

Причины депрессий в школе

Дмитрий ЖУРАВЛЁВ, руководитель психологической службы гимназии № 1516, кандидат психологических наук

Одним из серьёзных и неразрешённых вопросов современной школы остаётся вопрос о психологической комфортности и защищённости. В чём его важность? Длительное состояние эмоционального дискомфорта и эмоциональной напряжённости ведёт к эмоциональным расстройствам, высокой тревожности, депрессии.

Всё это могло бы быть красивыми словами, если бы педагоги на практике не сталкивались с «трудными детьми». К этой категории обычно относят либо агрессивных и злых учащихся, либо робких, забытых, чрезмерно чувствительных и тревожных. Эти поведенческие расстройства трудно предупредить. Однако, как показывает практика, чаще всего такое поведение учащихся вызвано как раз «обычными мерами воспитания» и является ответной реакцией.

Хочу сразу оговориться, чтобы меня правильно поняли. Безусловно, проблема комфортности в школе не связана в основном с учителями. Возникает она из-за огромного количества факторов. И поэтому было бы очень несправедливо обвинять во всём учителя.

Но тем не менее хотелось бы рассмотреть причины, вызывающие состояние беспомощности, эмоциональной напряжённости, школьной тревожности, приводящие к длительному состоянию уныния, упадка духа, обескураженности, изоляции и одиночеству.

Порой причины имеют явно врождённый характер и обусловлены складом характера. Такие подростки вообще избегают компании, тяжело переживают неудачи и неприятности, обвинения вызывают у них депрессивное состояние. Им часто кажется, что они неполноценны и не нужны.

Каковы объективные причины? Перегрузка учебной деятельности, отставание в учёбе, завышенная требовательность, не сложившиеся взаимоотношения со сверстниками. Эти проблемы обостряются при переходе из начальной в среднюю школу, в период подросткового кризиса.

Остановимся чуть подробнее на 5–6-х классах, ведь становление личности подростка во многом зависит от того, насколько успешно будет пройден этот этап.

На рубеже начальной и средней школы происходит снижение интереса к учёбе, так называемый **мотивационный кризис**. К внешним проявлениям относятся отрицательное отношение к школе вообще, нежелание её посещать, выполнять учебные задания на уроках и особенно дома, конфликты с учителями и нарушение правил поведения в школе; к внутренним — эмоция страдания, различные комбинации гнева, отвращения и презрения, враждебность, направленная на себя и вовне, страх, чувство вины и застенчивость.

Есть ли выход из этой ситуации? Их два: либо кризис преодолевается и становится стимулом к самовоспитанию, либо он приводит к блокировке эмоционального развития: отставанию в учёбе, конфликтам с окружающими, установке противодействия и агрессии, тревоге, замкнутости.

Эти проявления неудовлетворённости детей учением имеют различные причины, которые в основном можно свести к трём. Во-первых, неблагоприятный статус ребёнка в системе отношений класса; во-вторых, плохие результаты учёбы, их чрезмерная критика и как следствие недовольство собой; в-третьих, невнимание педагогов и родителей к переживаниям детей.

Остановлюсь на описании одной из них. Как-то ко мне на консультацию пришёл пятиклассник и рассказал о своих взаимоотношениях с товарищами: «Я стараюсь быть хорошим учеником — не списывать, делать всё самостоятельно, выполнять все домашние задания. А мне одноклассники говорят, что не будут со мной играть, потому что не даю списать и вообще плохой друг».

Ситуация, в которую попал этот ребёнок, не единичная. Согласно исследованиям, на

эмоциональное самочувствие в этом возрасте больше влияет то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учёбе и отношения с учителями. В этом возрасте ребёнок оказывается в ситуации выбора между позицией «хорошего ученика» и позицией «хорошего товарища». И путь, по какому пойдёт становление личности подростка, во многом зависит от того, насколько успешно будет пройден этот этап — переход от детства к отрочеству.

В более старшем возрасте чувство неуверенности, напряжённости, тревоги, депрессии, являющиеся следствиями психологической незащищённости, приводит к отчуждению. Отчуждение не проходит для ребёнка бесследно. Оно деформирует личность, ведёт к деструктивным формам поведения, асоциальному поведению или неспособности впоследствии строить полноценные отношения с окружающими людьми, то есть вызывает психические и социальные отклонения в личности. Результатом переживания подростками одиночества и отчуждённости становятся глубокие эмоционально-негативные проявления, осознание своей «никчёмности», «ненужности». И если эти проявления постоянны, подросток может стать изгоем, эгоистом, отшельником или чужаком.

Проблема комфортности подростка в школе достаточно серьёзная. И чтобы решить её, недостаточно только «воспитательной работы» учителей, школьных психологов. Родители тоже должны «подставить своё крыло». И тогда общими усилиями можно будет решить проблему эмоциональной безопасности учащихся.