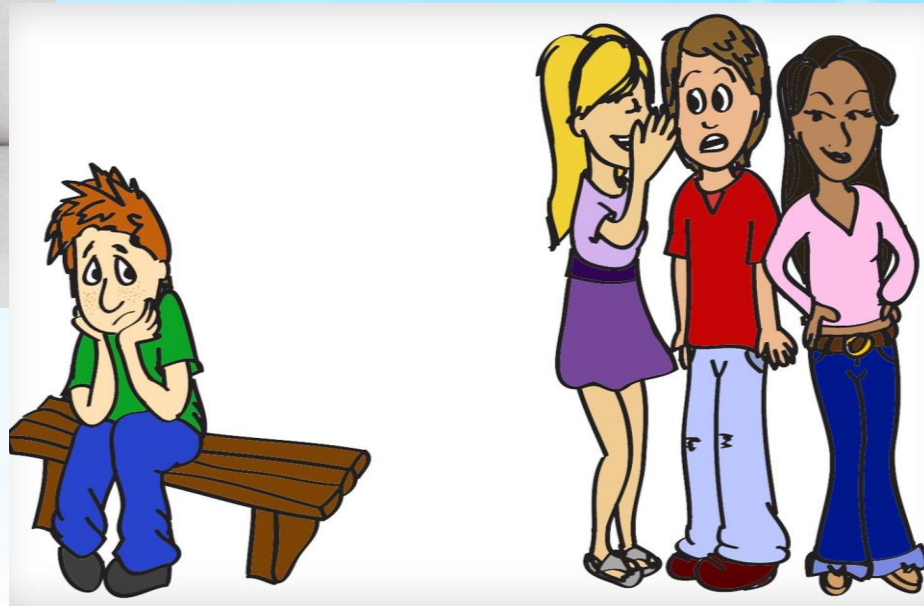
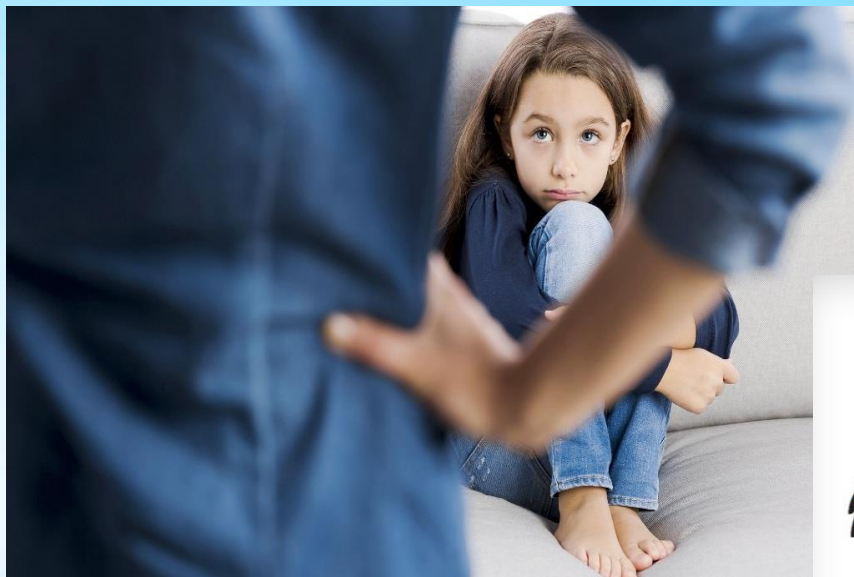


## Боязнь взрослых

Страх может быть вызван проблемой с самооценкой ребенка или сложностями в адаптации к новой среде.

## Буллинг

Буллинг в школе — это систематическая травля более слабого ученика другим ребенком или группой детей.



## Уровень школьного страха у младших школьников

Вспышка температуры или колики в животе.

Ребенок не может нормально рассказать ни одно стихотворение.

Рассеянность и быстрая утомляемость.

Появление привычек невротического характера (ребёнок может грызть ногти, сосать пальцы, раскачиваться на стуле).

Неуверенность в себе, низкая оценка своих возможностей.



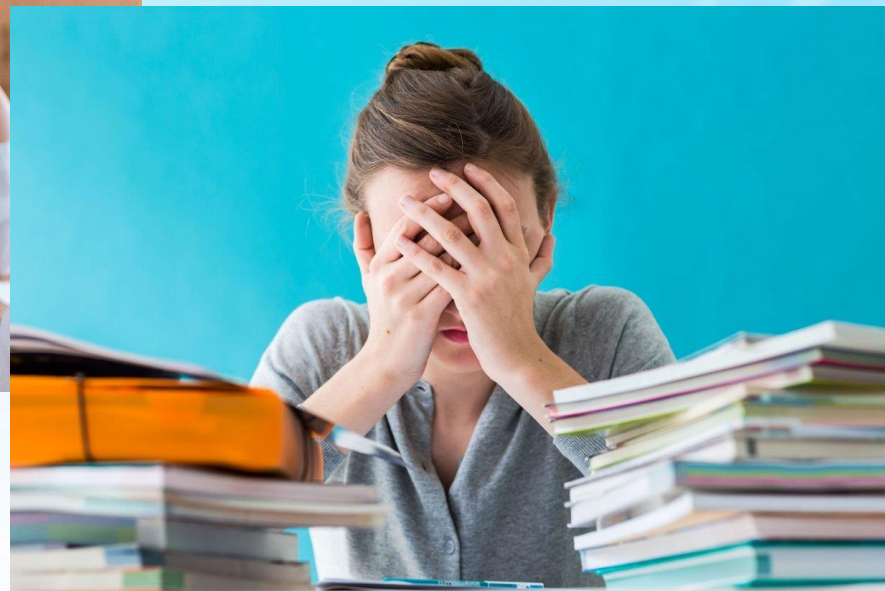
# Уровень школьного страха у старших школьников

## Страх перед контрольной или экзаменами

Бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита.

## Страх ответственности

При важном решении подросток берет на себя ответственность, а в случае неудачи ему грозит осуждение или наказание.



## Советы родителям

**Доверяйте ребенку и будьте последовательны в своих действиях.**

**Учитывайте возможности детей, ежедневно хвалите их даже за маленькие успехи.**

**Научите ребенка говорить о своих чувствах.**

**Обнимайте и будьте открыты к общению.**





**Также на помощь родителям придут  
такие техники как:**

**Арт-терапия**

**Сказкотерапия**

**Музыкотерапия**

**Танцетерапия**

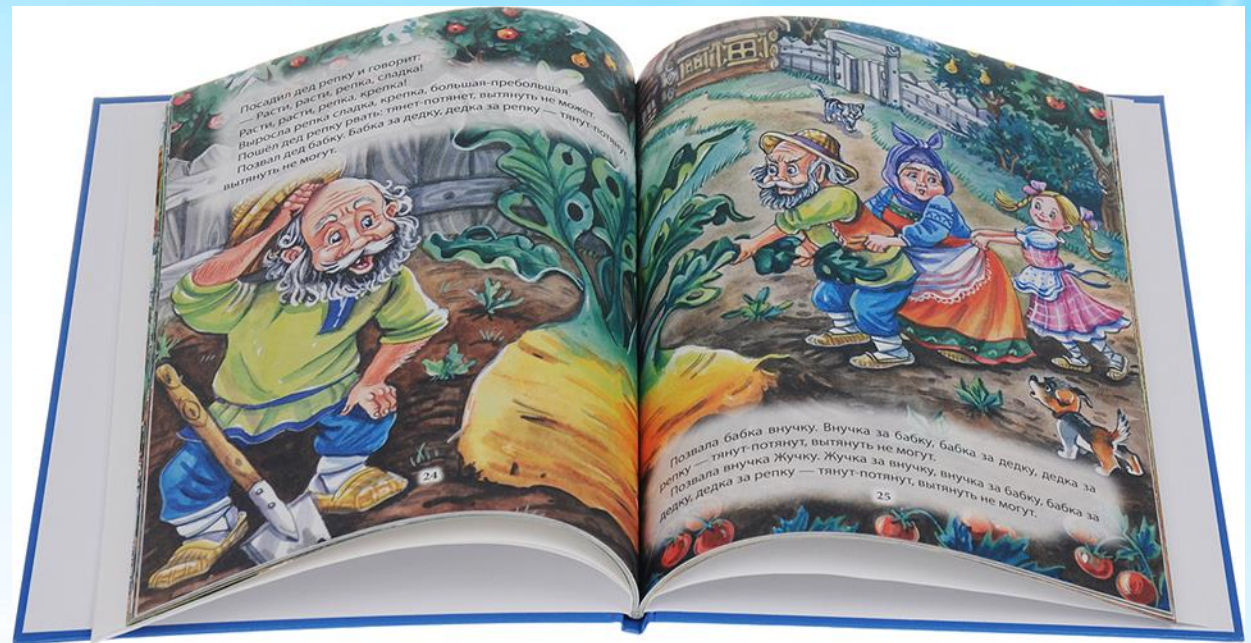
**Куклотерапия**



**Арт-терапия** — это способ избавиться от переживаний и страхов с помощью занятий изобразительным искусством.



**Сказкотерапия — это процесс переноса сказочных мыслей в реальность.**



# Танцевальная терапия

Полезна всем, кто держит в себе  
негативные эмоции



**Музыкотерапия** вносит гармонию во множество процессов, происходящих в организме.



**Куклотерапия — это метод,  
помогающий укрепить психическое  
здоровье ребенка.**



Во всех страхах стоит разбираться, потому что каждый школьник – уникальная личность. А значит, даже самая, на первый взгляд, незначительная проблема может таить в себе совершенно непредсказуемую причину.



**Уважаемые родители, если  
вам трудно самим  
справляться со страхами  
вашего ребенка, школьные  
психологи всегда вас ждут!**

