

# В МОРЕ ТРЕВОЖНОСТИ НАЙТИ островок безопасности

**Людмила Леонидовна Азова,**

*методист кафедры развития дошкольного образования*

*Челябинского института повышения квалификации и переподготовки работников образования*

Став первоклассником, ребёнок сталкивается с появлением нового страха. Существует даже термин «школьная фобия», что подразумевает навязчиво преследующий некоторых детей страх перед посещением школы. Но нередко речь идёт не столько о страхе школы, сколько о страхе ухода из дома, разлуки с родителями, к которым привязан ребёнок, к тому же часто болеющий и находящийся в условиях гиперопеки.

- «школьные фобии» • гиперопека • семья • раздражительность
- конфликтность • тревожность • стресс • социальные отношения

**И**ногда родители сами боятся школы и непроизвольно внушают этот страх детям или драматизируют проблемы начала обучения, выполняют вместо детей задания, а также излишне контролируют их.

Как правило, не испытывают страха перед посещением школы уверенные в себе, любимые, активные и любознательные дети, стремящиеся самостоятельно справиться с проблемами обучения и наладить отношения со сверстниками. Другое дело, если речь идёт о гипертрофированном уровне притязаний, о детях, которые до школы не приобрели необходимого опыта общения со сверстниками, слишком привязаны к матери и недостаточно уверены в себе. В этом случае они также боятся не оправдать ожидания родителей, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учителем.

Помимо боязни идти в школу, часто возникает страх опросов.

В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость, оконфузиться, быть осмеянным. Вообще-то боятся отвечать на вопросы тревожные дети. Больше всего они боятся отвечать у доски. Доска для них — это своего рода лобное место. Именно у доски в полной мере проявляется незащитность некоторых детей: на обращённый к ним вопрос боязнь проявлений физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных, часто болеющих и ослабленных мальчиков, чаще всего для тех из них, кто перешёл в другую школу, где уже произошло «распределение сил» внутри класса.

Интенсивность тревоги от первого до одиннадцатого класса возрастает более чем в два раза. У младших подростков обычно вызывают тревогу ситуации оценки, проверки: ответ у доски, контрольная работа, публичное выступление.

Чаще всего силой, смягчающей возникающие вокруг ребёнка напряжения, оказывается семья. В ней ребёнок прежде всего получает признание своего человеческого «я», утверждается как личность, находит круг людей, с которыми может поделиться своими переживаниями и — что не менее важно — может не делиться, если не считает нужным. Семья, не дающая этой эмоциональной поддержки, оставляет его незащищённым перед трудностями и противоречиями окружающего его большого мира. Тогда ему приходится искать такую душевную опору среди других взрослых.

Отсюда понятно, сколь осторожно следует обращаться к пресловутому принципу «единства семьи и школы». Даже хороший воспитатель может перегнуть палку, в чём-то не учтя особенностей ребёнка. И в этой ситуации семья и школа должны не копировать действия друг друга, а гибко их дополнять, чтобы в одной из сфер жизни ребёнок мог получить то, что ему не хватает в другой. К сожалению, это крайне редко учитывают педагоги, которые хотят, чтобы семья слепо воспроизводила школьные требования. Зачастую объединение семьи и школы выражается лишь в том, что родители перенимают, усваивают и даже развивают оценочный подход, согласно которому хороший ребёнок — это тот, кто хорошо учится, ладит с родителями, приносит домой почётные грамоты, благодарности и прочие свидетельства своей успешности. При этом семья и школа выступают единым фронтом... против ребёнка.

У хороших учителей не бывает скованных тревогой детей: если тревожность появилась до школы, в школе она снижается, утрачивает свою остроту. Это оттого, что организация учебной деятельности у таких учителей исключает опору на чувство страха. Напротив, они видят свою задачу в том, чтобы вернуть уверенность в своих силах ребёнку.

Однако подавляющее большинство ребят учатся в других условиях. Для многих в школьную пору не просто обостряются

старые, нажитые в семье проблемы, но и к ним прибавляются новые, ещё более тяжкие — и часто на всю жизнь. Было бы несправедливо перекладывать всю ответственность за эмоциональные проблемы учащихся только на школу, забывая о семье. В жизни школьника эти два фактора неразрывно связаны. Идя в школу, ученик не может оставлять за порогом дома сундук с семейными традициями, с грузом переживаний, а уходя домой — забывать в школьном гардеробе сумку с событиями дня, требованиями учителей, новыми конфликтами. Более того, создавая свой «я-образ», ребёнок, подобно пчеле, собирает дань информации о себе в семье и в школе, во дворе и секции, и вновь в школе и семье. Тёплое, хорошее отношение в семье к ребёнку может компенсировать отрицательные переживания, связанные со школой. И наоборот, минусы воспитания могут быть погашены и чутким учителем, доброжелательным отношением одноклассников.

Это возможно, когда семья и школа дополняют друг друга — во имя ребёнка, создавая ему гармоничный, целостный мир. Но, к сожалению, семья и школа объединяют свои усилия не для поддержки ребёнка, а для порицания и наказания. Это создаёт у ребёнка чувство безвыходности: никто не верит в него, все — против.

Нередко при неудачах детей в школе родители исходят из «презумпции виновности»: не разбираясь, не вникая, считают сына или дочь виноватыми. Это приводит к снижению самооценки ребёнка, а в результате всё к новым и новым неудачам.

Часто тревожность усиливается под влиянием переутомления. К сожалению, режим школьной жизни, структура учебного года сами по себе способствуют переутомлению, особенно физически ослабленных или эмоционально неустойчивых детей. Психогигиенисты считают, что деятельность учебной четверти не должна превышать шести недель, после которых детям необходим 7–10-дневный отдых. Учёба

в субботу малоэффективна. Школьники, получающие домашнее задание на понедельник, отличаются от своих более счастливых ровесников, имеющих возможность полноценно отдохнуть в воскресенье, повышенной раздражительностью, конфликтностью, тревожностью. И экзамены — сильнейший стресс для подавляющего большинства учащихся.

В разные годы наиболее значимым для школьников оказывается отношение разных людей. Младшие школьники, особенно первоклассники, в первую очередь стремятся к симпатии учителей, ради этого они готовы учиться отлично. Если же учитель ставит плохие оценки, значит, по мнению младшего школьника, «он меня не любит».

Уровень тревожности младших школьников очень сильно зависит от того, насколько гармонично удаётся сочетать в своём сознании требования двух чрезвычайно значимых для них общностей, членами которых вдруг оказываются одновременно: семьи (к её требованиям уже давно привыкли) и школы (установленные ею требования не очень известны, но очень важны). Если семья выпускает их «в свет», а школа принимает их такими, каковы они есть, то эмоциональных проблем не возникает.

Однако не всегда так происходит. Либо родители не отпускают ребёнка от себя: на словах ратуют за учёбу, но, по существу, «держат» его возле себя, поскольку без него не могут справиться со своими личными или супружескими проблемами. Либо школа не помогает ученику приспособиться к новой жизни: учитель требует от него быть таким же, как все, но, когда это ребёнку не удаётся, противопоставляет его одноклассникам. В этом случае у младшего школьника могут возникнуть серьёзные эмоциональные нарушения. Это и есть школьный невроз. Проявляется он чаще всего в якобы беспричинных заболеваниях желудка, повышении температуры, головных болях и т.д.; или в бурных реакциях протеста против школы — скандалах, истериках, агрессии; или даже в детской депрессии — подавленном настроении, слезливости, мыслях о смерти.

Тревожность различают как эмоциональное состояние и как устойчивую черту, индивиду-

альную психологическую особенность, проявляющуюся в склонности к частым интенсивным переживаниям состояния тревоги.

Состояние чистой, или, как говорят психологи, «свободно плавающей», тревоги крайне трудно перенести. Неопределённость, неясность источника угрозы делает поиск выхода из положения очень сложным. Как только возникает тревога, в душе ребёнка включается целый ряд механизмов, которые «перерабатывают» это состояние во что-то другое, пусть тоже неприятное, но не столь невыносимое. Такой ребёнок может внешне производить впечатление спокойного и даже самоуверенного, но необходимо научиться распознавать тревожность и «под маской».

Внутренняя задача, которая стоит перед эмоционально неустойчивым ребёнком: в море тревоги найти островок безопасности и постараться как можно лучше его укрепить, закрыть со всех сторон от бушующих волн окружающего мира. На начальном этапе формируется чувство страха: ребёнок боится оставаться в темноте, или опоздать в школу, или отвечать у доски. Страх — первая производная тревоги. Его преимущество в том, что у него есть граница, а значит, и всегда остаётся какое-то свободное пространство вне этих границ. Опыт работы с детьми свидетельствует о том, что тревожность и страх часто являются «добрыми» соседями и «поддерживают» друг друга. Поэтому дети с высоким уровнем тревожности подвержены каким-либо страхам. Иногда выражения страха очевидны, например ужас, оцепенение, растерянность, плач и т.д. О других же страхах можно судить лишь по косвенным признакам: стремление избегать определённых мест, разговоров и книг, смущение и застенчивость.

Ближе к семи и особенно к восьми годам при большом количестве неразрешимых и идущих из более раннего

возраста страхов можно уже говорить о развитии тревожности как определённом эмоциональном настрое с преобладанием чувства беспокойства и боязни сделать что-либо не то, не так, опоздать, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам. Многие из так называемых детских страхов представляют собой скрытую тревогу. Потому снятие одного страха может привести к появлению другого: устранение объекта не ведёт за собой устранения причины тревоги.

Большинство детей проходят в своём психическом развитии ряд возрастных периодов повышенной чувствительности к страхам. Все эти страхи имеют переходящий характер, но они способны оживлять аналогичные страхи, сохраняющиеся в памяти тревожных родителей. Страхи взрослых передаются детям в семье. Это наиболее типичный психологический путь передачи страхов. Вероятность появления страхов у детей всегда выше при наличии их у родителей, особенно, если родители пользуются у детей авторитетом и между ними существует тесный эмоциональный контакт.

Источник внушённых детских страхов — взрослые, окружающие ребёнка (родители, бабушки, воспитатели детских учреждений), которые непроизвольно заражают ребёнка страхом, тем, что излишне настойчиво, подчеркнута эмоционально указывают на наличие опасности. К числу внушённых можно отнести также и страхи, которые возникают у излишне тревожных родителей. Разговоры при ребёнке о смерти, болезнях, пожарах, убийствах отражаются на его психике, калечат её. Всё это даёт основание говорить о рефлекторном характере страха, даже если ребёнок пугается (вздрагивает) при внезапном стуке или шуме, так как последний когда-то сопровождался крайне неприятным переживанием. Подобное сочетание запечатлелось в памяти в виде определённого эмоционального следа и теперь непроизвольно ассоциируется с любым внезапным звуковым воздействием.

Школьные страхи не только лишают ребёнка психологического комфорта, радости учения, но и способствуют развитию детских неврозов. Первоклассники, которые по разным причинам не могут справиться с учебной нагрузкой, со временем попадают в разряд неуспевающих, что в свою очередь, приводит как к неврозам, так и к школобоязни.

Тревожные дети очень чувствительны к своим неудачам, остро реагируют на них, склонны отказываться от той деятельности, например рисования, в которой испытывают затруднения.

У таких детей можно заметить разницу в поведении на занятиях и вне занятий. Вне занятий это живые, общительные и непосредственные дети, на занятиях они зажаты и напряжены. Отвечают на вопросы воспитателя тихим и глухим голосом, могут даже начать заикаться. Речь их может быть как очень быстрой, торопливой, так и замедленной, затруднённой. Как правило, возникает длительное возбуждение: ребёнок тербит одежду, вертит что-нибудь в руках.

Тревожные дети имеют склонность к вредным привычкам невротического характера (они грызут ногти, сосут пальцы, выдёргивают волосы, занимаются онанизмом). Манипуляция с собственным телом снижает у них эмоциональное напряжение, успокаивает.

Факторы, влияющие на возникновение страхов:

- наличие страхов у родителей, главным образом у матери;
- тревожность в отношениях с ребёнком, избыточное предохранение его от опасности и изоляция от общения его со сверстниками;
- излишне ранняя рационализация чувств ребёнка, обусловленная чрезмерной принципиальностью родителей или их эмоциональным неприятием детей;
- большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребёнку родителем

другого пола, а также многочисленные нереализуемые угрозы всех взрослых в семье;

- отсутствие возможности для ролевой идентификации с родителем того же пола, преимущественно у мальчиков, создающее проблемы в общении со сверстниками и неуверенность в себе;
- конфликтные отношения между родителями в семье;
- психические травмы типа испуга, обостряющие возрастную чувствительность детей к тем или иным страхам;
- психическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Страхи меняют поведение, формируют ожидания, отражаются на характере. Воздействие страхов на развитие личности имеет свои далеко идущие последствия. Поэтому психологическая коррекция наиболее эффективна на ранних стадиях формирования психосоматического комплекса. И, напротив, чем больше событий наслось в жизни человека, тем дольше и сложнее приходится распутывать их взаимосвязь и взаимовлияние.

Таким образом, важно организовать комплексную работу, направленную на профилактику нарушений психологического здоровья детей и коррекцию уже имеющихся в рамках психологического сопровождения.

Обеспечить же подлинное сотрудничество педагога-психолога с ребёнком можно лишь с помощью индивидуальной работы с ним. При многих преимуществах, у групповой формы работы есть и существенные недостатки. Так, групповая форма работы не предусматривает глубинного интимного погружения в проблематику отдельного ребёнка, что отражается на тех детях, которым сложно раскрыться в условиях группы. В то время как младшие школьники с высоким уровнем тревожности и страхами зачастую не сразу идут на контакт со взрослым и не спешат раскрываться в группе. Это обуславливает необходимость индивидуальной работы таких детей с психологом, и лишь по истечении некоторого

времени тревожных детей стоит объединять в группы по 3–5 человек.

Дети с сильной нервной системой могут долго работать или играть, у них, как правило, высокий эмоциональный тонус, устойчивое в пределах возрастных возможностей внимание, хорошая способность ориентироваться в непривычной ситуации. Эти дети могут сравнительно быстро переключаться на новый вид деятельности, у них высокий темп и интенсивность работы. Дети со слабой нервной системой вялы, замедленны во всех действиях, не сразу включаются в работу, долго переключаются и восстанавливаются. Работают медленно, зато очень быстро отвлекаются. Темп и интенсивность деятельности — низкие. Если ведущим в становлении темперамента является генетический, конституциональный фактор, то в характере он будет проявляться наряду со средовым, социальным влиянием. Это представление определяет социальный подход к рассмотрению причин детской тревожности.

Тревога возникает чаще при отсрочке чего-либо приятного, значительного. Ожидание неприятного может сопровождаться не столько тревогой, сколько надеждой на то, что всё-таки неприятности не будет. Ребёнок, ожидающий выговора от родителей или воспитателей, надеется, что наказания не последует.

Смена социальных отношений, часто представляющая для ребёнка значительные трудности, также может стать причиной развития тревожности. Так, многие дети с приходом в школу становятся беспокойными, замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряжённость связаны главным образом с отсутствием близких для ребёнка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни. **НО**