**Чего бояться гимназисты?**

Школьные страхи разнообразны, т.е. ребенок может бояться разных вещей, и природа его страха также может быть различна. По общему мнению, страх – наиболее древняя человеческая эмоция, связанная с инстинктом самосохранения. Каждый человек испытывал страх, и не один раз в жизни.

Страх возникает как реакция на угрозу, причем эта угроза должна быть конкретной.

В многочисленных определениях страха можно выделить следующие существенные признаки:

* страх имеет аффективную природу;
* страх подразумевает переживание реальной или воображаемой опасности;
* страх относят к отрицательным состояниям (Клаперед Э., Лурия А.Р.).

Страх в жизни ребенка – явление абсолютно нормальное. Страх имеет защитный характер. Страхи детей разнообразны на разных этапах возрастного развития, играют непосредственную роль в становлении эмоциональной сферы и необходимы для того, чтобы ребенок осознал определенные социальные нормы. Каждый ребенок переживает свой страх по – своему.

Школьные страхи - это страхи, связанные со школой, т.е. по сути, они социальные. Школьные страхи весьма многообразны.

1. В зависимости от предмета страха (того, на что направлен страх) можно выделить страх перед школьными отчётными процедурами (контрольными, зачётами, экзаменами); страх плохой оценки, наказания, замечания в дневнике; страх забыть школьные принадлежности; страх отпроситься с урока в туалет; попросить что-то у учителя, одноклассников и др.

2. С «режимным» характером обучения в школе связаны такие страхи как страх опоздать на урок, заболеть и не ходить в школу, не успеть выполнить работу в классе или дома, забыть сделать домашнее задание; страх 1 сентября, первого дня в школе после каникул, конца четверти; страх звонка на урок, звонка с урока; страх перерывов между уроками (перемен); страх остаться одному в классе, зайти в класс последним или первым, потеряться в школе, переходить из одного кабинета в другой и др.

3. Следующая группа страхов - страхи перед школьными помещениями. Это страх класса, чужих кабинетов, лестниц, раздевалки, библиотеки, кабинета врача, туалетов, спортзала, актового зала, подвала, кабинета зубного врача и др.

4. Недостаточностью усвоения учебного материала и неуверенностью в знаниях вызваны «страхи ошибки». Это такие страхи как страх стоять у доски, не понять объяснение учителя, спорить с учителем; страх, возникающий в момент, когда учитель спрашивает: «кто хочет ответить?»; чувство страха в присутствии посторонних взрослых на уроке; страх перед новым учителем, Так же встречаются такие страхи, как страх ответственности, страх успеха либо провала, страх осуждения со стороны окружающих, страх критики.

5. По субъекту (человеку, который является источником страха) различают страхи перед учителем, директором, родителями, учениками старших классов, охранником, врачом, а также коммуникативный страх (быть непринятым, непризнанным в группе сверстников, остаться без друзей).

6. Школьные страхи могут иметь различное происхождение. «Наученные» страхи возникают у школьника в ходе личного опыта. «Внушённые» – результат рассказанных взрослыми или сверстниками ситуаций, вызывающих страх. «Заражённые» страхи появляются, когда школьник находится в группе людей, испытывающих страх. «Выдуманные» страхи возникают, когда школьник слышал что-то где-то или не так понял учителя.

7. В зависимости от степени соответствия возрастным нормам можно выделить страхи «возрастные» (часто встречающиеся, обычные), и «патологические» (менее распространённые, присущие отдельным школьникам).

8. По продолжительности бывают кратковременные (ситуативные) и продолжительные (навязчивые) страхи.

В ноябре 2013 года было проведено исследование школьных страхов гимназистов 5, 6 и 8 классов. В результате выяснилось, что страх экзаменов самый частый, сильный и наиболее мешающий гимназистам страх. Для гимназистов экзамены - не редкое явление, однако они все равно не могут к ним привыкнуть. И потому они не могут справиться с этим страхом.

Меньше всего школьные страхи проявляются у учеников 8 классов, проявление школьных страхов в 5-6 классах примерно одинаково, так как адаптация в школе и начало проектной деятельности вызывают практически одинаковые по частоте, силе, помехам в учёбе и возможности справиться с ними страхи.

Кроме страха экзаменов достаточно сильны и часты страхи отметки и ее ожидания, а также опасение, что не хватит времени на работу в классе. Они нормальны для подросткового общества, так как сомнение в своих силах и умственных способностях присуще подросткам.

Меньше всего гимназистов тревожат страхи, связанные с внутренней школьной жизнью, такие, как: страх школьных помещений, страх обслуживающего персонала. Страх конкретного учителя либо ученика тоже находится в аутсайдерах списка, и потому можно считать, что отношения в гимназии хорошие.

Больше всего опрошенные гимназисты боятся в гимназии плохой оценки. Далее следуют страхи проверочных работ и экзаменов. Есть страх конкретных учителей. Интересно, что ученики 5, 6 классов наряду с восьмиклассниками достаточно сильно боятся ГИА и ЕГЭ.

В целом, исследование показало, что частота и сила выраженности страхов гимназистов редко превышает 25%. Конечно хотелось бы, чтобы этот показатель был ниже, однако в целом можно сказать, что практически ¾ времени гимназисты не испытывают никаких страхов. Если вспомнить, что основные страхи связаны с учёбой, а не взаимоотношениями в гимназии, то важно понимать, что страх, как защитная эмоция, нормален в ситуации интеллектуального испытания. Он помогает собраться, мобилизоваться, настроиться на это испытание. Главное ему не поддаваться. Человек должен управлять своим страхом, а не страх человеком.