Школьная тревожность у детей.

Когда ребенок идет в школу – это важная перемена в его жизни и в жизни всей семьи. Школа учит ребенка рассчитывать силы, общаться с другими людьми, полагаться на себя, быть ответственным. Все эти действия затратны для ребенка: иногда мы можем заметить напряжение у детей в школе, повышенную тревожность.

Как появляется школьная тревожность, что с ней можно делать, когда стоит начинать беспокоиться взрослым? Давайте разбираться.

Тревога. У этого переживания есть польза – ее задача сделать человека более восприимчивым, осторожным и внимательным в период опасности. Но иногда это чувство приклеивается к нам, как тень: когда все хорошо, а на душе скребут кошки, и нам некомфортно и беспокойно. От постоянного напряжения психика истощается из-за чрезмерной мобилизации. Тогда тревожность из полезной и функциональной становится патологичной, дезадаптирующей, мешающей ориентироваться.

Поведенческие проявления тревоги: рассеянность, плаксивость, замкнутость, вспышки агрессивности, дезориентация, возбуждение. Внешними признаками являются суетливость, двигательное беспокойство, напряженная мимика. Какие процессы в жизни ребенка вызывают тревогу?

1. Адаптация в школе: ребенок тратит много сил, чтобы ориентироваться в новой для него среде, все новое пугает и усиливает беспокойство.
2. Отсутствие поддержки в школе. Если же ребенку не удалось в школе найти себе товарища, и не на кого опереться – напряжение у ребенка растет.
3. Хаос, непоследовательность взрослых, неясные правила в школьной жизни, внезапные перемены увеличивают беспокойство у детей. Когда есть порядок, когда все на своих местах, когда понятны границы дозволенного – ребенку спокойно. В хаосе и внезапных переменах у любого человека обостряется страх и растет потребность в безопасности.
4. Чрезмерные требования к ребенку от взрослых рождают страхи и неуверенность, так же ребенок может сам от себя ожидать больше, чем он реально может. Страх оценки, страх опозориться, страх не справиться – все это спутники тревоги.
5. Конфликты в школе, буллинг, агрессия со стороны окружающих сильно влияют на качество жизни школьника. Будем ли мы чувствовать себя в безопасности, когда нас окружают недоброжелательные, агрессивные люди? Нет. Так и дети, они очень чувствительны к атмосфере в школе, и если в классе есть конфликты, если кто-то ведет себя агрессивно, если происходит травля – все это усиливает беспокойство.
6. Потеря близких людей, внезапные перемены в жизни ребенка, переезды, конфликты дома – все это без сомнения сильно влияет на детей. Мир ребенка в кризисных событиях теряет стабильность.

В результате высокого беспокойство происходит закрепление страха, застревание в стрессе, закрепление мыслей о том, что мир опасен и я с этим не справлюсь. Невроз вызывает искажения мышления и сниженную самооценку. Мысли ребенка в этом состоянии цикличны: он много думае о катастрофах, которые ждут его впереди. Это могут быть плохие оценки, разрушенные отношения с классом, вызов родителей к директору и прочие неприятности. Если у ребенка тревожный невроз – это становится проблемой для родителей и педагога: ребенок чрезмерно беспокоится, сжимается, растерян. Это состояние вызывает эмоциональное неблагополучие ребенка и необходима психологическая помощь.

Как тревожное напряжение влияет на успеваемость ребенка в школе? Рабочий уровень тревоги помогает ребенку собраться, заставить себя заниматься, готовится к занятиям, и способствует увеличению успеваемости. Если же уровень беспокойства чрезмерный - то ребенку наоборот трудно собраться с мыслями. Он рассеян, испуган, действия его хаотичны и малоэффективны, мышление спутанное.

Что делать, чтобы поддержать ребенка с высокой тревожностью?

1. Педагог может предложить помощь: спросить, есть ли какие-то затруднения в предметах или ребенок чего-то не понимает в устройстве школы, есть трудности с одноклассниками. Можно предложить при сохранении конфиденциальности поговорить о затруднениях, которые испытывает школьник.
2. Родители могут помочь, укрепляя у ребенка веру в себя, предлагая различные способы вместе провести время, придумывать и предлагать ребенку занятия, которые могут наполнять его силами и уверенностью.
3. Если у семьи есть возможность, то при высокой тревожности стоит обратиться за помощью к детскому психологу.

Иногда, чтобы успокоится, помогают простые занятия, это может быть любой спорт, в котором ребенок успешен, творческие занятия: рисование, конструирование, моделирование, просто прогулки с собакой, которые нравятся ребенку.

Наша тревога не делает нас плохими людьми, и избавиться от нее полностью невозможно. Важно транслировать ценности уважения к чужим слабостям и предложение помощи и заботы тем, кто в этом нуждается.

УЗ «Горецкая ЦРБ» психолог Брыгина К.А.