

Тема родительского собрания «ШКОЛЬНЫЕ СТРАХИ И ТРЕВОЖНОСТЬ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ. ПРИЧИНЫ. ПРОФИЛАКТИКА».

Поступление ребенка в школу связано с возникновением важнейшего личностного новообразования — внутренней позиции школьника. Внутренняя позиция — это тот мотивационный центр, который обеспечивает направленность ребенка на учебу, его эмоционально-положительное отношение к школе, стремление соответствовать образу хорошего ученика. В тех случаях, когда важнейшие потребности ребенка, отражающие его внутреннюю позицию школьника, не удовлетворены, он может переживать устойчивое эмоциональное неблагополучие: постоянное ожидание неуспеха в школе, плохого отношения к себе со стороны педагогов и одноклассников, боязнь школы, нежелание посещать ее.

Страх — эффективное (эмоционально заостренное) отражение в сознании человека конкретной угрозы для его жизни и благополучия: Тревога — эмоционально заостренное ощущение предстоящей угрозы. Тревога в отличие от страха не всегда отрицательно воспринимаемое чувство, так как она возможна и в виде радостного волнения, волнующего ожидания. Эмоционально неблагополучный ребенок в зависимости от психической структуры личности, жизненного опыта, взаимоотношений с родителями и сверстниками может испытывать как тревогу, так и страх. Состояние безотчетного, неопределенного беспокойства порождает тревогу, боязнь определенных объектов или мыслей, чувство страха.

Объединяющим началом для страха и тревоги является чувство беспокойства. Оно проявляется в том, что ребенок теряется, когда его спрашивают, не находит нужных слов для ответа на вопрос, говорит дрожащим голосом и часто замолкает совсем. Внутри все холодеет, тело «наливается свинцом», щемит в области сердца, ладони становятся влажными. Он может совершать много лишних движений или, наоборот, становится неподвижным, скованным. Такие симптомы говорят о перенапряжении психофизиологических функций организма.

Страхи бывают возрастные и невротические.

Возрастные страхи отмечаются у эмоционально чувствительных детей как отражение особенностей их психического и личностного развития. Возникают они, как правило, под действием следующих факторов: наличие страхов у родителей; тревожности в отношениях с ребенком, избыточное предохранение его от опасностей и изоляция от общения со сверстниками; большое количество запретов со стороны родителя того же пола или полное предоставление свободы ребенку 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; конфликтные отношения между родителями; психические травмы типа испуга; психологическое заражение страхами в процессе общения со сверстниками и взрослыми.

Невротические страхи Характеризуются большей эмоциональной интенсивностью и напряженностью; длительным течением или постоянством; неблагоприятным влиянием на формирование характера и личности; взаимосвязью с другими невротическими

расстройствами и переживаниями; избеганием объекта страха, а также всего нового и неизвестного; относительной трудностью устранения страхов

Невротические страхи могут быть результатом длительных и не-* разрешимых переживаний.

Чаще боятся подобным образом чувствительные, испытывающие эмоциональные затруднения в отношениях с родителями дети, чье представление о себе искажено эмоциональными переживаниями в семье или конфликтами. Эти дети не могут полагаться на взрослых как на источник безопасности, авторитета и любви."

Социальная позиция школьника, налагающая на него чувство ответственности, долга, обязанности может спровоцировать появление страха «быть не тем». Ребенок боится не успеть, опоздать, сделать не то, не так, быть осужденным и наказанным. В младшем школьном возрасте страх «быть не тем» достигает максимального развития, поскольку дети стараются овладеть новыми знаниями, серьезно относятся к своим обязанностям школьника и очень переживают по поводу отметок.

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.

Дети, которые не приобрели до школы необходимого опыта общения со взрослыми и сверстниками, не уверенные в себе, боятся не оправдать ожидания взрослых, испытывают трудности адаптации в школьном коллективе и страх перед учительницей.

В основе этого страха лежит боязнь сделать ошибку, совершить глупость и быть осмеянным. Больше всего такие дети боятся отвечать у доски. Именно у доски в полной мере проявляется их беззащитность.

Некоторые дети панически боятся сделать ошибку, когда готовят уроки. Это происходит в тех случаях, когда родители педантично их проверяют и при этом очень драматично относятся к ошибкам. Даже если родители не наказывают ребенка, психологическое наказание все равно присутствует. В младшем школьном возрасте отметка — не просто оценка конкретного результата деятельности. Она субъективно воспринимается ребенком как оценка его личности.

«Ты плохой, потому что ты плохо учишься», — говорят ребенку. Он соглашается, и возникает неразрешимый внутренний конфликт. Он сопровождается чувством неопределенности, неуверенности в себе и различными страхами.

В ряде случаев страх перед школой вызван конфликтом со сверстниками, боязнью проявления физической агрессии с их стороны. Особенно это характерно для эмоционально чувствительных социокультурно и педагогически запущенных детей.

Чаще всего подобные страхи с возрастом меняют свой характер, иногда исчезают совсем. Но, принимая длительный характер, они вызывают у ребенка чувство бессилия, неспособность справиться со своими чувствами, контролировать их.

Итак, большая часть страхов младших школьников лежит в области учебной деятельности: боязнь «быть не тем», страх сделать ошибку, боязнь получить плохую отметку, боязнь конфликта со сверстниками. Школьные страхи не только лишают ребенка психологического комфорта, радости учения, но и спо-собствуют развитию детских неврозов.

Выявить страхи младших школьников можно с помощью методов неоконченных предложений и рисования страхов.

Метод неоконченных предложений используется для диагностики страхов в различных сферах общения и деятельности школьника.

Ребенку предлагается закончить предложения. Например:

Когда я думаю о школе...

Когда я иду в школу...

Когда звенит звонок...Когда я вижу учителя...

Когда у нас контрольная —

Когда кончаются уроки...

Когда я отвечаю у доски...

Когда я получаю двойку...

Когда учитель задает вопрос, я...

В окончаниях заданных предложений проецируются эмоциональные переживания ребенка, которые очень важно знать учителю.

Изучение рисунков позволяет лучше понять интересы, увлечения детей, особенности их темперамента, переживаний и внутреннего мира. Тек, преобладание серых тонов и доминирование черного цвета в рисунках подчеркивает отсутствие жизнерадостности, пониженный той настроения, большое количество страхов, с которыми не может справиться ребенок. Наоборот, яркие, светлые и насыщенные краски указывают на активный жизненный тонус и оптимизм. Широкие мазки при рисовании красками, масштабность, отсутствие предварительных набросков и последующих, изменяющих первоначальный сюжет дорисовок, показывают уверенность и решительность. Повышенная возбудимость и особенно гиперактивность находят свое выражение в неустойчивости изображения, его смазанности или в большом числе отчетливых, но пересекающихся линий. При заторможенности и тем более беспокойстве дети рисуют мало, предпочитая другие виды деятельности.

Особую ценность представляет рисование в группе по следующим, поочередно предлагаемым на каждом занятии темам: «В школе», «На улице, во дворе», «Семья», «Что мне снится страшное или чего я боюсь днем», «Что было со мной самое плохое или самое хорошее», «Кем я хочу стать».

Как анализировать детские рисунки?

В рисунках на тему «В школе» представляет интерес взаимное расположение фигур сверстников и автора рисунка. Дети с истерическими чертами характера вне зависимости от своего реального положения рисуют себя обычно в центре группы. У детей с невротическими реакциями на рисунке мало сверстников или они отсутствуют совсем, что отражает проблемы взаимопонимания с ними. То же относится к рисункам на тему «На улице, во дворе». Все это указывает на затруднения в приобретении дружеских, устойчивых контактов и чрезмерную опеку в семье.

Наиболее информативным считается рисунок на тему «Семья». Дается инструкция нарисовать всех, с кем живет ребенок. При анализе рисунка следует учитывать не только умение объективно отразить семейную ситуацию, но и установку на ее изменение в благоприятную для ребенка сторону. Также имеет значение порядок и близость расположения фигур, и особенно место самого ребенка: между родителями или рядом с одним из них. В последнем случае это говорит о более выраженной привязанности к одному из родителей. Заслуживают внимания и размеры фигур, соотносимые с их ролью и авторитетом для ребенка. Наконец, цветовая гамма, общая с одним из взрослых, в частности одна и та же окраска туловища, указывает на большую степень отождествления с ним по признаку пола.

Тема «Что мне снится страшное или чего я боюсь днем» дает возможность отобразить наиболее яркий страх. Какой именно страх, учитель не поясняет, и каждый из детей должен сам выбрать его. Не является обязательным и сам рисунок, тем более если страхи отрицаются вообще. Если же рисунок сделан, то, значит, ребенок смог преодолеть барьер страха в своем сознании и отразить волевым, целенаправленным усилием то, о чем он старается не думать.

Графическое изображение страха не приводит к его усилению, а наоборот, снижает напряжение от тревожного ожидания его реализации. В рисунках страх уже во многом реализован, как нечто уже происшедшее, фактически случившееся; остается меньше недосказанного, неясного, неопределенного - Вместе все это снимает аффективно-травмирующее звучание страха в психике ребенка. Существенно и то, что задание дает учитель, которому ребенок доверяет, да и само рисование происходит в жизнерадостной атмосфере общения со сверстниками, обеспечивая незримую поддержку с их стороны, уже не говоря об одобрении самого учителя.

Тема «Самое плохое или самое хорошее» дает ребенку возможность выбора событий, происшедших с детьми. Большинство предпочитают отображать в рисунке хорошие, радостные эпизоды из своей жизни. Тем не менее почти в каждом классе находятся дети, рисующие неприятные события, что может послужить основой для последующей психотерапевтически ориентированной беседы с ними.

«Кем я хочу стать» — заключительный раздел тематического рисования, вносящий в него оптимистическую струю и способствующий повышению уверенности детей в своих силах.

Школьная тревожность — это 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 решений - Педагоги и родители обычно отмечают такие особенности ребенка, говоря, что он «боится всего», «очень раним», «мнителен», «повышенно чувствителен», «ко всему относится слишком серьезно» и т. п. 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.

Достаточно высокий уровень школьной тревожности и, кстати, снижение самооценки вообще характерны для периода поступления в школу, первых месяцев учебы. Однако после адаптационного периода, продолжающегося обычно от одного до трех месяцев, положение меняется: эмоциональное самочувствие и самооценка стабилизируются.

Психологи выделяют два способа преодоления тревожности у детей.

1. Выработка конструктивных способов поведения в трудных для ребенка ситуациях, а также овладение приемами, позволяющими справиться с излишним волнением, тревогой.

- Укрепление уверенности в себе, развитие самооценки и предоставления о себе, забота о «личностном росте» человека. I Для преодоления школьной тревожности у учащихся I класса, необходимо:

- Смягчить, снизить силу потребностей, связанных с внутренней позицией школьника. Это важно не только с точки зрения переживания удовлетворенности-неудовлетворенности, но и потому, что гипертрофированные потребности, порождая бурные эмоциональные реакции, препятствуют формированию продуктивных Навыков деятельности, общения.

2. Развить и обогатить оперативные навыки поведения, деятельности, общения с тем, чтобы новые навыки, более высокого уровня, позволили детям отказаться от неправильно сложившихся способов реализации мотива, чтобы дети могли свободно выбрать продуктивные формы,

3. Учитывая конфронтационный характер тревожности как личностного образования, максимально «укрепить» конкурирующие образования.

4. Вести работу по снятию излишнего напряжения в школьных ситуациях.