

КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТРЕВОЖНЫМ РЕБЕНКОМ

Может сложиться впечатление, что тревожные дети нуждаются в своего рода тепличных условиях, создать которые в школе довольно тяжело. Это не совсем так: с одной стороны, тревожному ребенку действительно важен эмоциональный комфорт, с другой – необходимо учить его справляться со своим состоянием.

Тревожные дети очень чувствительны к эмоциональной обстановке в классе. Если уроки проходят в напряженной, нервной атмосфере, эта ситуация усугубляет и без того неблагоприятное состояние ребенка (а также может способствовать повышению тревожности у детей, которые изначально не были к этому склонны). Поскольку в подростковом возрасте тревога во многом связана с общением, важно, чтобы любая ошибка или проступок, совершенный кем-либо в классе, были бы психологически безопасны. Если ошибки сопровождаются уничижительными комментариями педагога или смехом одноклассников, для тревожного ребенка любое предъявление себя становится с каждым разом всё сложнее и сложнее. С психологической точки зрения, оптимальные условия обучения тревожных детей предполагают создание в классе благоприятного социально-психологического климата.

Этому способствуют определенные характеристики поведения педагога:

- уважительное отношение к ученикам. Спокойный тон, корректность замечаний не снижают дисциплины, но очень способствуют созданию комфортной атмосферы в классе;
- внимание к словам ребенка. Зачастую мы занимаем пренебрежительную позицию, прерывая, не дослушивая до конца. Если же мы показываем, что для нас важно и ценно то, что хочет сказать ребенок, мы стимулируем его принимать активное участие в уроке;
- активное использование положительной оценки. Когда дети уверены в том, что педагог к ним хорошо относится, ценит их, это влияет не только на

их самооценку, но и на климат в классе. Для этого учитель может обращать внимание детей на их сильные стороны («Какая же у тебя хорошая память»), на достигнутые успехи («На каждом тесте у тебя всё меньше ошибок»),

выражать уверенность в их возможностях («Думаю, вы с этим быстро справитесь»). Подобное поведение педагога касается всех детей, а не только тревожных. Наблюдая за тем, как педагог спокойно и поддерживающе реагирует на ошибки других учеников, тревожный ребенок понимает, что в этом классе ошибиться не страшно.

Конечно, в ряде случаев к тревожному ребенку нужен особый подход. Во время контрольной работы или диктанта очень важно обеспечить ему ощущение эмоциональной поддержки. Можно ободряюще улыбнуться такому ребенку, немного постоять с ним рядом, посмотреть на него, кивнуть или слегка коснуться рукой. Тем самым взрослый как бы говорит ребенку: «Я здесь, я с тобой, ты не один». Если ребенок обращается за помощью: «Посмотрите, я правильно делаю?», лучше всего, не вникая в содержание написанного, убедительно сказать: «Я уверена, ты можешь сам проверить свою работу». Ни в коем случае не следует ругать ребенка за проявления тревожности, подшучивать над ними или вообще как-то комментировать. Зачастую в общении с тревожным ребенком мы начинаем ждать от него определенного поведения. «Ну, конечно, Маша у нас откажется выступать», – говорим мы и тем самым еще больше укрепляем Машу в мысли о том, что выступить перед классом она совершенно не в состоянии. Если одноклассники комментируют поведение такого ребенка: «Она никогда не выступает», – этому необходимо противопоставить уверенность в том, что подобное поведение ситуативно: «Маша выступит, когда захочет или когда будет к этому готова».

Также в общении с тревожными детьми важно выражать уверенность в благополучном исходе событий (конечно, там, где это возможно), например: «Я уверена, что выполнить это задание тебе по силам». По возможности в тактичной форме обращать внимание на то, что у ребенка

получается справиться со своим состоянием. Например, после диктанта учитель может сказать: «Я заметила, что ты сегодня так спокойно писала диктант, мне было очень приятно это видеть».