

Ребенок плачет, когда ошибется. Алгоритм, чтобы узнать причины.

Шаг 1 - Используйте алгоритм, если учитель жалуется, что ребенок не может отвечать у доски и постоянно вертится, отвлекает других детей на уроках. Также алгоритм – для случаев, когда ученик до слез боится допустить пометку в домашней или проверочной работе. Используйте методики из таблицы, чтобы определить уровень тревоги у ребенка, и выстроить стратегию помощи.

Совместно с участником образовательных отношений сформулируйте выполнимый запрос. Предложите ему определить вид тревожности, которой страдает ребенок, и ее уровень. Также вы можете определить причины тревожности и составить план ее коррекции. Предупредите, что только после диагностики вы сможете обучить ребенка самостоятельно контролировать тревогу.

Итог первого шага. Определите, как много вы обещаете сделать: только провести диагностику или провести ряд консультаций, чтобы скорректировать стратегии воспитания и обучения. Расскажите, как вы будете работать с тревогой учащегося.

Шаг 2 - Соберите анамнез

Пригласите учащегося на индивидуальную беседу, чтобы определить симптомы тревоги. Спросите у ребенка, в каких ситуациях кружится голова или становится сложно дышать. Попросите его вспомнить, как часто у него дрожат руки, когда он замечает, что непроизвольно сжал ладони в кулаки или втянул голову в плечи.

Во время беседы определите, как родители реагируют на тревогу ребенка, помогают ли справиться с ней. Также узнайте, как складываются отношения с одноклассниками и педагогами. Установите самодиагноз: как учащийся объясняет свои трудности. Он может подавлять переживания или игнорировать их, либо говорит, что тревожность ему нужна, чтобы не забыть что-то важное. Учащийся может пытаться бороться с тревожностью – заедать ее или непрерывно смотреть видео, чтобы отвлечься.

Уточните у родителей и учителей школьника эмоциональные и когнитивные симптомы тревоги. Спросите, насколько сложно учащемуся вспоминать уже знакомую информацию, насколько хорошо он умеет концентрироваться на одном деле. Спросите, часто ли он думает о будущем.

Расспросите, когда взрослые впервые заметили тревогу ребенка. Например, после того, как на него накричала учительница или ему поставили двойку за пометки в домашнем задании. После узнайте, на какие сферы жизни распространилась тревожность. Ребенок может быть активным,

инициативным и раскованным в межличностном общении, но бояться принять решение и просить о помощи, как только нужно сделать домашнее задание или проверочную работу. Выясните, как окружение влияет на тревогу: учащийся боится допустить ошибку только в заданиях по одному предмету или только, когда отец хочет проверить домашнюю работу.

Итог второго шага. Определите, насколько генерализована тревожность учащегося. Выясните, проявляется ли он во всех областях его жизни или только в одной-двух при определенных обстоятельствах.

Шаг 3 - Сформулируйте диагностические гипотезы

Диагностические гипотезы нужны, чтобы понять, что именно вы будете диагностировать, какие предположения проверять.

Заподозрите генерализованное тревожное расстройство, если учащийся испытывает тревогу всегда. В этом случае тревога проявляется во всех областях жизни ребенка и особенно ярко – в тех, с которыми связана ведущая деятельность возраста: в школе и секциях.

Предположите посттравматический синдром, если вы узнали, что в прошлом было пусковое событие, после которого у учащегося впервые появились симптомы тревожности. Также запланируйте диагностику парциальной тревожности: школьной, самооценочной, если она проявляется в конкретной области жизни учащегося.

Если во время беседы с родителями вы увидели признаки дисгармоничного воспитания, предположите семейный генез тревожности и невротизирующий стиль воспитания.

Заподозрите невроз навязчивых состояний, если во время беседы вы увидели, что учащийся не осознает, как проявляется его тревога, и не может ее описать. В этом случае она выражается через навязчивые страхи, беспокойное поведение. Также учащийся может игнорировать реальное неблагополучие. Он думает только о вымышленных страхах. Заподозрите фобический невроз, если учащийся явно боится одного конкретного явления или существа: лифтов, собак, бактерий.

Итог третьего шага. Сформулируйте гипотезы, которые будете проверять во время диагностики ребенка.

Шаг 4 - Проведите диагностику

Во время диагностики оцените уровень тревоги учащегося, определите ее вид. Также узнайте тип детско-родительских отношений, как учащийся относится к учебе.

Используйте опросники и проективные методики, чтобы проследить уровень тревожности и ее проявления в разных видах деятельности и отношениях ребенка. Проверьте, нет ли симптомов перенесенной психологической травмы, которая могла выступать источником повышенной тревожности. Например, ребенка заставили переписывать всю тетрадь из-за одной помарки. О том, как диагностировать травму, читайте в других статьях цикла. Проанализируйте значимые отношения ребенка: стиль детско-родительских отношений, с одноклассниками и учителями.

Проведите анамнестическую беседу, чтобы определить, есть ли у ребенка страхи, симптомы навязчивых действий, обсессивно-компульсивного расстройства.

Итог четвертого шага. Проанализируйте результаты диагностик, итоги бесед и наблюдений за поведением ребенка. Определите причину тревожности.

Шаг 5 - Сформулируйте причину тревожности учащегося

Используйте сведения об уровне тревоги, в каких сферах и формах она проявляется, чтобы установить причину расстройства.

Диагностируйте генерализованное тревожное расстройство, если вы узнали, что уровень тревоги учащегося высокий, она проявляется в разных областях его жизни. При генерализованном расстройстве тревога стабильна, влияет на поведение учащегося. Он страдает от множественных неопределенных тревог, чрезмерно волнуется. Обыденные события заставляют его беспокоиться. Также учащийся может избегать повседневных действий и видов общения, которые усугубляют его тревогу. Он вырабатывает свою систему правил, чтобы минимизировать риски. Также учащийся с генерализованным тревожным расстройством быстро устает, ему сложно сосредоточиться.

Констатируйте, что повышенная тревожность – симптом посттравматического стрессового расстройства, если вы определили, что ученик пережил психологическую травму в виде серии событий или ситуации.

Установите невроз навязчивых состояний, если высокую тревожность учащегося дополняют навязчивые действия. Учащийся с неврозом не может сознательно контролировать навязчивые мысли или действия. Он нуждается в ритуалах, чтобы справиться с тревогой. Например, трижды пройти мимо

зеркала. У него могут быть тики. Определите тревожно-фобическое расстройство, если вы узнали о том, что тревогу учащегося сопровождает сильный беспричинный страх.

Укажите, что высокая или повышенная тревожность учащегося – это симптом дисгармоничных детско-родительских отношений, если вы выявили воспитательные ошибки в семье. Конфликты, отвергающий стиль воспитания, непоследовательность наказаний ведут к невротизации ребенка.

Диагностируйте высокую парциальную тревожность, если она проявляется только в одной области жизни учащегося. Назовите область в диагнозе. Например, «высокая школьная тревожность» или «высокая социальная тревожность». Учащийся с парциальной тревожностью испытывает ее только в одной сфере. Он может бояться ошибиться на уроке при школьной тревожности. При социальной тревожности ребенок боится заводить общаться с другими людьми.

Шаг 6 - Сообщите о результатах диагностики

На консультации расскажите, какую интенсивность и особенности тревожности вы выявили, как она влияет на деятельность и состояние ребенка. Обсудите, какие факторы сформировали высокую тревожность и как можно ее снизить.

Расскажите учащемуся, как отличить друг от друга тревожное и нетревожное поведение. Объясните, как понять, что сейчас тревожность растет. Расскажите о естественных способах снизить тревогу: доверительных разговорах, творчестве, самопознании, физической активности.

Если вы приняли запрос на коррекционную работу, то используйте консультативную беседу и игровые, релаксационные, когнитивно-бихевиоральные методы. Проведите с ребенком занятия арт-терапией. Поддерживайте предсказуемые и безоценочные отношения. Такой опыт снижает тревожность.

Если вы определили, что тревожность ребенка имеет семейный генез, предложите родителям прийти на консультации. Помогите им скорректировать стратегию воспитания ребенка и выстроить с ним безопасные, предсказуемые и поддерживающие отношения.

В любой работе с тревожностью ставьте реалистичные цели. Полное отсутствие страхов и тревог – признак органической расторможенности, не критичности и невысокого уровня познавательного развития.