



## **Повышенная тревожность, страхи в начальной школе.**

### **Информационные материалы для родителей**

Младший школьный возраст традиционно считается «эмоционально насыщенным». Это связано с тем, что с поступлением в школу расширяется круг потенциально тревожных событий за счет оценочных ситуаций, усугубленных фактором публичности (ответ у доски, контрольная работа). С момента, когда ребенок пошел в школу, его эмоциональное развитие в большей степени, чем раньше, зависит от посторонних людей и от того опыта, который он приобретает вне дома. Страхи ребенка отражают его восприятие окружающего мира, рамки которого теперь для него значительно расширяются.

Поступивший в школу ребенок становится крайне зависимым от мнений, оценок и отношений окружающих его людей. Осознание критических замечаний в свой адрес влияет на его самочувствие и приводит к изменению самооценки. Если до школы некоторые индивидуальные особенности ребенка могли не мешать его естественному развитию, принимались и учитывались взрослыми людьми, то в школе происходит стандартизация условий жизни, в результате чего эмоциональные и поведенческие отклонения личностных свойств становятся особенно заметными.

В первую очередь обнаруживают себя сверхвозбудимость, повышенная чувствительность, плохой самоконтроль, непонимание норм и правил взрослых. Все больше растет зависимость младшего школьника не только от мнения взрослых (родителей и учителей), но и от мнения сверстников. Это приводит к тому, что он начинает испытывать страхи особого рода: что его посчитают смешным, трусом, обманщиком или слабовольным.

Если в дошкольном возрасте преобладают страхи, обусловленные инстинктом самосохранения, то в младшем школьном возрасте превалируют социальные страхи как угроза благополучию индивида в контексте его отношений с окружающими людьми.



### **Разновидности страхов (по А.И. Захарову)**

Большей частью страхи в младшем школьном возрасте связаны с событиями в школе, семье и группе сверстников. Переживание своего соответствия групповым (коллективным) стандартам, нормам поведения сопровождается выраженным чувством вины при мнимых или реальных отклонениях.

**Ведущий страх** в этом возрасте – это страх «быть не тем». С одной стороны, это страх быть не тем, кто получает признание, одобрение, кто соответствует групповым стандартам, т.е. страх порицания, осуждения и наказания. С другой стороны, страх «быть не тем» – это и страх несчастья, беды, вследствие нарушения общепринятых норм поведения. Все это говорит о нарастающей социальной активности, об упрочении чувства ответственности, долга и т.п. Разновидностью этого страха является страх опоздания в школу. У девочек этот страх выражен больше, чем у мальчиков, так как они раньше, чем мальчики, усваивают социальные нормы, в большей степени подвержены чувству вины и более критично воспринимают отклонения своего поведения от общепринятых норм.

Необъяснимые и вымышленные страхи прежних лет постепенно уступают место более осозанным заботам, каких немало в повседневной жизни. Предметом страхов могут быть и предстоящие уроки, и уколы, и какие-то природные явления, и отношения между сверстниками. У многих школьников могут появиться эпизодические прогулы, которые зачастую перерастают в систематические. Довольно типичными становятся также прогулы контрольных и самостоятельных работ, «нелюбимых» уроков, предметов, которые ведут «плохие» учителя. Обычно такие дети учатся нормально, а их страхи в большей мере обусловлены опасениями за родителей (чаще всего за мать), боязнь оставить их наедине с горем, бедой и т.д., но вовсе не вероятность получить плохую оценку. Родители, выражая при ребенке свои тревоги, сомнения и колебания, чаще всего порождают у детей страх за них и опосредованно – страх перед школой.

Иногда родители сами боятся школы, драматизируя проблемы начала обучения. Они выполняют вместо детей все задания, иногда контролируют

их по поводу каждой написанной буквы и непроизвольно внушают этот страх своим детям. В результате у детей появляется чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, привычка надеяться на помощь по любому поводу и в итоге у ребенка развивается школьная фобия.

Школьная тревожность – сравнительно мягкая форма проявления эмоционального неблагополучия ребенка. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, своих решениях. Педагоги и родители обычно отличают такие особенности ребенка, говоря, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т.п.

Основными диагностическими признаками школьной тревожности являются пассивность на уроках, скованность при ответах, смущение при малейшем замечании со стороны учителя. На переменах тревожный ребенок не может найти себе занятие, любит находиться среди детей, не вступая, однако, в тесные контакты с ними. Кроме того, в силу больших эмоциональных нагрузок ребенок начинает чаще болеть, снижается сопротивляемость соматическим заболеваниям. Однако это, как правило, не вызывает сильного беспокойства взрослых. А между тем тревожность, в том числе и школьная, – это один из предвестников невроза, и работа по ее преодолению – это и работа по психопрофилактике невроза.

Так как тревога является неотъемлемым элементом адаптационного процесса, больше всего беспокойств по поводу школьной жизни испытывают первоклассники. Как правило, после завершения адаптационного процесса уровень тревожности у большинства детей нормализуется. Ко второму-третьему классу тревожность ниже, чем в первый год школьного обучения. Однако личностное развитие ребенка приводит к тому, что спектр потенциальных причин школьной тревожности расширяется. К их числу можно отнести:

- школьные неприятности (двойки, замечания, наказания);
- домашние неприятности (переживания родителей, наказания);
- боязнь физического насилия (старшеклассники могут отобрать деньги, жвачку, телефон и т.д.);
- неблагоприятное общение со сверстниками («дразнят», «смеются»).

Время от времени у детей в этом возрасте появляется типичное для многих школьников нежелание идти в школу. Когда происходит такое, у ребенка нетрудно обнаружить широко распространенные внешние симптомы: головные боли, колики в желудке, рвоту и головокружение.

Противоположную форму проявления школьной тревожности представляет собой излишняя старательность при выполнении заданий. Ребенок, добиваясь совершенства, может многократно переписывать классные и домашние работы, тратить на выполнение домашнего задания много часов в день. Рассеянность, или снижение концентрации внимания на

уроках – также признак школьной тревожности. Частые отвлечения во время уроков, только «физическое» присутствие на уроке характерны для детей, которые таким образом стараются избежать вызывающих беспокойство фрагментов школьной среды. Помочь таким детям стать более внимательными – значит помочь им справиться с тревожностью.

Раздражительность и агрессивные проявления ребенка во многих случаях являются симптомом, свидетельствующим о том, что ученик подвержен школьной тревожности. Раздраженные или агрессивные реакции могут быть способом снятия эмоционального дискомфорта, вызванного теми или иными событиями школьной жизни. Тревожные дети могут «маскировать» эмоциональный дискомфорт тем, что огрызаются в ответ на замечания учителя, проявляют излишнюю обидчивость в отношениях с одноклассниками.

Особого внимания заслуживает такая форма проявления школьной тревожности, как потеря контроля над физиологическими функциями в стрессовых ситуациях. В первую очередь, это различные вегетативные реакции в беспокоящих ситуациях. Например, ребенок может краснеть (бледнеть), отвечая у доски или даже с места, чувствовать дрожь в коленках.

Некоторых учащихся больше беспокоит не результат учебной деятельности, оцениваемый субъективно по шкале «хорошо знаю – плохо знаю», а ее внешняя оценка. Для них важно не хорошо понять урок, а получить хорошую оценку самыми разными способами. Иногда, когда хорошие отметки не выставляются, или выставляются нерегулярно, тревога детей может повыситься из-за отсутствия обратной связи с учителями.

Таким образом, возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отображение особенностей их психического и личностного развития. Как правило:

1. Мальчики и девочки боятся чаще, если считают главной в семье мать, а не отца.
2. Эмоциональная чувствительность детей к конфликту родителей имеет тенденцию увеличиваться с возрастом.
3. Наиболее подвержены страху единственные дети в семье, которые становятся эпицентром родительских забот и тревог.
4. Возраст родителей также имеет немаловажное значение для возникновения беспокойства детей. Чем моложе родители, тем менее склонны к проявлениям беспокойства и тревоги дети.
5. Страхи взрослых передаются детям в семье.



**Возрастно-специфические причины школьной тревожности (из книги Микляевой А.В. «Школьная тревожность», СПб, Речь, 2008)**

Этап обучения	Возрастные задачи развития	Социально-педагогическая ситуация	Типичные причины школьной тревожности
1 класс	Освоение приемов учебной деятельности и системы школьных требований, формирование произвольности психических процессов	Изменяющаяся: предполагает освоение новых вариантов ролевого взаимодействия (ученик-учитель, ученик - одноклассники, ученик - родители ученика)	Изменение уровня и содержания требований со стороны взрослых. Необходимость придерживаться правил школьной жизни. «Сверхценность» позиции школьника и атрибутов школьной жизни. Изменение режима дня, возрастание психофизиологических нагрузок. Необходимость освоения ролевого взаимодействия со значимыми другими (учителями). Столкновение с системой школьных оценок
2-4 класс	Развитие познавательной сферы, выработка и закрепление эффективного стиля учебно-познавательной деятельности	Стабильная (как правило): ребенок находится в системе привычных школьных требований, взаимодействует со знакомыми людьми (учителями, одноклассниками)	Хроническая или эпизодическая учебная неуспешность. Неуспешность во взаимодействии с учителями или одноклассниками. Несоответствие ожиданий родителей демонстрируемым ребенком результатам
5 класс	Начало процесса смены ведущего вида деятельности с учебной на интимно-личностное общение со сверстниками	Изменяющаяся: ребенок сталкивается с принципиально новой системой организации учебного процесса	Необходимость осваивать «новую школьную территорию». Увеличение количества учебных дисциплин. Увеличение числа учителей. Отсутствие преемственности требований, предъявляемых учителями начальной школы и среднего звена, а также вариативность требований от учителя к учителю. Смена классного

			<p>руководителя.          Необходимость          адаптироваться к новому (или          измененному) классному          коллективу. Неуспешность во          взаимодействии с учителями          или одноклассниками.          Хроническая или          эпизодическая учебная          неуспешность. Резкое          изменение в уровне          родительского контроля и          помощи</p>
--	--	--	--

### **Рекомендации родителям по преодолению школьной тревожности младших школьников**



### **КАК СТРОИТЬ ОБЩЕНИЕ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ**

Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и любви. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения.

Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи, ребенок приобретает привычку осторожно и незаметно выскальзывать из комнаты. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

*- Прежде всего, отмечайте успехи ребенка, сообщая о них в его*

**присутствии другим членам семьи** (например, во время общего ужина). Кроме того, **необходимо отказаться от слов, которые унижают достоинство ребенка. Не надо требовать от ребенка извинений за тот или иной поступок, лучше пусть объяснит, почему он это сделал (если захочет).** Если же ребенок извинился под вашим нажимом, это может вызвать у него не раскаяние, а озлобление.

- **Полезно снизить количество замечаний.** Попробуйте в течение одного только дня записать все замечания, высказанные ребенку. Вечером перечитайте список. Скорее всего, для вас станет очевидно, что большинство замечаний можно было бы не делать: они либо не принесли пользы, либо только повредили вам и вашему ребенку.

- **Нельзя угрожать детям невыполнимыми наказаниями:** ("Замолчи, а то рот заклею! Уйду от тебя! Убью тебя!"). Они и без того боятся всего на свете. Лучше, если вы в качестве профилактики, не дожидаясь экстремальной ситуации, будете больше разговаривать с детьми, помогать им выражать свои мысли и чувства словами.

- **Ласковые прикосновения родителей помогут тревожному ребенку обрести чувство уверенности и доверия к миру,** а это избавит его от страха насмешки, предательства.

- **Родители тревожного ребенка должны быть единомышленны и последовательны, поощряя и наказывая его.** Малыш, не зная, например, как сегодня отреагирует мама на разбитую тарелку, боится еще больше, а это приводит его к стрессу.

- **Родители тревожных детей часто сами испытывают мышечное напряжение, поэтому упражнения на релаксацию могут быть полезны и для них.** Ведь ни для кого не секрет, что тревожность родителей зачастую передается детям. Вот потому, прежде чем оказывать помощь ребенку, взрослый должен позаботиться о себе.

- Необходимо доверять ребенку. Недоверие порождает тревогу, неуверенность, внутренние конфликты.

- Взрослым следует избегать противоречий в своих действиях, словах, поступках.

- Честность, доверие, безусловное принятие – основа эмоционального благополучия ребенка. Он должен знать: он хороший, любимый.

- Помогать ребенку находить ситуации, в которых он будет успешен. Хвалить его чаще, быть щедрым на проявления любви и ласки. Повышать самооценку ребенка.

- Научиться распознавать проявления тревоги ребенка, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, что он не может выполнить.

- Важно сохранить эмоционально глубокие отношения с ребенком для оказания ему помощи и поддержки.

- Проявлениями тревожности могут быть агрессивность или апатия. Они, чаще всего, являются следствием завышенных или непоследовательных требований. Нельзя отвечать агрессией на агрессию детей. Нельзя при апатии ребенка пытаться расшевелить его насмешками, укорами, ложными обещаниями.
- Необходимо учитывать, что тревожный ребенок сам находит какой-то способ борьбы с тревогой, например, фантазии. Их нужно уважать и использовать, чтобы помочь ребенку.
- Оказывать поддержку, проявлять искреннюю заботу о ребенке, чаще давать позитивную оценку их действиям и поступкам;
- Называйте чаще ребенка по имени и хвалите его в присутствии других детей и взрослых;
- Поручайте выполнение престижных поручений;
- Если сравнивать результаты работы, то только его собственные (достиг вчера, неделю или месяц назад);
- Не следует торопить и подгонять их с ответом, дать время для ответа, и не повторять вопрос несколько раз (в противном случае ребенок ответит нескоро, т.к. новое повторение вопроса он будет воспринимать как новый стимул). Лучше избегать решения тех задач, которые ограничены во времени.



### **Профилактика тревожности (Рекомендации родителям).**

1. **Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.** (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!") Родители и учителя не должны подрывать авторитет друг друга.
2. **Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.**
3. **Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить.** Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный



предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

**4. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.**

**5. Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе,** чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным. Если родители не удовлетворены поведением и успехами своего ребенка, это еще не повод, чтобы отказать ему в любви и поддержке. Пусть он живет в атмосфере тепла и доверия, и тогда проявятся все его многочисленные таланты.

### **Как помочь тревожному ребенку.**

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время. Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

### **Повышение самооценки.**

Повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Следует чаще хвалить ребенка его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Можно оформить стенд "Звезда недели", на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам ребенка.

### **Обучение детей умению управлять своим поведением.**

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Совместное со взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка. Обучать ребенка управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его

ситуациях можно и нужно в повседневной работе с ним. Полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация "боюсь воспитателя, учителя" даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация "боюсь войны" позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка - роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам - сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, "казаки-разбойники") ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

### **Снятие мышечного напряжения.**

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Еще один способ снятия излишней тревожности - раскрашивание лица старыми мамиными помадами. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия.

### **Упражнения для снижения тревожности**

#### Плакат с «заклинаниями-девизами»

Очевидно, что тревожные дети внушают себе: «Я не смогу этого сделать», «Это слишком трудно», «Я никогда не сделаю правильно». Помогите ребенку изменить внутреннюю речь. Можно повесить в вашем доме перед глазами плакаты с заклипаниями (внутренними девизами): «Я смогу это!», «Попробуй – и результат обязательно будет!», «Когда говорю себе, что я могу, я действительно могу!», «Я могу стать таким, каким я хочу быть».

#### Ищите два плюса на каждый минус

Введите правило: когда услышите, что ребенок негативно высказывается о себе и своей учебе, вслух скажите о его работе не менее двух позитивных утверждений. Этот прием помогает ребенку обращать внимание на те слова, которые он говорит о себе. Это также помогает трансформировать негативный образ себя в позитивный. Поначалу дети чувствуют некоторую неловкость, когда слышат о себе хорошее, но ... «к хорошему быстро привыкаешь». Одно условие: реплики взрослого должны быть предельно конкретны.

#### Декларация «Я могу»

В голове тревожного ребенка, как только он получает задачу, как будто звучит заезженная пластинка «А вдруг ты не сможешь, вдруг ничего не получится». Чтобы «сменить пластинку» попросите ребенка тихонько

повторить фразы по типу: «Я могу решить эту задачку с дробями», «Я достаточно умен, чтобы ответить на все эти вопросы».

Попросите школьника повторять это перед сложным заданием или когда видите признаки подступающей неуверенности, положите карточку с текстом заклинания рядом с заданием.

### Рассказывайте об ошибках

Необходимо рассказать об одной из ошибок, совершенных сегодня на уроке, дома, в транспорте. Поначалу дети могут не принять эту игру. Об ошибках говорить самим, да еще перед остальными – для многих это все равно что продемонстрировать всем пятно на одежде. Поэтому очень важно, чтобы и сам взрослый принимал участие в этой игре. Открывая эту тайну своим детям, мы помогаем им усвоить, что ошибки – нормальная часть жизни каждого человека. Тревожные ученики перестают чувствовать себя неуспешными.

В другой раз продолжите игру вопросом: «Что ты можешь сделать, чтобы больше не повторить эту ошибку?» Отвечая на него, дети начинают понимать, что важно научиться не избегать ошибок. Когда ребенок слышит, как другие планируют исправлять свои ошибки, он как бы учится способам исправлять свои собственные.

### Показывайте ценность ошибки как попытки

Нужно признать, что больше ошибок делают люди активные, а не пассивные, а активность всегда приветствуется. Вот почему важно награждать ошибки замечаниями, сделанными с энтузиазмом и положительным пафосом: «Ошибка уже сделана. Ну и что? Теперь посмотри, чему можно на ней научиться».

### Подчеркивайте любые улучшения

Сделайте своим девизом «Все, что делается, - делается!» Не ждите, когда задача будет полностью решена, обращайтесь внимание на каждый верный шаг при решении.

### Раскрывайте сильные стороны своих детей

Тревожные дети нуждаются в поддержке, нуждаются в том, чтобы им помогли развить чувство состоятельности. Обращайте внимание на сильные стороны ребенка. Едва заметив что-то ценное в нем, прямо скажите ему об этом.

