

Практически каждый школьный учитель в своей практике встречается с тревожными детьми, даже если сам термин кажется незнакомым. Достаточно вспомнить учеников, которые бледнеют и запинаются при ответе у доски, плачут и грызут ручки перед контрольной, постоянно переспрашивают учителя и трепетно ожидают его ответа. Вроде особых проблем они не доставляют – порой можно услышать и такое мнение: «Все бы дети были такими, не было бы с ними никаких хлопот!» Конечно, на первый взгляд, с тревожными детьми гораздо проще, чем, например, с гиперактивными, однако они только кажутся «удобными»: в школе таким детям зачастую бывает крайне сложно.

Что такое тревожность?

Одно из самых известных определений тревожности принадлежит А.М. Прихожан: «тревожность – это переживание эмоционального дискомфорта, связанное с ожиданием неблагоприятия, с предчувствием грозящей опасности». Говоря простым языком, тревожность – это склонность к излишнему волнению, к восприятию жизненных ситуаций как потенциально опасных или трудных, даже если особых поводов для этого нет. Тревога отличается от страха: у страха всегда есть объект (например, можно бояться темноты, крови, плохих оценок), а тревога беспредметна – это ощущение беспокойства, не связанное с конкретной опасностью.

Тревожность в той или иной степени свойственна всем людям. Более того, психологические исследования показывают, что определенный уровень тревожности необходим для успешной деятельности, поскольку слишком низкий ее уровень приводит к снижению мотивации. Однако излишне высокий уровень тревожности не мобилизует, а дезорганизует, все психические ресурсы уходят на тревогу, и результаты падают. То же самое происходит и в учении: высокая тревожность приводит к тому, что ребенок хуже справляется с заданиями, делает больше ошибок, работает медленнее.

Отметим, что сами дети, как правило, слова «тревога» не знают и описывают свое состояние словами: «Я боюсь», «Мне страшно». Если начать расспрашивать ребенка, чего же он боится, можно получить такие ответы: «Я не знаю», «Просто боюсь», «Вдруг что-то случится». Он не притворяется, просто не может найти более точные слова для обозначения волнения и беспокойства, свойственного тревожным детям.

Как выглядит тревожный ребенок

Повышенная **школьная тревожность** выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность. Для тревожных детей учебный процесс сопряжен с определенным эмоциональным напряжением. Они склонны воспринимать любую ситуацию, связанную с учебой, как опасную. Особую тревогу вызывает у них проверка знаний в любом виде (контрольная работа, диктанты и т.д.). Как распознать тревожного ребенка педагогу? Вот косвенные признаки, которые могут указывать на повышенную школьную тревожность.

Тревожность проявляется в привычных действиях: ребенок постоянно крутит что-то в руках, теребит одежду, волосы, потирает руки, крутит пальцы, сосет пальцы, ручку, волосы, грызет ручки и карандаши. Такие признаки могут иметь временный характер, если ребенок оказывается в новой ситуации или переживает стресс. Например, многие

первоклассники грызут ручки в период адаптации к школе. В большинстве случаев через некоторое время эти признаки проходят. Если же они сохраняются долгое время, это может говорить о высокой тревожности ребенка. Тревожность связана с мышечным напряжением, поэтому тревожный ребенок часто напряжен, скован, не может расслабиться или, напротив, повышено суетлив, у него может быть сбивчивая, неровная речь, он может вздрагивать при неожиданных звуках или обращении. Иногда тревожность сопровождается тем, что ребенок легко краснеет, бледнеет или потеет в трудных для него ситуациях. Тревожность ярко проявляется в учебной деятельности: такой ребенок теряется, когда к нему обращаются внезапно, постоянно исправляет ответ, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы, часто извиняется, перепроверяет уже сделанное. Тревожные дети напряженно следят за реакцией учителя, настойчиво ищут подтверждения правильности своих действий, переспрашивают: «Так?», – и не продолжают работу, не получив одобрения. Они задают множество уточняющих вопросов, часто переспрашивают учителя, проверяя, верно ли они его поняли. При выполнении индивидуального задания они обычно просят учителя посмотреть, правильно ли они сделали.

Почему возникает тревожность



Прежде всего, большое влияние на формирование тревожности у ребенка оказывает эмоциональная обстановка в семье. Это касается как конфликтных, противоречивых отношений, существующих между родителями, так и общей повышенной родительской тревожности. Если сам родитель склонен к излишнему волнению по любому поводу, он тем самым способствует повышению тревожности у ребенка. Исследования показывают, что важную роль в формировании детской тревожности играет эмоциональное неблагополучие, которое переживает кто-либо из близких к ребенку взрослых.

Конечно, большое значение имеет дисбаланс семейного воспитания во всем его разнообразии: от авторитарного воспитания до эмоционального отвержения. Отметим, что неполная семья сама по себе не является фактором, способствующим повышению тревожности: ключевую роль играет то, как именно родители ведут себя по отношению к ребенку.

Большое значение при возникновении тревожности имеют ожидания и требования, которые родители предъявляют к ребенку. Тревожности могут способствовать излишне жесткая реакция родителей на неудачи ребенка: физические наказания, **эмоциональный** шантаж («Когда я узнала, что ты получил тройку, у меня заболело сердце»), излишне суровые последствия («За одну четверку – никакого телевизора на месяц!»). Подчеркнем, что для впечатлительных и ранимых детей неадекватно жесткими могут быть и просто комментарии типа: «Что ж ты у меня бестолковый такой!»

Наконец, высокой тревожностью часто обладают ранимые, эмоциональные, чувствительные дети. Они будут болезненно реагировать даже на те комментарии и ситуации, которые на эмоционально устойчивого ребенка не произведут никакого впечатления.

Хотя корни детской тревожности, как правило, уходят в семью, детский сад и школа также могут способствовать ее усилению. Тревожные дети очень болезненно переносят негативный эмоциональный опыт, связанный с неуспешностью: если педагоги ругали или высмеивали их за то, что у них не получилось, у них может надолго сохраниться страх перед общением с учителем или ответом у доски.

Часто можно встретить такую ситуацию: самого ребенка никто не ругал, но он стал свидетелем того, как учитель отреагировал на неудачу или плохое поведение другого ученика. Этого оказывается достаточно для того, чтобы ребенок начал испытывать тревогу.

Как учитель может себя вести с тревожным ребенком?

Может сложиться впечатление, что тревожные дети нуждаются в своего рода тепличных условиях, создать которые в школе довольно тяжело. Это не совсем так: с одной стороны, тревожному ребенку действительно важен эмоциональный комфорт, с другой – необходимо учить его справляться со своим состоянием.

Тревожные дети очень чувствительны к эмоциональной обстановке в классе. Если уроки проходят в напряженной, нервной атмосфере, эта ситуация усугубляет и без того неблагоприятное состояние ребенка, а также может способствовать повышению тревожности у детей, которые изначально не были к этому склонны. С психологической точки зрения, оптимальные условия обучения тревожных детей предполагают создание в классе благоприятного социально-психологического климата. Этому способствуют такие характеристики педагога:

- уважительное отношение к ученикам. Спокойный тон, корректность замечаний не снижают дисциплины, но очень способствуют созданию комфортной атмосферы в классе;
- внимание к словам ребенка. Зачастую мы занимаем пренебрежительную позицию, прерывая его, не дослушивая до конца. Если же мы показываем, что для нас важно и ценно то, что хочет сказать ребенок, мы стимулируем его активность;
- частое выставление положительной отметки. Когда дети уверены в том, что педагог к ним хорошо относится, ценит их, это влияет не только на их самооценку, но и на климат в

классе. Для этого учитель может обращать внимание ребенка на его сильные стороны («Какая же у тебя хорошая память!»), на достигнутые успехи («В каждом тесте у тебя все меньше ошибок»), выражать уверенность в их возможностях («Думаю, ты с этим быстро справишься»).

Отметим, что подобное поведение педагога касается всех детей, а не только тревожных. Наблюдая за тем, как педагог спокойно реагирует на ошибки других учеников, поддерживая их, тревожный ребенок понимает, что в этом классе ошибиться не страшно.

Конечно, в ряде случаев к тревожному ребенку нужен особый подход. Когда возможно, стоит предупреждать ребенка заранее о том, что вы собираетесь его спросить. Во время контрольной работы или диктанта очень важно обеспечить тревожным детям ощущение эмоциональной поддержки. Можно ободряюще улыбнуться такому ребенку, немного постоять с ним рядом, посмотреть на него, кивнуть или слегка коснуться рукой. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?» – лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, ты можешь сам проверить свою работу».

Ни в коем случае не следует ругать ребенка за проявления тревожности, подшучивать над ним или вообще как-то комментировать. Лучше в тактичной форме обращать внимание на то, что у него получается справиться со своим состоянием. Например, после диктанта учитель может сказать: «Я заметила, что ты сегодня очень спокойно писала диктант, мне было очень приятно это видеть».

Что посоветовать родителям тревожных детей?

Учитель может поговорить с родителями о том, как они хвалят ребенка, как обсуждают с ним школу и его успехи. Для преодоления тревожности ребенку важно поверить в свои силы, поэтому необходимо обсудить с родителями, какую позитивную реакцию и как часто ребенок от них получает. Конечно, в ряде случаев для решения проблемы детской тревожности родителям потребуется изменить свою воспитательную стратегию. Сделать это не так просто: возможно, маме или папе потребуется помощь психолога. Многие тревожные родители не отслеживают связь между собственным волнением и состоянием ребенка. Можно посоветовать им понаблюдать за своим поведением: возможно, мама сама паникует перед предстоящей контрольной.

Как мы уже говорили, тревожному ребенку важно научиться справляться со своим состоянием. Если есть конкретные ситуации, которые беспокоят его, например ответы у доски или контрольные работы, посоветуйте родителям дома разыграть эти ситуации: «Давай сыграем, как будто у нас контрольная работа». Некоторым очень нравится примерять на себя роль учителя.

Психологи, работающие с тревожными детьми, обычно советуют учить их расслабляться, поэтому можно предложить релаксационные упражнения или дыхательную гимнастику.

Помогая ученикам справиться с тревожностью, мы освобождаем их энергию для развития и творческой реализации, что, безусловно, стоит потраченных усилий.

