

Профилактика тревожности

В современной педагогической практике уже невозможно грамотно, эффективно и на уровне современных культурных требований строить свою деятельность без интенсивного внедрения научных психологических знаний.

Проникновение учителя в особенности психических процессов, в личностные свойства школьника, позволяет ему педагогически эффективно строить процесс обучения.

Использование в педагогической практике научных психологических знаний, связанных с эмоциональной сферой младших школьников, поможет учителю удержать тревогу ребенка не выше определенного уровня, дать младшему школьнику средство конструктивного преодоления ее, не допуская примитивных форм защиты; создаст для ребенка в ходе познавательной деятельности положительный эмоциональный фон. Там, где есть положительная эмоция, там, как правило, любые действия сопровождаются интересом; дети, переживающие радость, имеют больше возможностей узнать и оценить окружающий мир.

Рекомендации предназначены для педагогов и родителей.

Тревога часто является результатом противоречивых требований к ребенку со стороны равно близких ему людей. Поэтому ни в коем случае нельзя манипулировать детьми. Взрослый, который по-настоящему болеет за ребенка, не станет оспаривать 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 безверием ребенка. Чем выше авторитет в глазах ребенка, тем большая ответственность за его эмоциональное благополучие лежит на них.

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

Будем честными с собой - значит, будем последовательными в своих желаниях и действиях, значит, мир наших детей не будет «противоречив и зыбок».

Прежде чем настаивать на чем-нибудь, необходимо внимательно присмотреться к ребенку и увидеть, то, что ему по-настоящему интересно, откликнуться на его попытки найти что-то для души.

Необходимо ребенку доверять. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие порождает неуверенность, внутреннюю борьбу, тревогу. Чтобы ребенок был уверен в себе, чтобы по любому пустяку не впадал в панику, родители и учителя всегда должны оставлять за ним право на собственный поступок на награду или расплату за него. Конечно, взрослый может - и обязан - дать совет нуждающемуся в этом ребенку, но ни в коем случае нельзя требовать, чтобы этот совет был воплощен в жизнь.

Необходимо безусловно принимать ребенка. Безусловно - значит без всяких условий. Ни отметки, ни достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. Ругая ребенка за лень и неуспеваемость, надо не забыть сказать, что вы 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.

Умение принимать ребенка таким, какой он есть, освобождает родителей и детей от необходимости ориентироваться на результаты.

Доверяя детям, мы должны доверять их выбору. Очень важно, чтобы ребенок сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то из взрослых, но этот контакт нужен не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки. Чем больше сфер общения будет у ребенка, тем больше шансов, что хотя бы в одной из них он найдет поддержку. Без особой необходимости не надо ограничивать круг общения детей.

Что делать, если ребенок тревожный?

Все то, что необходимо делать для профилактики тревожности.

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

Особое внимание нужно уделять ситуациям тревожного ребенка, которые «запускают» 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, грамотному учителю необходимо спросить такого ученика не в начале и не в конце урока, а в середине, лишний раз отпустить в конце дня домой, не торопить на контрольной работе, постараться сделать так, чтобы во время экзамена такой школьник отвечал только знакомому и любимому преподавателю. А родители под любым предлогом должны помешать своему тревожному ребенку по 10 раз переписывать домашнее задание.

Для снижения уровня тревожности надо 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. Необходимо набраться терпения, изобретательности, такта. Тревожного ребенка не страшно перехвалить - он все равно относится к похвалам с некоторым недоверием.

Необходимо учитывать, что тревожный ребенок уже сам нашел какой-то способ борьбы с тревогой. При всей неадекватности, а порой нелепости подобных способов их нужно уважать, не высмеивать, а использовать для того, чтобы помочь ребенку «отреагировать» свои проблемы. Нельзя разрушать «островок безопасности», ничего не давая взамен.

Особенно хорошим подспорьем являются фантазии. Нередко сюжеты фантазий, переключаясь между собой, составляют целый мир жизни ребенка. Если он допустит взрослого в этот мир, не надо переубеждать его в чем-то, необходимо понять ребенка и попытаться как можно лучше ему подыграть, с тем, чтобы из дня в день, от случая к случаю приближать мечту-ребенка к осуществимой форме. Странные действия- ритуалы, привычки как-то облегчают ребенку жизнь. Поэтому не надо бороться с этими привычками, это только повысит тревожность ребенка, научит его «выкручиваться».

На проявление тревожности - агрессивность, нельзя отвечать тем же. Можно выражать недовольство, обиду, удивление, но максимум усилий надо приложить к тому, чтобы повысить самооценку тревожно-агрессивного ребенка.

При апатии и безразличии следует предоставлять ребенку полную свободу проявления любой инициативы, поощрять любую его активность. Ни в коем случае нельзя пытаться расшевелить ребенка насмешками или укорами.

Конструктивная тревога.

Для мобилизации эмоциональных, интеллектуальных и волевых ресурсов человека необходим определенный уровень тревоги.

Что необходимо делать, чтобы тревога ребенка стала конструктивной?

- Надо ситуации, тревожащие ребенка, детально разбирать с ним, помогая осознать причинно-следственные связи.
- Ошибки надо не клеймить, а анализировать в поисках правильного способа поведения.
- Ситуации, которые обычно вызывают у ребенка тревогу, надо заранее планировать до мелочей: что, как, когда, после чего. Планирование - замечательное средство овладения тревогой.

Выполняя данные рекомендации, повышая самооценку ребенка, на мой взгляд, можно вывести ребенка за пределы «магического круга» тревожных переживаний.