



# ШКОЛА

**ВЫПУСК 29**

**февраль 2017**

## БЕЗ ОПАСНОСТИ

### Тема номера: «Тревога – младшая сестра депрессии»

**Учительница который раз повышенным тоном сообщает на уроке девятикласснику, что ему ни за что не сдать экзамен. Мальчик – в тревоге. Одноклассники упоены своим остроумием по адресу «аутсайдера». Классный руководитель и директор бессильны... Через месяц давления и тревоги ученик не только пропускает невыносимый предмет, но не ходит и на любимые прежде уроки. Он вообще перестаёт посещать школу. Педагоги и родители убеждают и уговаривают, спрашивают и умоляют прогульщика. Мальчик отмалчивается и избегает не только разговоров, но и контактов вообще. У него нет ответов на вопрос взрослых «почему?» – он не знает, он уже и не задумывается над этим вопросом, ему уже всё равно. Вот так из «посеянной» учительницей тревоги «выросла» депрессия с её безразличием к жизни. А какие плоды принесёт депрессия?**

В современном мире всё больше и больше детей и подростков страдают от тревожности и беспокойства. Зачастую это становится реальной проблемой не только для школьников, но и для их родителей и учителей.

Детская тревожность – устойчивая индивидуальная особенность ребёнка, проявляющаяся его склонностью к частым переживаниям состояния тревоги. Это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые к этому не предрасполагают. Тревожные дети живут, ощущая постоянный, беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: «А вдруг что-нибудь случится?»

Специфическим видом тревожности, проявляющимся во взаимодействии ребёнка с различными компонентами образовательной среды, является школьная тревожность. Известно, что школьное обучение всегда сопровождается повышением тревожности у детей. Более того, некоторый оптимальный уровень тревоги активизирует обучение, делает его эффективнее. Но когда уровень тревожности превышает этот оптимальный предел, она становится постоянной помехой, дезорганизует любую деятельность (в том числе учебную), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе и ведёт к появлению таких негативных состояний, как школьная дезадаптация,



дидактогенные неврозы, дидактоскалогения, школьная фобия, хроническая неуспешность, школьный невроз, депрессия. А депрессия, в свою очередь, может привести к проблемам дома и в школе, наркомании, отвращению к себе, даже к насилию или самоубийству.

Во время депрессии дети, чаще, чем взрослые, становятся раздражительными, агрессивными, непослушными, возникают приступы истерики и плача, жалобы на здоровье, например, на боли в животе, головные боли и нежелание общаться с родными и друзьями. Ребёнок становится очень чувствительным к тому, что его

отвергают – родные или сверстники. Повышенная отвлекаемость и неспособность усидеть на месте могут вести к проблемам с учёбой. Могут появляться мысли о смерти, страх своей смерти или смерти родителей. Эти проявления чаще бывают наряду с другими, более обычными симптомами депрессии, и реже – без них.

Тревожность может быть открытой, сознательно переживаемой и проявляется в поведении и деятельности в виде состояния тревоги, и скрытая, в разной степени неосознаваемая, проявляющаяся либо в чрезмерном спокойствии («неадекватное спокойствие»), нечувствительности к реальному неблагополучию и даже в отрицании его, либо косвенным путём – через специфические способы поведения. Так, один из способов, который часто выбирают тревожные дети, основан на простом умозаключении: «чтобы ничего не бояться, нужно сделать так, чтобы боялись меня». Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребёнка. Тем не менее, в глубине души у них – всё та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твёрдой опоры.

Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегании лиц, от которых исходит «угроза». Такой ребёнок одинок, замкнут, малоактивен.

Среди признаков школьной тревожности можно выделить следующие типичные проявления, характерные для детей и подростков:

- ухудшение соматического здоровья проявляется в «беспричинных» головных болях, повышении температуры. Такие ухудшения часто случаются перед контрольными работами;
- нежелание ходить в школу возникает в связи с недостаточной школьной мотивацией. Учащиеся начальной школы, как правило, не идут дальше рассуждений на эту тему, а с переходом в среднюю школу могут появиться эпизодические прогулы в дни контрольных работ, «нелюбимых» предметов и учителей;
- излишняя старательность при выполнении заданий, когда ребёнок раз за разом переписывает одно и то же задание. Это может быть связано со стремлением «быть лучше всех»;
- отказ от субъективно невыполнимых заданий. Если какое-то задание не получается, ребёнок может перестать его выполнять;
- раздражительность и агрессивность могут проявляться в связи со школьным дискомфортом. Тревожные дети «огрызаются» в ответ на замечания, дерутся с одноклассниками, проявляют обидчивость;
- снижение концентрации внимания на

уроках. Дети пребывают в мире собственных мыслей и идей, которые не вызывают тревоги. Это состояние является для них комфортным;

- потеря контроля над физиологическими функциями в стрессогенных ситуациях, а именно – различные вегетативные реакции в беспокоящих ситуациях. Например, ребёнок краснеет, испытывает дрожь в коленках, у него возникает тошнота, головокружение;
- ночные страхи, связанные со школьной жизнью и дискомфортом;
- отказ отвечать на уроке, если тревожность сфокусирована вокруг ситуации проверки знаний. Это проявляется в том, что ребёнок отказывается принимать участие в ответах и старается быть как можно более незаметным;
- отказ от контакта с учителем или одноклассниками (или сведение их к минимуму);
- «сверхценность» школьной оценки. Школьная оценка является «внешним» мотиватором учебной деятельности и со временем теряет свой стимулирующий эффект, становясь самоцелью. Учащегося интересует не учебная деятельность, а внешняя оценка. Однако к середине подросткового возраста ценность



школьной оценки исчезает и теряет мотивирующий потенциал;

- проявление негативизма и демонстративных реакций (в адрес учителей, как попытка произвести впечатление на одноклассников). Некоторыми подростками попытка «произвести впечатление на одноклассников» своей смелостью или принципиальностью расценивается как способ получить личностный ресурс совладания с состоянием тревоги.

**Откуда берётся повышенная тревожность, читайте в следующем выпуске.**

**Выпуск подготовили:  
Ю.В. Клопкова и Е.Л. Сискутова**

Предложения, вопросы, пожелания  
присылайте по адресу [psiora@gmail.com](mailto:psiora@gmail.com)