

## Психолого-педагогическая поддержка тревожного ученика

**Тревожность (готовность к страху) - состояние целесообразного подготовительного повышения сенсорного внимания и моторного напряжения в ситуации возможной опасности, обеспечивающее соответствующую реакцию на страх.** В целом, тревожность - субъективное проявление неблагополучия личности. (Словарь практического психолога / Сост. С.Ю. Головин – Минск: Харвест, 1997).

Тревожность - «устойчивое личностное образование, сохраняющееся на протяжении длительного времени», переживание эмоционального дискомфорта, предчувствие грозящей опасности (Прихожан А.М.).

«Тревожность - индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не предрасполагают» (психологический словарь 1997, с.386).

Тревога- «ощущение неконкретной, неопределенной угрозы, неясное чувство опасности» (Кочубей Б.И., Новикова Е.В.).

Следует отличать тревогу от тревожности. Если тревога - эпизодические проявления беспокойства, волнения ребенка, то тревожность является устойчивым состоянием. Например: ученик волнуется, отвечая у доски, это случается иногда (тревога), такое состояние тревоги проявляется часто и самых разных ситуациях, то следует говорить о тревожности. Тревожность не связана с какой-либо определенной ситуацией и проявляется почти всегда. Это состояние сопутствует человеку в любом виде деятельности. Когда же человек боится чего-то конкретного, мы говорим о проявлении страха (темноты, высоты, замкнутого пространства). К Изард объясняет различие терминов «страх» и «тревога» таким образом: тревога-это комбинация некоторых эмоций, а страх - лишь одна из них (1999).

Страх может развиваться у человека в любом возрасте: у детей 1-3 лет нередки ночные страхи, страхи неожиданных звуков, одиночества, боли, для 3-5 лет характерны страхи одиночества, темноты, замкнутого пространства. В 5-7 лет ведущим становится страх смерти. От 7 до 11 лет дети больше всего боятся «быть не тем, о ком хорошо говорят, кого уважают, ценят, понимают» (А.И. Захаров, 1995). Выделяются «кризисные» возрасты для возникновения страхов: 3-4 года, 6-7 лет, 11-12 лет. Нормой для 11-12 летнего возраста являются страхи: нападения, заболеть (у мальчиков), заразиться, смерти родителей (у девочек), наказания, перед тем, как заснуть (у мальчиков 11 лет), страшных снов, животных (волка, змей, пауков), высоты, глубины (у девочек), тесных, маленьких помещений (у мальчиков), воды, огня, пожара (у девочек 11 лет), войны, врачей, уколов, боли, резких, громких звуков. С 12 лет количество страхов должно сокращаться. Нормальный ребенок к 16-18 годам не должен испытывать подобных страхов. Наличие страхов в 16-18 лет говорит о психологической незрелости личности, склонности к депрессиям. Большое количество страхов указывает на наличие невроза или фобии. Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако, если их очень много, то можно говорить о проявлениях тревожности в характере ребенка.

Наиболее остро дети реагируют на травмирующие обстоятельства (попадание в больницу, развод родителей, смерть кого-то из близких и т.п.) или хронические психотравмирующие воздействия (неправильное воспитание в семье, негативное отношение со стороны одноклассников, педагога). В этих ситуациях понятно происхождение состояния тревоги и бесспорно, что ребенку требуется помощь. «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 чаще вызывают страх и тревогу у детей, поскольку они еще не имеют опыта правильного реагирования на такие события. 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.** Присуща ребенку-астенику, который в принципе склонен воспринимать жизнь скорее пессимистично. Чаще всего такой подход к жизни перенимается ребенком от близких. Здесь многое зависит от врожденного типа реагирования нервной системы.

**Тревожность возрастная.** С этой тревожностью чаще сталкиваешься в классе 6-леток. Новая незнакомая обстановка пугает ребенка, он чувствует себя неуверенно, не знает чего ожидать и

поэтому испытывает тревогу. Становясь старше, ребенок менее эмоционально реагирует на трудности, набираясь опыта, он начинает переносить его на новые ситуации.

**Тревожность ситуативная.** Эмоциональный дискомфорт связан с какой-то конкретной ситуацией (страх выступить перед новыми людьми, боязнь публичных выступлений, боязнь обратиться к продавцу в магазине и проч.). Сюда же можно отнести и школьную тревожность. Ребенка волнует и беспокоит все, что связано со школой (боязнь контрольных работ, отвечать у доски, боязнь допустить ошибку). Эта тревожность часто проявляется у детей, к которым предъявляются завышенные требования и кого постоянно сравнивают с более успешными братьями и сестрами.

### **Виды тревожных детей (условно).**

**«Невротики».** Дети с соматическими проявлениями (тики, энурез, заикание и т.д.). Таким детям необходимо сопровождение невропатолога, психиатра.

**«Расторможенные».** Это очень активные, эмоционально возбудимые дети с глубоко спрятанными страхами. Поначалу они стараются учиться, но у них не получается и тогда они становятся нарушителями дисциплины. могут специально изображать из себя посмешище для класса, так как на самом деле боятся стать таковыми из-за своей неуспешности. Таким детям необходимо доброжелательное отношение окружающих, поддержка со стороны учителя и одноклассников. Надо создать у них ситуацию успеха, помочь поверить в собственные силы. На занятиях давать выход их активности.

**«Застенчивые».** Тихие, обаятельные дети. Они боятся отвечать у доски, не поднимают руку, не проявляют инициативу, не вступают в контакт со сверстниками, очень старательны и прилежны в учебе. Боятся о чем-либо спросить учителя, очень пугаются если повышается голос (даже на другого). Переживают, если что-то не сделали, часто плачут из-за мелких неприятностей. Все ошибки аккуратно замазывают или стирают. Не успокоятся, пока не сделают все, что задали. Таким детям поможет группа сверстников, подобранная по интересам, поддержка взрослого, признание права на ошибку, похвала.

**«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 нет ни в чем заинтересованности и включения 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 со схожими интересами.

Тревожность как черта личности присуща далеко не каждому. «Тревожный человек»- замечаем мы о ком-то и понимаем: этот человек постоянно неуверен в себе и своих решениях, все время ждет неприятностей, эмоционально неустойчив, мнителен, недоверчив. Тревожность как черта личности может стать предвестником развития невроза. Но, чтобы она сформировалась, человек должен накопить «достаточный» багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги. Именно поэтому, для профилактики невротических нарушений, невротически-тревожного типа развития личности, необходимо помогать детям находить адекватные, эффективные способы, с помощью которых они могли бы совладать с волнением, неуверенностью и другими проявлениями эмоциональной неустойчивости.

До настоящего времени еще не выработано определенной точки зрения на **причины возникновения тревожности**. Но большинство ученых считает, что в дошкольном и младшем школьном возрасте одна из основных причин кроется в нарушении детско-родительских отношений. С точки зрения Кочубей Б.И., Новиковой Е.В., на которых и будет производиться ссылка в дальнейшем, причиной возникновения тревоги всегда является **внутренний конфликт** ребенка, его несогласие с самим собой, противоречивость его стремлений, когда одно его сильное желание противоречит другому, одна потребность мешает другой.

Внутренне противоречивое состояние ребенка может быть вызвано:

1. Противоречивыми требованиями к нему, исходящими из разных источников (или даже одного: бывает, что родители противоречат сами себе, то позволяя, то грубо запрещая одно и то же).

2. Неадекватными требованиями, не соответствующими возможностям и стремлениям ребенка.
3. Негативными требованиями, которые ставят ребенка в униженное, зависимое положение.

Во всех трех случаях возникает чувство «потери опоры», утраты прочных ориентиров в жизни, неуверенность в окружающем мире.

Подробнее о каждой из трех причин. В основе внутреннего конфликта ребенка может лежать внешний конфликт - между родителями, между семьей и школой, между взрослым и сверстниками. Однако, противоречия в окружающей ребенка обстановке далеко не всегда становятся его внутренними противоречиями. Лишь когда ребенок принимает близко к сердцу обе стороны конфликтующего мира, когда они становятся частью его эмоциональной жизни, создаются все условия для развития тревоги (конфликт в душе ребенка его собственного желания не огорчать маму, и его собственного стремления нравиться бабушке, если мама и бабушка недолюбливают друг друга и воспитывают его по-разному). Бывает, что родители, на словах полностью признавая требования учителя, фактически создают иную систему оценки ребенка (родители способного мальчика, у которого была очень больная сестра, утверждали, что если бы он взялся за ум, они смогли бы больше внимания уделять его сестре - т.е. они заботятся о нем, пока он плохо учится (поощряют его неуспеваемость)). Те родители, которые обращают внимание на ребенка только когда он получил «2» или набедокурил, тем самым невольно толкают своих детей на проступки. Тогда, при улучшении успеваемости ребенка и нормализации отношений в семье, уровень тревоги таких детей повышается. Одной из самых частых причин тревожности являются завышенные требования к ребенку, негибкая, догматическая система воспитания, не учитывающая собственную активность ребенка, его способности, интересы, склонности. Наиболее распространенная разновидность такого воспитания - система «ты должен быть отличником». Выраженные проявления тревоги наблюдаются у хорошо успевающих детей, добросовестных, требовательных к себе, детей которым родитель навязывает свои представления о «хобби», интересах и проч.

Стремясь выработать у детей в первую очередь такие качества как добросовестность, послушание, аккуратность, учителя нередко усугубляют и без того нелегкое положение, увеличивая пресс требований, невыполнение которых влечет для таких детей внутреннее наказание. Смысл учения – в самом процессе учения и развития, и ориентация на результат, а тем более на отметку как конечную цель всех стараний ученика в сочетании с завышенными требованиями родителей способствует перенапряжению сил ребенка, извращает направленность этих сил.

Семья и школа должны не копировать действия друг друга, а гибко их дополнять, чтобы в одной из этих сфер жизни ребенок мог получить то, чего ему не хватает в другой. К сожалению, это крайне редко учитывают педагоги, которые хотят, чтобы семья слепо воспроизводила школьные требования.

Любая ориентация ребенка на внешний успех, на такой результат деятельности, который можно «пощупать», оценить, сравнить, резко увеличивает возможность развития тревоги. Когда ребенка судят по конкретному результату его действий, творческая раскованность сменяется страхом «вдруг не смогу?» или отрицательной уверенностью «наверняка не смогу».

Введение экзаменов резко также увеличивает частоту школьной тревожности.

Освобождение от тревоги в этом случае возможно для ребенка только тогда, когда родители (педагоги) поймут, что дети не делятся на хороших и плохих, что двоечник не меньше заслуживает любви, чем отличник.

Часто ребенок реагирует не на характер требований, а лишь на их источник: он стремится хорошо учиться, чтобы его любили взрослые, для которых это так важно.. в других случаях усваивается само содержание внешних требований и ребенок хочет быть отличником не ради похвалы, а потому что в его представление о себе, о своем достоинстве входит образ себя как отличника и отказаться от этого образа он не может (паническая боязнь «4» у «постоянной» отличницы).

Третий тип условий, порождающих тревогу,- отрицательное отношение к ребенку, эмоциональное отвержение его близкими людьми. Однако тревожное отвержение имеет свои особенности. Так, например, в неблагополучных семьях (алкоголизм, наркомания, избиение детей и проч.) ребенок может вырасти озлобленным, но не тревожным, тревогу вызывает эмоциональное отвержение со стороны близкого человека.

Часто мы не знаем, как любить ребенка, не умеем выразить свою любовь, не понимаем, что «любить иных - тяжелый крест», особенно, если ребенок не похож на нас по темпераменту, вкусам, взглядам на жизнь. Возникающие у нас негативные чувства загоняются внутрь, мы скрываем их от себя и от ребенка. А они, эти чувства, иногда прорываются наружу (внезапная злость в голосе матери). Вот где один из важнейших корней детской тревожности. Не открытое пренебрежение интересами ребенка, а неустойчивая, неуверенная в себе, порой просто фальшивая любовь порождает в нем внутренний конфликт, когда он то близок, то далек, то одарен всеми милостями, то отвергнут и наказан сам не знает за что. Механизм тревоги - внутренне противоречие детской души. Ребенок ощущает в себе противоположные силы, одна из которых тянет его к родителям, другая - отталкивает от них.

Роль наследственности в возникновении детской тревоги не столь велика. Гораздо существеннее тот фон отношений, который окружает ребенка в первые месяцы жизни. Устойчивое доброжелательное отношение в это период создает у ребенка прочный запас душевных сил на всю жизнь.

Круг значимых людей, значимых отношений для ребенка в течение его жизни меняется, в целом расширяется. Так, для дошкольника особо значимы родители, для младшего школьника - учитель, для подростка - сверстники. Чем шире круг значимых отношений, тем больше ситуаций, которые могут вызвать тревогу, но, с другой стороны, появление новых сфер значимых отношений дает ребенку возможность успешно разрешать многие противоречия, которые в ином случае смогли бы привести к возникновению тревоги. Благополучие в одной сфере отношений позволяет ребенку разрешать противоречия, возникающие в других областях. Чаще всего в качестве такой силы, компенсирующей и смягчающей напряжения выступает семья, если это невозможно - эту функцию должны взять на себя другие взрослые - родственники, учителя, тренер, руководитель кружка.

Единичный конфликт не делает ребенка тревожным. Тревога проникает в его душу тогда, когда конфликт пронизывает всю его жизнь, препятствуя реализации его важнейших потребностей.

### **Как влияет на «содержание» тревоги возраст, пол ребенка?**

**Пол.** Считается, что в младшем школьном возрасте мальчики более тревожны, чем девочки. В 9-11 лет интенсивность переживаний у обоих полов выравнивается, а после 12 лет общий уровень тревожности у девочек возрастает, а у мальчиков снижается. Тревога девочек чаще связана с другими людьми (отношение окружающих, ссора, разлука и проч.). В 15-16 лет основной причиной тревоги становится страх за родных и близких, опасение доставить им неприятности, переживание за их здоровье и душевное равновесие. В 11-12 лет девочки часто опасаются фантастических страшилищ, мертвецов, чудищ, темноты, грозы, пожара, высоты. Мальчики боятся физических травм, несчастных случаев, наказаний.

**Возраст.** Интенсивность тревоги от 1 к 10 классу нарастает более чем в 2 раза. Тревожность резко повышается после 11 лет, достигая апогея к 20 годам, а к 30 постепенно снижается (второй подъем наблюдается после 60 лет). Чем старше становятся ребята, тем конкретней, реалистичней их страхи (снижаются страхи войны, «конца света»). Снижается и тревожность и в ситуациях учебной оценки.

**Проявления тревоги.** Можно выделить две большие группы признаков тревоги - внутренние, соматические и внешние поведенческие реакции. Внутренние признаки тревоги: учащенное сердцебиение, поверхностное дыхание, сухость во рту, ком в горле, ощущение тяжести, боли в голове, чувство жара, слабость в ногах, дрожание рук и проч. Поведенческие признаки более разнообразны: ученик тербит одежду, качается на стуле, грызет ногти, ломает карандаш, обманывает, фантазирует и т.п.

### **Как ребенок сам пытается «выкарабкаться» из состояния тревоги?**

- ❖ Может начать бояться чего-то конкретного (*страх* темноты, выйти к доске и т.п.).
- ❖ «Уход» в *ритуальные действия* (один мальчик, чтобы его не мучил страх получить «2», пересчитывал окна в доме по дороге в школу, сделав это, он обретал уверенность в благополучном исходе дня). В конце концов, первоначальный страх (например, перед «2») сменяется страхом забыть совершить спасительный ритуал, накладывается новый ритуал и т.д. цепочка страхов растет.

❖ Спасение от тревоги многих детей является *мир фантазий*. В фантазиях ребенок разрешает свои конфликты, в мечтах находят удовлетворение его неудовлетворенные потребности. Фантазии тревожных детей лишены связи с реальностью, в них нет стремления к воплощению, как у здоровых детей, чем они и опасны.

❖ С фантазиями сходны *односторонние увлечения*, которые, полностью захватывая воображение ребенка, не оставляют места ни для каких-либо других интересов. Здоровое увлечение ребенка соединяет его с окружающим миром, с другими детьми, тревожное же увлечение, наоборот, разъединяет ребенка с миром, создает для него замкнутый, уютный мирок.

❖ Выход тревога может найти в *агрессивном поведении*. Унижая других, агрессивный подросток избавляется от чувства собственной неуверенности, от сознания собственной униженности, неспособности жить, как бы хотелось. Агрессивность, асоциальное поведение могут сочетаться с фантазиями и односторонними увлечениями. Такие дети требуют особого внимания. Тщательно маскируя свою тревогу, пряча её главным образом от себя, они сами не знают, что им нужно, не могут обратиться за помощью, провоцируют негативное отношение к себе окружающих. Учиться выделять «конфликтную» зону, локализовать её, не позволить ей захватить нас целиком - один из важнейших путей творческого, продуктивного преодоления тревоги.

❖ *Апатия, вялость, безынициативность* - один из частых исходов тревожных переживаний. Конфликт между противоречивыми стремлениями разрешается за счет отказа от любых стремлений. Апатия часто является следствием неудачи других способов адаптации, когда ни фантазии, ни ритуалы, ни даже агрессия не помогают справиться с тревогой.

❖ Тревога может превратиться в *заболевание*. Соматические признаки тревоги, углубляясь, могут стать симптомами серьёзных расстройств (аллергические реакции, желудочно-кишечные, простудные заболевания).

Таковы неконструктивные способы преодоления тревоги, они привязывают к себе человека, не дают ему освободиться, вырваться за пределы порочного круга, который он сам же начертал.

Дать ребенку так необходимую ему опору, вывести из тупика - профессиональный долг каждого воспитателя, педагога, сталкивающегося с тревожными детьми.

Школа могла бы стать для тревожного ребенка местом обретения себя. ***Практика, однако, показывает, что часто школа лишь усугубляет тот эмоциональный дискомфорт, который был создан в семье. Зачастую школа не только, как лакмусовая бумажка, выявляет особенности ребенка, нажитые в семье, не только служит ситуацией-стимулом, провоцирующей эмоциональную реакцию, но и сам характер обучения в том виде, в каком он имеет место быть в некоторых школах, содержит целый «букет» факторов, способных вызвать, развить и углубить тревогу учащегося.***

С другой стороны, чувство тревоги неизбежно сопровождает учебную деятельность в любой, даже самой идеальной школе (никакая активная познавательная деятельность не может не сопровождаться тревогой, поскольку заведомо включает в себя страх нового неизвестного). ***Учение, развитие личности ребенка наилучшим образом протекает, когда тревога находится на оптимальном (не слишком высоком) уровне, и когда ребенок обучен адекватным способам борьбы с ней.***

Следовательно, задача учителя заключается не в том, чтобы полностью изгнать тревогу и добиться абсолютного душевного спокойствия детей, а том, чтобы удерживать тревогу не выше определенного уровня и дать ребенку средства конструктивного преодоления её, не допуская развития тех примитивных форм защиты, о которых говорилось выше.

Однако, сама ситуация школьного обучения подчас мешает даже самому хорошему педагогу. Остро стоит проблема перегрузки детей. Переутомление ведет к неудачам, опыт неудач, накапливаясь, рождает страх, неуверенность, эмоциональную нестабильность и - новые неудачи. Вот некоторые правила загрузки школьников, упорно существующие (может быть немного устаревшие) и донныне:

❖ **Структура учебного года.** Через 6 недель непрерывных занятий уровень функциональных возможностей школьников резко снижается, уровень тревожности возрастает, склонность к заболеваниям обостряется. Необходим 7-10 дневный отдых.

❖ **Длительность учебной недели.** Последние дни недели- дни малоэффективной учебы, нарушений поведения, повышенной конфликтности, раздражительности. По крайней мере - один полный день отдыха в неделю - абсолютно необходимое средство профилактики перегрузки.

❖ **Длительность урока.** По данным гигиениста В.Н.Зубковой, в первые 30 минут урока частота отвлечений учеников составляет 22%, между 30 и 35 минутами-28%, а в последние 10 минут-43%, т. Е. почти половина учеников не слушает учителя. Результаты других исследователей подтверждают тот факт, что работа в последние 10 минут над новым материалом не только бесполезна, но и вредна для детей.

❖ **Экзамены** - период интенсивной работы и психологического стресса для учеников.

*Интересны данные исследований, которые говорят о том, что самые тревожные ученики в школе - двоечники и отличники, а оптимальный уровень тревоги наблюдается у тех, кто учится на «4», на «4» и «5», а троечники - часто будущие безынициативные, безответственные, вялые обыватели.*

**Конструктивной** может считаться такая тревога, которая не парализует человека, а наоборот, «разогревает» его, мобилизует на преодоление препятствий и решение задач. Важнейшими качествами, придающими тревоге **конструктивность** являются: умение анализировать тревожную ситуацию, спокойно, без паники, разобраться в ней; умение анализировать и планировать собственные поступки.

Чем шире сфера интересов и значимых отношений школьника, чем больше в его жизни разных сторон, к которым он может по-разному относиться, тем скорее он научится преодолевать конфликты, тем больше шансов на то, что возникшая у него тревога приобретет конструктивный характер. В жизни школьника всегда должны гармонично сочетаться и учение, и игра, и труд, и активный отдых. Переживания тем конструктивнее, чем яснее и понятнее ситуация, в том числе ситуация неудачи. Поэтому не надо жалеть сил, объясняя ученику, почему и за что снижена отметка, по какой причине не удалась та или иная задача. **Задача воспитателя - дать ребенку опыт переживания неприятностей, неудач, обучая его переживать и преодолевать эти неудачи.**

Ни сплошные победы, ни сплошные поражения не дают закалки против возможного фиаско. Необходимо решение разных задач, легких и трудных, требующих разных усилий. Ученики уже испытали и радость и огорчение, познакомились и с провалами и с успехами, и ни то, ни другое им не страшно.

Необходимо знакомить учеников с путями преодоления трудностей. Тревога тогда становится конструктивной, если человек понимает, что любая ошибка- это не катастрофа, а стимул для дальнейшего поиска, и опыт ошибок и неудач играет в жизни человека не меньшую роль, чем опыт побед и радостных переживаний. Страшны не ошибки, а отказ от активности, вялое смирение.

Как правило, люди с высоким уровнем способностей, особенно творческих, отличаются и достаточно высоким уровнем тревоги. Умеренно выраженная конструктивная тревога задает человеку то священное недовольство собой, без которого невозможна творческая деятельность.

Итак, чувство тревоги из препятствия может превратиться в источник успеха. Однако это возможно при наличии глубинной уверенности в мире и в себе, и определенных навыков и умений. Поэтому, чем меньше ребенок, тем больше надо заботиться о снижении его тревоги. Подростку, а тем более старшему школьнику относительно высокий уровень тревожности может оказаться даже полезным.

Чем выше тревога, тем успешнее дети справляются с простыми заданиями, но тем труднее для них какое-либо сложное и новое дело, требующее инициативы, смекалки и самостоятельности.

Критерием конструктивности тревоги служит не отметка, а умение дать себе отчет в её причинах, не растеряться, не впасть в отчаяние в сложной запутанной ситуации, наметить разумные пути выхода из положения.

### **Конкретные рекомендации, советы, как быть с тревожными детьми:**

#### *1. Профилактика тревожности.*

❖ Тревога часто является результатом противоречивых требований к ребенку со стороны близких ему людей. Поэтому, нельзя ни в коем случае манипулировать детьми, перетягивать их, как канат, то в одну, то в другую сторону. Взрослый, который по-настоящему болеет за ребенка, не

станет «в лоб» атаковать мнение другого значимого взрослого, к которому ребенок также прислушивается, ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. Борьба авторитетов чревата не только тревогой, но и анархизмом, безверием ребенка.

❖ Взрослый должен быть и сам непротиворечив в своих поступках и действиях. Если сегодняшними решениями мы перечеркнули, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку. Честность и искренность взрослых - одна из важнейших основ эмоционального благополучия ребенка.

❖ Порой представления о желаемых качествах ребенка оказываются столь привлекательными, что застилают глаза взрослым и никак не соотносятся с реальными возможностями детей. Прежде чем настаивать на чем-то, внимательно присмотритесь к ребенку: вы наверняка увидите, что ему по-настоящему интересно, откликнитесь на его первые попытки найти что-то для души.

❖ Необходимо доверять ребенку. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет - спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Родители и учителя всегда должны оставлять за ребенком право на собственный поступок, на награду или расплату за него. Конечно, можно дать совет ребенку, но не требовать, чтобы совет был воплощен в жизнь.

❖ Безусловное (без условий) принятие ребенка. Ни отметки, ни достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. Ругая ребенка за лень и неуспеваемость, не забудьте сказать, что уверены в его возможностях, что цените его как человека и тем более огорчены сложившейся ситуацией. Ребенок должен знать: он хороший, любимый и будет таким всегда!

❖ Доверяя ребенку - доверяйте и его выбору. С кем они дружат, куда ходят, чем занимаются - их личное дело. Важно, чтобы ребенок сохранял контакт со взрослым, но не для контроля, а для своевременной помощи, эмоциональной поддержки. Не будем выяснять причины, допытываться, если видим, что у ребенка что-то случилось. Сами пойдем навстречу, лишний раз похвалим, что-то расскажем о себе.

## 2. *Что делать, если ребенок тревожный?*

❖ Все то же, что необходимо делать для профилактики тревожности.

❖ Нужно уметь распознавать проявления тревоги, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего ребенок не в состоянии выполнить.

❖ Особое внимание нужно уделить ахиллесовым пятам тревожного ребенка и ситуациям, «запускающим» его переживания. Эти ситуации индивидуальны, но в какой-то мере и типичны. Слабым местом тревожных детей часто являются повышенная утомляемость и затрудненная включаемость. Зная это, грамотный учитель спросит такого ученика не в начале или конце урока, а середине, не будет торопить на контрольной работе, постарается сделать так, во время экзамена такой ученик отвечал любимому и знакомому преподавателю. А родители под любым предлогом помешают своему тревожному ребенку лишний раз по 10 раз переписывать домашнее задание.

❖ Необходимо повышать самооценку ребенка. Надо помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявления любви и нежности. При этом важно помнить: тревожного ребенка очень непросто убедить в том, что он действительно хороший. Наберитесь терпения, изобретательности, такта - вам может понадобиться немало времени! Тревожного ребенка не страшно перехвалить - он все равно относится к похвалам с недоверием.

❖ Учитывайте, что тревожный ребенок уже сам нашел способ борьбы с тревогой. Нужно уважать его выбор, а, при случае, помочь «отреагировать» свои проблемы. Очень хорошо можно увидеть чего не хватает тревожному ребенку с помощью фантазий (сильному, всемогущему супермену не хватает безопасности, девочке, мечтающей о принце - тепла, путешественнику-независимости и т.п.). Подыграйте ребенку, чтобы помочь ему приблизиться к мечте. Не боритесь с ритуалами и привычками, это только повысит тревожность ребенка и научит его «выкручиваться». На агрессивность ни в коем случае нельзя отвечать агрессивностью. Можно выражать недовольство, обиду, удивление, максимум усилий прилагая для повышения самооценки тревожно-агрессивного ребенка. Апатия и безразличие - чаще всего следствие завышенных и непоследовательных требований. Необходимо пересмотреть свои претензии, поощрять инициативу, активность ребенка. Хорошо окружить ребенка увлеченными, ничего не требующими от него людьми.

### 3. Чтобы тревога стала конструктивной.

Внимательный педагог легко сможет понять, насколько конструктивна тревога ребенка, понаблюдав за ним в ситуации, требующей максимальной активизации всех его наличных возможностей. Важно, чтобы такая ситуация была нестандартной, но и не абсолютно недоступной для ребенка. Если он впадет в панику, уныние, начнет отказываться, даже не вникнув в задачу, - уровень тревожности высок, тревога деструктивна. Если сначала пытается решить задачу привычными способами, а потом откажется с равнодушным видом - скорее всего уровень его тревоги недостаточно высок. Если же внимательно вникнет в ситуацию, начнет перебирать варианты решения, в том числе неожиданные, увлечется заданием, будет думать о нем (даже если не сможет решить) - вот тот уровень конструктивной тревоги, который необходим.

❖ Ситуации, тревожащие ребенка, детально разбирать с ним, помогая ему осознать причинно-следственные связи.

❖ Ошибки не клеймить, а анализировать в поисках правильного способа поведения.

❖ Ситуации, которые обычно у ребенка вызывают тревогу, надо планировать до мелочей.

Планирование - замечательное средство овладения тревогой, и его надо дать в руки ребенка.

И, наконец, прекрасным способом является «иммунизация» тревожного ребенка против будущих неизбежных поражений путем осторожного введения неудач в его личный опыт. Однако эти дозированные неудачи должны происходить на фоне удач (чтобы не снизить самооценку), должны анализироваться. И очень хорошо, если у ребенка выработается «игровое», то есть не слишком серьезное отношение к этим успехам и неудачам: сегодня проигрыш, завтра-выигрыш, «такова спортивная жизнь». Избыток серьезности не способствует конструктивной тревоге.

#### Литература:

1. *Кочубей Б.И., Новикова Е.В.* Эмоциональная устойчивость школьника. - Подписная научно-популярная серия «Педагогика и психология» № 3, 1988 г.
2. *Анн. Л.* Психологический тренинг с подростками. - Питер, 2003
3. *Лютова Е.К., Монина Г.Б.* Шпаргалка для взрослых. - М., 2000
4. Статьи из газеты «Школьный психолог»: «Детский невроз страха» Кузьминой М., «Тревожные дети» Кравцовой М. (№ 19, 2003 г.)