Лекция по профилактике тревожности.

Одной из самых уязвимых точек тревожного ребенка является комплекс его представлений о себе. У каждого человека, сознает он это или нет, существует некоторая обобщенная оценка себя как "хорошего” или "плохого”. Человек постоянно ощущает свое место относительно других людей, а также относительно того идеала, которого ему хотелось бы достичь. Это обобщенное представление о себе называется самооценкой.

Как установила психолог А.М. Прихожан, обследовавшая тревожных детей, самой характерной чертой таких детей является снижение самооценки. Они не способны уважать себя, ценить себя, что проявляется в неверии в свои способности, в свои силы.

Повышение самооценки – один из самых эффективных приемов борьбы с тревогой в школе. Надо отметить, что во всех без исключения передовых системах обучения, создаваемых известными современными педагогами-новаторами – В.Ф. Шаталовым, Ш.А. Амонашвили, Е.И. Ильиным и другими, - обязательно содержатся элементы, направленные на повышение самооценки школьника, на внушение ему уверенности в своих возможностях, положительного мнения о себе, уважения к себе.

Необходимая любому тревожному ребенку, похвала учителя особенно нужна младшему школьнику. Ведь в школу приходят ребята с очень разным уровнем зрелости, да плюс к тому – первый год учение совпадает с возрастным кризисом, в результате чего одни школьники делают резкий скачок в своем развитии, а другие – отстают. Неравномерность темпа созревания детей – естественное и закономерное явление, типичное для учеников младших классов. Поэтому и требования к ним должно быть разными, и достижения ребят следует оценивать по-разному.

1. Тревога часто является результатом противоречивых требований к ребенку со стороны равно близких ему людей. Потому ни в коем случае нельзя манипулировать людьми, перетягивая их, как канат, то в одну, то в другую сторону. Взрослый, который по-настоящему болеет за ребенка, не станет "в лоб” атаковать мнение другого значимого взрослого, к которому ребенок также прислушивается. Ни в коем случае нельзя ставить маленького человека перед необходимостью выбора: "Кого больше любишь – папу или маму?”.Когда ребенок приходит в школу, появляется, кроме родителей, учитель, авторитет которого обычно очень высок. Ни родители, ни учителя не должны подрывать авторитет друг друга. Чем выше авторитет взрослых в глазах ребенка, тем большая ответственность за его эмоциональное благополучие лежит на них.

2. Взрослый должен быть и сам непротиворечив в своих поступках и действиях. Если сегодняшние решениями мы зачеркиваем то, что провозгласили вчера, это нужно честно объяснить ребенку.

Честность и искренность взрослых – одна из важнейших основ эмоционального благополучия ребенка.

Порой представления о желаемых качествах ребенка оказываются столь привлекательными, что застилают глаза взрослых и никак не соотносятся с реальными возможностями детей. Прежде чем настаивать на чем-нибудь, внимательно присмотритесь к ребенку: вы наверняка увидите то, что ему по-настоящему интересно, откликнитесь на его первые попытки найти что-то для души. Вы избавите его от тревожной необходимости сочетать то, что нравится вам, с тем, что влечет самого ребенка.

Для этого необходимо ребенку доверять. Человек, живущий среди тех, кто ему доверяет, – спокоен, уверен, умеет оценить себя по достоинству. Недоверие, напротив, 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.

Честность и доверие к ребенку – вот два кита, на которых стоит эмоциональное благополучие детей. Третий кит – безусловное принятие ребенка. Безусловное – значит без всяких условий. Ни отметки, ни достижения детей не должны рассматриваться как основная ценность. Ругая ребенка за лень и неуспеваемость, не забудьте сказать, что 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. Дети очень многое делают не для результата. Они учатся в школе не для отметок и даже не для конкретных знаний. Учение – это средство развития ребенка, путь овладения навыками умственной деятельности, способ самовоспитания.

3. Доверяя нашим детям, мы должны доверять и их выбору. С кем они дружат, куда ходят, чем занимаются – это их личное дело. Очень важно, чтобы ребенок сохранил искренние и глубокие контакты с кем-то из взрослых, но этот контакт не для контроля, а для своевременной помощи, не для вмешательства в дела ребенка, а для эмоциональной поддержки.

4. Чем больше сфер общения у ребенка, тем больше шансов, что хотя бы в родной из них он найдет поддержку. Без особой нужды не ограничивайте круг общения ваших детей!

5. Кроме того, нужно уметь рассказывать проявления его тревоги, чтобы не ругать за то, за что нужно пожалеть, не требовать того, чего ребенок не в состоянии выполнить. Это очень трудно, потому что у тревоги большой набор масок, целый спектр проявлений.

6. Слабым местом тревожных детей часто является повышенная утомляемость и затрудненная включаемость. Зная это, грамотный учитель спросит такого ученика не в начале и не в конце урока, а в середине, не будет торопить на контрольной работе.

7. В каких бы формах ни проявлялась тревожность ребенка, есть один общий совет – повышать его самооценку. Надо помогать ему находить ситуации, в которых он один из лучших, хвалить как можно чаще, не скупиться на проявление любви и нежности. При этом важно помнить: тревожного ребенка очень непросто убедить в том, что он действительно хороший. Тревожного ребенка не страшно перехвалить – он все равно относится к похвалам с некоторым недоверием.

8. 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 ребенку "отреагировать” свои проблемы. Нельзя разрушать "островок безопасности”, ничего не давая взамен.