

## УЧИЛИЩНА ТРЕВОЖНОСТ

Училищната тревожност е често срещан проблем. Той привлича особено внимание, тъй като най-характерният признак, който го отличава, е училищната дезадапция на детето и отрицателното влияние върху всички сфери на жизнената му дейност: не само върху учебния процес, но и върху общуването, в това число и извън пределите на училище, върху здравето и емоционално-психичното функциониране и благополучие.

Този проблем се усложнява и поради факта, че твърде често в практиката на училищния живот децата с изразена тревожност се считат за „най-удобни“ за учителите и родителите: те винаги погответ уроците си, стремят се да изпълняват всички изисквания на учителите, не надушават правилата на поведение в училище. От друга страна – това не е единствената форма на проява на висока училищна тревожност; често това е проблемът и на „най-трудните“ деца, които се оценяват от учителите и от своите родители като „неуправляеми“, „невнимтелни“, „невъзпитани, „нагли“. Това разнообразие от проявления на училищната тревожност е обусловено от нееднородността на причините, които водят до училищна дезадаптация. Едновременно с това, въпреки очевидните различия на поведенческите прояви, в тяхната основа лежи общ синдром – училищна тревожност, която невинаги може да бъде разпозната.

Понятието **училищна тревожност** е доста обширно и включва различни аспекти на устойчиво училищно емоционално неблагополучие. Това състояние се изразява във вълнение, завишено безпокойство в училищни ситуации, в клас, в очакване на лошо отношение към себе си, на отрицателна оценка от страна на учителите и съучениците. Детето има усещането за собствена неадекватност и непълноценност, не е уверено в правилността на своето поведение, на своите решения.

Най-общо определено училищната тревожност е резултат от взаимодействието на личността със ситуацията. Това е специфичен вид тревожност, характерен за определен вид ситуации на взаимодействие на детето с различни компоненти на училищната образователна среда. Чувството на тревога в училищна възраст е неизбежно, тъй като познанието винаги се съпровожда от него. Познанието е среща с нещо ново, а всичко ново крие в себе си обезпокояваща човека неопределеност. Да се отстрани тази тревога би означавало да се нивелират трудностите на познанието, които от друга страна са необходимо условие за успешно усвояване на знания. Затова трябва да се има предвид, че оптималното обучение в училище е възможно в условията на преживяване на тревога във връзка със събитията от училищния живот, но интензивността на това преживяване не трябва да превишава индивидуалната за всяко дете „критична точка“, след която тревожността започва да оказва дезорганизиращо, а не мобилизиращо влияние върху него.

**Съществуват няколко вида фактори, които обуславят формирането и закрепването на училищната тревожност:**

- ⇒ Учебно пренатоварване;
- ⇒ Неспособност на ученика да се справи с училищната програма;
- ⇒ Неадекватни очаквания от страна на родителите;
- ⇒ Неблагоприятни отношения с педагозите;
- ⇒ Редовно повтарящи се оценъчно-изпитни ситуации;
- ⇒ Смяна на училището или неприемане на ученика от страна на класа.

**Неадекватните очаквания от страна на родителите** са характерна причина за пораждането на вътрешен конфликт у детето, който от своя страна формира тревожност. В контекста на проблема за училищната тревожност това са преди всичко очаквания, свързани с успеваемостта в училище. Колкото повече родителите се вълнуват от високите резултати, които според тях трябва да постигне тяхното дете, толкова в по-висока степен у детето е изразена тревожността.

Училищната тревожност би могла да се проявява в поведението на ученика по най-различни начини, криейки се зад други проблеми.

Основни дигностични признаци на училищната тревожност са пасивност в часовете, скованост при отговорите, смущаване при най-малки забележки от страна на учителя. Като правило тревожното дете не може да намери с какво да се занимава, обича да се намира сред

други деца, но без да влиза с тях в тесни контакти. Обикновено във връзка с прекомерното емоционално натоварване детето то може да започне по-често да боледува, занижава се съпротивляемостта му към соматични заболявания. Често у него възниква нежелание да ходи на училище поради недостатъчна училищна мотивация, което е свидетелство за това, че детето се чувства дискомфортно в училищна среда.

Противоположна форма на проява на училищна тревожност е прекалената старателност при изпълняване на поставените задачи. Разсеяността или занижената концентрация по време на час също би могла да бъде признак за наличие на училищна тревожност. Особено внимание заслужава такъв вид проява на училищна тревожност като загубата на контрол над физиологичните функции в стресови ситуации: детето може силно да се изчервява или да пребледнява по време на изпитване, да усеща треперене на коленете, спазми в стомаха.

### **Могат да бъдат определени следните основни типове тревожни деца:**

**„Невротици“:** това са деца със соматични прояви (тикове, енуреза, заекване и т.н.). Тази е най-сложната категория от гледна точка на работата в училище, тъй като проблематиката излиза отвъд чисто психологическите рамки.

**„Невъздържани“:** това са много активни, емоционално възбудими деца с дълбоко скрити страхове. Поначало те полагат усилия да участват в учебния процес и да се представят добре в училище, но не им се получава. Тогава стават нарушители на дисциплината. Могат да изберат ролята на посмешището на класа, тъй като изпитват страх да не би в действителност да станат такива поради своята неуспешност. Създава се усещането, че чрез завишената си активност те се опитват да заглушат своите страхове. При тях са възможни леки когнитивни нарушения, които пречат на успешното учене (проблеми с вниманието, концентрацията, паметта).

**„Срамежливи“:** Обикновено това са тихи, обаятелни деца. Те се притесняват да бъдат изпитвани пред класната дъска, не вдигат ръка за участие, не проявяват инициатива, не влизат в контакти със съучениците си, много са старателни и прилежни в ученето и подготовката за училище. Притесняват се да задават въпроси на учителя, страхуват се, ако той повиши глас (без значение дали това се случва заради тях). Дълбоко преживяват, ако не се справят с нещо, често плачат дори и заради дребни неприятности. Стараят се да заличат грешките си и обикновено не се успокояват, докато не направят всичко така, както се изисква от тях. Необходимо е възрастните да им оказват подкрепа и в случаи на затруднения да им предлагат изход от създалата се ситуация, признавайки на детето правото на грешки, както и повече да ги хвалят.

**„Затворени“:** мрачни, неприветливи деца. Не реагират на критика, не влизат в контакти с възрастните, избягват шумните игри, обикновено седят далеч от другите. Те биха могли да имат проблеми с ученето, тъй като не се интересуват от нищо и не се включват в нищо. Оставят усещането, че очакват постоянно и всички да им навредят.

### **Характерни черти на тревожните деца:**

Детето би могло да откаже да отиде на училище (особено ако е отсъствало известно време поради болест, например); то по няколко пъти препрочита едни и същи книги, гледа едни и същи филми, отказва всичко ново и различно. Стреми да поддържа идеален порядък, например, с маниакално упорство подрежда химикалите си в определена последователност. Ако е по-лесно възбудимо и емоционално, то може да се „зарази“ с тревожност от своите близки. Детето силно се напруга и нервничи по време на контролни, изисква допълнителни разяснения и уточнения от учителя. Бързо се уморява и му е трудно да превключи вниманието си от една дейност към друга. Ако не успее да изпълни задачата си, такова дете се отказва от по-нататъшното ѝ изпълнение. Склонно е да се обвинява за всички неприятности, които се случват не само с него, но и с неговите близки.

### **Как да се справяме с училищната тревожност – съвети към родителите:**

Най-важното, което възрастните трябва да направят в този случай, е да осигурят на детето усещане за успешност. Необходимо е то да бъде сравнявано единствено със самото себе си и да бъде хвалено само за едно: за подобряване на неговите собствени резултати. Ако във вчерашната диктовка е пропуснало три букви, а в днешната – две, то това трябва да се отбележи като реален успех, който да бъде оценен от възрастните високо и без всякаква снизходителност или ирония.

⇒ Съдействайте за повишаване на самооценката на своето дете, по-често му отправяйте похвали, но го правете така, че то да е наясно точно за какво ги получава.

- ⇒ Не предявявайте към детето завишени изисквания.
- ⇒ Демонстрирайте пред него модели на уверено поведение и бъдете във всичко достоен пример за него.
- ⇒ Необходимо е тревогата на детето да се разбере и да се приеме, както и това, че то им пълното право да бъде тревожно.

Да се помогне на детето да преодолее тревогата си, означава да се създадат условия, в които то няма да се страхува в такава степен. Ако детето се страхува да заспива в тъмното, нека заспива на светлината на лампата; ако се бои да попита за нещо случайните минувачи или непознати хора, попитайте заедно с него. По този начин вие ще му покажете как може да се справи и да реши ситуациите, които го тревожат.

Правете нещата **заедно** с детето си, но не и **вместо** него.

Можете да споделите с него собствената си тревога, но нека това да се случи, когато тя вече е отминала: притеснявах се и се страхувах, но успях да се справя, като направих това и това. Необходимо е да говорите с детето за промените, които му предстоят, да му разказвате какво го очаква в бъдеще. Отговорността не е източник на тревога, но е знание за границите на своите възможности.

Ако не ви се отдаде да предразположите детето към разговор, но вие подозирате, че нещо го притеснява, поиграйте с него. Попитйте го от какво се страхуват неговите кукли и ли играчки? А как да им помогнем да преодолеят страховете си?

Самите вие бъдетет по-оптимистични в нагласите си. Наблюдавайте изражението на лицето си. По-често се усмихвайте. Уверявайте детето си, че всичко ще бъде наред.

Старайте се във всяка ситуация да търсите плюсовете, на принципа „няма зло без добро“. Например, грешките, допуснати на контролното, са безценен опит, ти разбра, върху какво трябва да наблегнеш, за да не ги допуснеш отново.

Ако детето е напрегнато, предложете му релаксиращи упражнения: дълбоко вдишване, да се усмихне и да си представи нещо приятно. При посещение при заболяекаря или преди контролно, например, може да си помисли за това как ще се чувства, когато всичко свърши, какво ще си купи за награда.

Обичайте детето си. Отнасяйте се към него с необходимото търпение и внимание и всичко ще се подреди успешно!