



ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ

Наблюдая за учащимися начальной школы, беседуя с учителями и родителями, отмечается появление большого числа эмоционально неустойчивых, тревожных учащихся. Возможно, это связано с нестабильностью и опасностями современной жизни: теракты, войны, катастрофы, неблагоприятная экономическая ситуация.

Как бы ни старались взрослые оградить детей от травмирующей информации, им передается общая тревога. Они рисуют взрывы, играют в захват заложников, обсуждают между собой происходящее, то есть адекватно реагируют

на травмирующее событие. Тревога перестает быть острой, она превращается в знание, опыт.

Но наряду с явными и понятными причинами тревоги, существуют и скрытые, не очевидные для родителей и учителей.

ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ

В психологии под тревожностью понимается «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грядущей опасности (Прихожан А.М.). Чувство тревоги может возникать в конкретных ситуациях («частная» тревожность), но может и являться некоторым фоном жизни ребенка («общая» тревожность).

Наиболее остро дети реагируют на травмирующие обстоятельства (например, попадание в больницу, развод родителей, смерть кого-то из близких) или хронические психотравмирующие воздействия (неправильное воспитание в семье, негативное отношение со стороны одноклассников или педагога). В этих ситуациях понятно происхождение состояния тревоги и бесспорно, что ребенку необходима помощь.

Но исследователи отмечают, что «менее заметно, но не менее велико влияние на развитие детской личности повседневных, зачастую повторяющихся событий, так называемого «стресса обыденной жизни» (Никольская И.М., Грановская Р.М.).

Неприятные события, трудные ситуации неизбежны в жизни каждого человека, но дети сталкиваются с ними чаще взрослых, так как «то, что взрослому кажется привычным и естественным, может вызвать у ребенка беспокойство, тревогу и страх» (Никольская И.М., Грановская Р.М.).

Постоянная тревога скорее негативно сказывается на качестве обучения и общения ребенка, но в некоторых случаях она может оказывать и мобилизирующее действие, «заменяя и подменяя собой действия по другим мотивам и потребностям» (Прихожан А.М.).

Ежедневное преодоление трудностей, с одной стороны, позволяет ребенку накопить бесценный жизненный опыт, но с другой — травмирует и невротизирует его, если принятое решение ведет к осложнениям и конфликтам.

ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Тревожность как качество личности

Тревожность как фон жизни присуща ребенку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще всего такой подход к жизни перенимается ребенком от близких.

Сложно понять до конца, что в поведении ребенка является результатом воспитания, а что передается по наследству. Многое зависит от врожденного типа реагирования нервной системы.

Тревожность возрастная

С этой тревожностью чаще всего сталкиваешься в классах шестилеток. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает, чего ожидать, и поэтому испытывает тревогу. Ребенок может плакать из-за незначительных затруднений (забыл линейку, потекла ручка, родители пришли за ним на пять минут позже и т.д.). О таких детях учителя говорят, что они просто еще маленькие.

И действительно, становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации. Чувствуя себя более компетентным, ребенок будет меньше бояться перемен и быстрее адаптироваться к ним.

Тревожность ситуативная

Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией. Например, у ребенка может возникнуть страх перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений.

Часто приходится слышать от родителей младших школьников, что их дети боятся идти в магазин, опасаются обращаться непосредственно к продавцу. Зная, что предстоит поход в магазин, они заранее расстраиваются, предпочитают остаться, например, без жевательной резинки, чем покупать ее самостоятельно.

Школьная тревожность является разновидностью ситуативной. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой. Он боится контрольных работ, боится получить двойку, отвечать у доски, боится ошибиться. Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами.

УСЛОВНОЕ РАЗДЕЛЕНИЕ

«Невротики». Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.).

Таким детям часто необходима консультация невропатолога, а иногда и психиатра. К сожалению, современные родители так пугаются слова «психиатр», что не всегда соглашаются идти к нему на прием.

Таким детям поможет всякое проявление активности, например «лупить» подушки, обниматься с мягкими игрушками.

«Расторможенные». Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами.

Поначалу они очень стараются хорошо учиться, но у них не получается. Тогда они становятся нарушителями дисциплины. Могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как очень боятся на самом деле стать таковыми из-за своей неуспешности. Создается ощущение, что повышенной активностью они пытаются заглушить страх.

У них возможны легкие органические нарушения, которые мешают успешной учебе (проблемы с памятью, вниманием, мелкой моторикой).

Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ощущение успеха, помочь им поверить в собственные силы. На занятиях надо давать выход их активности.

«Застенчивые». Обычно это тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативы, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-то спросить учителя, очень пугаются, если он повышает голос (не обязательно на них). Переживают, если чего-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задано. Охотно общаются с психологом, рассказывают о себе, выполняют задания.

Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам. Взрослые должны оказывать им поддержку, в случае затруднения спокойно предлагать выход из положения, признавать за ребенком право на ошибку, больше хвалить.

«Замкнутые». Мрачные, неприветливые дети. Никак не реагируют на критику, в контакт со взрослым стараются

не вступать, избегают шумных игр, сидят отдельно. У них могут быть проблемы в учебе, так как нет ни в чем заинтересованности и включенности в процесс. Такое ощущение, что они постоянно от всех ожидают подвоха. В работе с такими детьми необходимо отталкиваться от их интересов, проявлять участие и доброжелательность. Им тоже полезно выговориться, а потом включиться в группу сверстников со схожими интересами.

ФЕНОМЕНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Страх неизвестности

Пожалуй, этот страх лежит в основе всех видов тревожности. Несколько примеров его проявления у учащихся младших классов. Многие первоклассники, проболев неделю-две, не хотят возвращаться в класс. Особенно часто это происходит в первом полугодии. Перед болезнью у них только-только завязались какие-то отношения, они только начали привыкать к школе, а теперь надо начинать все сначала. А вдруг за то время, пока они болел, все так сильно изменилось, что они будут не к месту, сделают все не так, их не узнают, не примут? И вообще непонятно, как себя вести. Желательно устроить так, чтобы, пока ребенок болеет, ему звонили одноклассники и он сам звонил им, хорошо бы зайти к нему домой и передать приветы от одноклассников и учителей, рассказать о жизни класса. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, «выход в люди» лучше начать с него. Родители удивляются и даже негодуют, если их ребенок читает одни и те же книги, смотрит одни и те же фильмы, отказываясь от новых книг и фильмов. В этой привязанности скрывается потребность ребенка в чем-то постоянном, неизменном. Ему необходимо знать, что все будет так, как он привык. Читая уже знакомую, выученную наизусть книгу, он уверен, что никакие неприятности и неожиданности его не подстерегают. Часто ребенок поступает подобным образом, если родители ведут очень активный образ жизни, ситуация в семье часто меняется или если случилось что-то, травмирующее ребенка (например, болезнь кого-то из членов семьи).

Идеальный порядок

Ребенок с маниакальным упорством раскладывает ручки в пенале в определенной последовательности. Не может продолжать деятельность, пока не закроет колпачком фломастер, хотя через секунду его придется открывать снова, чтобы что-то подчеркнуть. Когда он садится за уроки, на столе должен быть четкий порядок. Родители других детей могут об этом только мечтать, а родителей тревожного ребенка его педантичность выводит из себя. Но это тоже своеобразный способ успокоиться, попасть в привычную, а значит безопасную обстановку. Хотя подобные ритуалы часто являются симптомами невроза навязчивости.

Чужие страхи

О том, что ребенок заражается тревогой от своих близких, говорилось не раз. Особенно часто это происходит, если ребенок легко возбудимый и внушаемый. При этом родителям не всегда очевидно происхождение его страхов.

Оптимум мотивации

Согласно законам психологии, при усилении мотивации деятельность улучшается до определенного предела, а с какого-то момента, наоборот, начинает разрушаться. Этот известный в психологии закон очень ярко проявляется именно на тревожных детях. Первоклассники практически все сильно замотивированы на успешную учебу, при этом в ситуациях повышенной значимости (контрольные, ответ у доски) очень нервничают и ничего не могут сделать, забывают слова, делают «глупые» ошибки. Поэтому не следует говорить учащимся о том, что будет серьезная контрольная, а уж пугать их итоговой, решающей работой тем более нельзя. Иногда родители стремятся повысить мотивацию ребенка и говорят ему об опасности не перейти в следующий класс, остаться на второй год. Все это, естественно, так пугает малыша, что он все забывает, путает и, боясь сделать «не так», вообще ничего не делает. Такие дети постоянно

спрашивают, правильно ли они делают, требуют подробного пояснения каждого последующего действия, не проявляют инициативы.

Социальная желательность

Тревожные дети не только стараются произвести на окружающих хорошее впечатление. Они твердо знают, как надо себя вести, чтобы не было проблем и замечаний: не говорить неправду, не опаздывать, не испытывать ни к кому неприязни, переходить улицу только на зеленый свет, уметь достойно проигрывать и т.д. Нередко тревожные дети демонстрируют неадекватно высокую самооценку. Они так хотят, чтобы их принимали, хвалили, что часто выдают желаемое за действительное. Это даже нельзя назвать обманом — это защитная реакция.

Переутомление

Тревожные дети быстро устают, им трудно переключиться на другую деятельность. Это происходит из-за постоянного напряжения. Если у ребенка один из родителей очень активный и требовательный - ему часто делают замечания, постоянно его контролируют. Приводя его в школу, внушают: «Веди себя хорошо, не дерись, будь внимателен на уроке». Ребенок может устать от такого контроля, ему необходима передышка.

Повышенная ответственность

Тревожные дети испытывают повышенную ответственность за все происходящее, они склонны винить себя во всех неприятностях, случающихся с их близкими. Даже если внешне это никак не проявляется, это прорывается в беседе. Ребенок должен знать границы своей ответственности. С одной стороны, когда за кого-то отвечаешь, перестаешь бояться, а начинаешь действовать, но с другой стороны — это создает непереносимое напряжение. Следовательно, тревога возрастает. Иногда, даже играя ребенок стремится «быть на высоте», сделать что-то выдающееся, доказать свою компетентность себе и окружающим.

Рекомендации для родителей

Необходимо понять и принять тревогу ребенка, он имеет на нее полное право. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте **вместе** с ребенком, но не **вместо** него. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени. Боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то. Надо готовить ребенка к переменам, рассказывать, что его ждет. Ответственность не является источником тревоги, но она является знанием границ своих возможностей.

Если не удастся разговорить ребенка, но вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Спросите, например, чего боятся солдатики или куклы? А как им помочь преодолеть страх?

Быть самим более оптимистичными. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

Если ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно подумать о том, что будет, когда все закончится: пойдём домой, купим мороженого, все будет позади.