

ЗАМЕТКИ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Школьная тревожность

Тревожность это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Понятие школьной тревожности включает в себя различные аспекты устойчивого эмоционального неблагополучия в школе. Выражается она в волнении, в повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников.

Тревожность – это постоянный беспричинный, немотивированный страх. При повышенном уровне тревожности у ребенка преобладают пессимистические установки: ожидания неудач, неприятностей, неуспеха. Обычно при высокой тревожности блокируется активность. Ребенок действует по принципу: чтобы избежать неприятностей лучше ничего не делать.

Важно понимать, что снижение активности может приводить к торможению развития ребёнка. Тревожность может расти вследствие успехов в школе, неблагоприятной обстановки в семье, проблем в общении с одноклассниками и учителями, повышенной чувствительности и впечатлительности ребёнка.

Школьная тревожность может проявляться в поведении самыми разнообразными, порой неожиданными, способами, маскируясь под другие проблемы.

Среди признаков школьной тревожности универсальных для любого возраста стоит отметить ухудшение соматического здоровья учащегося. Тревожные дети часто болеют, и вынуждены по этой причине оставаться дома. У них возникают «беспричинные» головные боли и боли в животе, резко повышается температура. Особенно часто такие соматические нарушения случаются перед контрольными или экзаменами.

Нежелание ходить в школу возникает в контексте недостаточной учебной мотивации, но свидетельствует в первую очередь о том, что ребенок чувствует себя в школе дискомфортно. Если учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, то с переходом в среднюю

школу могут появиться эпизодические прогулы, которые к 7-8 классу зачастую перерастают в систематические. Начиная со средней школы, довольно типичными становятся также прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» предметов, уроков, которые ведут «плохие» учителя.

Излишняя старательность при выполнении заданий может также являться косвенным свидетельством тревожности ребенка. Стремление сделать все «как надо» и «быть лучше всех» могут указывать на конфликтность самооценки такого ребенка.

С конфликтностью самооценки связан и следующий признак школьной тревожности - отказ от выполнения субъективно невыполнимых заданий. Если какое-то задание не получается, ребенок может просто перестать пытаться его выполнить.

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка также могут выступать симптомами школьной тревожности. Тревожные дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания, проявляют излишнюю обидчивость в отношении с одноклассниками, иногда доводящую до драк. Рассеянность, или снижение концентрации внимания, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. В итоге они либо вытесняют тревожащие элементы из поля сознания, либо пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги, благодаря чему это состояние является для них наиболее комфортным.

Можно выделить несколько факторов, которые определяются в качестве причины возникновения и закрепления тревожности как свойства личности ребенка. Тревожность развивается в результате внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают в школу из-за плохого самочувствия, а учитель строго спрашивает ученика за отсутствие на уроке.
- Неадекватные требования (чаще всего завышенные). Родители повторяют, что ребенок должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что ребенок получает в школе не только пятерки.

- Негативные требования, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, один из родителей может сказать «давай об этом не скажем папе / маме».

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и занимает достаточно длительное время. Коррекционная работа идет в трех направлениях:

- Повышение самооценки

Важно помнить, что повысить самооценку за короткое время невозможно. Необходимо проводить целенаправленную работу на восприятие и закрепление позитивной информации.

Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его достижения, отмечайте успехи в присутствии других. Помните, что похвала должна быть искренней.

- Обучение ребенка умению управлять собой

Тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда и скрывают их.

На примерах литературных произведений можно показать ребенку, что смелый человек тот, кто умеет преодолеть свой страх. Бояться – нормально, все люди боятся. Также, совместное сочинение сказок и историй научит выражать свою тревогу и страх. Придумайте героя и его приключения, придумайте и нарисуйте комиксы.

Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом показать рисунок и рассказать о своем страхе. Если рисунок выполнен в темных тонах, то раскрасьте вместе с ребенком его яркими красками, придайте рисунку положительный характер.

Все знают, что нельзя детей сравнивать друг с другом. Тревожных детей нельзя категорически сравнивать друг с другом. Необходимо избегать состязаний и сравнений в достижениях. Не нужно проводить какие – либо виды работ на скорость. Нельзя их подгонять и торопить. Проявите терпение.

- Снятие мышечного напряжения

Желательно использовать больше игры на телесный контакт, психогимнастические и кинезиологические упражнения.

Импровизированный маскарад (маски, костюмы, раскрасить лицо) или ролевые игры помогут выразить своё беспокойство и страхи. Разыграйте любые ситуации. Тревожные дети боятся двигаться, поэтому подвижная игра сможет снять волнение и страх.

Очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы у него был тревожный ребенок. Существует несколько рекомендаций по снижению тревожности у ребенка, которые можно использовать в профилактических целях:

- Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей. Это, как правило, учителя и сотрудники школы.
- Будьте последовательны в своих действиях. Не запрещайте без причин то, что разрешали раньше.
- Учитывайте возможности ребенка. Не требуйте то, что они выполнить не могут. Если какой – либо предмет дается с трудом, помогите ему освоить его.
- Необходимо ежедневно отмечать успехи ребенка (желательно делать это в кругу семьи).
- Отказаться от слов, которые унижают достоинство личности ребенка.
- Не требовать от ребенка извинений сразу, пусть лучше объяснит, почему он так поступил.
- Нельзя угрожать невыполнимыми наказаниями. Лучше больше разговаривать с ребенком, помогая выражать эмоции и чувства.
- Ласковые прикосновения. Детям необходим тактильный контакт с родителями.
- Родители должны быть единодушны и последовательны, поощряя и наказывая своего ребенка.