

## *О причинах школьной тревожности*

Часто родители спрашивают психолога: «Почему мой ребенок такой? Откуда все эти проблемы появились?».

Прежде всего, причины определяются природной нервно-психической организацией школьника. Не в последнюю очередь - особенностями воспитания, завышенными требованиями родителей к ребёнку (всё нужно делать только на «отлично»). У некоторых детей страхи и нежелание ходить в школу вызваны самой системой обучения. Причём среди таких детей есть школьники с самой разной успеваемостью.

Известный психолог А. Прихожан выделяет следующие особенности тревожных детей в школе.

- Сравнительно высокий уровень обучаемости. При этом учитель может считать такого ребёнка неспособным или недостаточно способным к учению.
- Эти школьники не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней. Они пытаются контролировать одновременно все элементы задания.
- Если не удаётся сразу справиться с заданием, тревожный ребёнок отказывается от дальнейших попыток. Неудачу он объясняет не своим неумением решить конкретную задачу, а отсутствием у себя всяких способностей.
- На уроке поведение таких детей может казаться странным: иногда они правильно отвечают на вопросы, иногда молчат или отвечают наугад, давая, в том числе, и нелепые ответы. Говорят иногда сбивчиво, взахлеб, краснея и жестикулируя, иногда еле слышно. И это не связано с тем, насколько хорошо ребёнок знает урок.
- При указании тревожному школьнику на его ошибку странности поведения усиливаются, он как бы теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.

Проявляется школьная тревожность в отношении детей к оценкам, страхе перед контрольными, экзаменами и т.д. Любой ребёнка - от двоечника до отличника - школьные отметки держат если не в страхе, то в постоянном

напряжении. И создаём это напряжение большей частью мы, родители. Некоторые взрослые сами воспринимают отметку как сверхценность и внушают это трепетное отношение своим детям. Сын или дочь живут с чувством, что от их школьных оценок зависит всё: одобрение взрослых, успех у сверстников, будущая карьера, жизненный успех в целом. Как следствие - постоянная тревога, опасение не справиться с ответственностью, плохо выглядеть в глазах одноклассников, лишиться расположения родителей.

Если вы видите, что ребёнок очень озабочен своими школьными отметками, попробуйте два варианта помощи.

1. Объясните ему, что с оценками он будет сталкиваться везде и всегда, а не только в школьной жизни. Однако нельзя, чтобы они полностью определяли настроение, состояние и представление о самом себе. Убедите сына или дочь, что вы цените их независимо от их учебных успехов.
2. Помогите овладеть недостающими школьными умениями и навыками, организовать домашние занятия, развить внимание и память. Расширяйте круг его интересов и возможностей.
3. Задумайтесь, насколько ваши требования и ожидания соотносятся с возможностями ребёнка. Не ориентируйте его на сплошные успехи в школе. Лучше помогите выделить те предметы, по которым он вполне способен получать высокие оценки. Причём вовсе не обязательно это должны быть пятёрки. Ведь максимум отметки для каждого ребёнка свой. У одного это четвёрка, а у другого – тройка. Важно не сравнивать своего школьника с другими детьми, а лучше показать ему, как он вырос, развился по сравнению с самим собой прежним.

*Что нужно делать, чтобы тревожность не стала устойчивой личностной чертой вашего ребёнка?*

По возможности, конечно, контролировать свои реакции на жизненные обстоятельства. Если дома, в семье постоянная тревожно-мнительная атмосфера, если родители сами всё время чего-то опасаются и о чём-то беспокоятся - такое состояние очень заразительно, и ребёнок перенимает у

взрослых нездоровую форму реагирования на всё, даже на ординарные события жизни. Поэтому учить нужно только необходимым мерам безопасности. Не представлять ребёнку мир исключительно как враждебный, где его на каждом шагу предостерегают несчастья.

Не превращать жизнь ребёнка в постоянную борьбу за достижения. Ваше одобрение полагается ему не только как награда за успехи, но и просто потому, что он ваш. Постоянные опасения, тревога не помогут, а скорее помешают ему добиться чего-то значительного в жизни.

Иногда дети не говорят прямо о своих тревожных ощущениях. Они шумно ведут себя, стараются привлечь внимание детей и взрослых клоунскими или хулиганскими выходками. Им необходимо понимание и сочувствие, а достигают они своим поведением прямо противоположного результата.

Итак, создание обстановки эмоционального комфорта и психического благополучия в семье, накопление знаний родителей о психологических особенностях конкретного возраста, о формах и методах детского воспитания, комплексное использование средств и методов психолого-педагогической коррекции способствует значительному улучшению детско-родительских отношений и снижению уровня детской тревожности.