

Навчання без страху

Початок шкільного життя супроводжується для шестирічної дитини достатньо великою кількістю стресових явищ, що може приводити не лише до інтелектуально невмотивованого невстигання, а й до соматичних і психічних розладів здоров'я.

Спостерігаючи за першокласниками, педагоги повинні пам'ятати, що навчання в школі вимагає мобілізації всіх інтелектуальних можливостей та фізичних ресурсів дитини. У перші дні навчання у школі майже у 75 % дітей знижується рівень працездатності, різко послаблюється їхня розумова активність. У такому стані навіть підготовлені діти можуть ставати некоммунікбельними, сторонитися своїх однолітків, боятися вчителів, невпевнено почуватися біля дошки, неадекватно реагувати на зауваження дорослих, боятися стати неуспішними. Чим слабкіша (фізично чи ментально) дитина, тим глибшими психосоматичними порушеннями може супроводжуватись її шкільне життя.

Досить часто шкільний психолог має справу зі специфічними реакціями і страхами, істериками чи простою слізливістю, які призводять до загальмованості дитини, нездатності ефективно засвоювати знання.

Що ж таке страх? Страх – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях дійсної чи уявної загрози життю й благополуччю людини. Загроза, що викликає страх, може бути як фізичною, так і психологічною. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження і з'являється під впливом процесів і подій, які становлять небезпеку для людини як біологічної істоти, а також – істоти соціальної (моральне покарання, осуд, ізоляція, глум, ураження почуття гідності, зниження власного статусу в колективі і т. ін.).

Особливо сильно переживання страху впливає на дітей. Вони стають надто збудливими, демонстративно розкутими або, навпаки, пригніченими й замкненими. Емоція страху руйнує комунікативні зв'язки дітей з оточуючими, щодо яких у них виникають тривожні очікування, з'являється схильність до частих проявів негативізму й упертості.

У багатьох культурах діти у своєму розвитку зазнають ряд схожих страхів: страх розлуки з матір'ю, страх тварин, темряви, різних звуків тощо. Серед страхів, які переживають діти різного віку, значне місце належить соціально опосередкованим страхам. Здебільшого вони – продукт особистого психотравмуючого досвіду зростаючої особистості (конфлікти, передусім у родині, переляк, біль втрати і т. ін.).

Із вступом дитини до школи частими є випадки «шкільних страхів».

Чого ж боїться учень? Відповідь на це запитання може дати кожен дорослий, коли пригадає своє дитинство.

Перед дитиною з першого дня перебування у школі постають типові ситуації, що викликають страхи: напружене очікування початку уроку і його кінця, невизначеність свого стану, невідомі стосунки, нові рівні спілкування, постійне напруження вдома тощо.

Під час уроку в учня з'являються нові страхи: страх задачі (як зіткнення з невідомим за відсутності навичок розв'язання), страх загрози (як неможливості змінити очікувану негативну ситуацію), страх наслідків дій, що можуть не збігтися з тим, чого очікує вчитель. За такої ситуації дитина може забути про свої минулі страхи. Але може статися так, що нові страхи нашаруються на вже існуючі, і тоді життя для дитини в перші дні навчання стане справжнім жахом.

Як допомогти дитині позбутися цих страхів?

По-перше, дати їй можливість зрозуміти природу свого страху. Навчити не соромитися своїх страхів, не заганяти їх усередину.

По-друге, допомогти їй розібратися у причині страху, знайти шлях до подолання його. Дитина повинна вірити, що вона сама може перемогти страх, зможе активізувати себе для діяльності.

По-третє, слід допомогти дитині в самопізнанні, виробленні впевненості у своїх силах. Цьому сприяють особисті комунікаційні стосунки школяра у класі, що дають йому змогу досягти гармонії в особистісному і соціальному плані.

Учень у початковій школі має велике навантаження у навчанні: йому потрібно усвідомити навчальне завдання, знайти шляхи його вирішення, усвідомити

результат навчальної дії. Якщо він не має можливості знімати напруження під час гри та праці, то це підсилює відчуття невпевненості, тривожності.

Дослідження свідчать, що підвищення психічної тривожності учня іноді пов'язане з нерозумінням змісту навчального матеріалу. Навіть незрозуміле для учня слово стає «пусковим механізмом» формування дискомфорту стану. Але й занадто довгі речення, перенасичені змістом, викликають ту саму реакцію – вичерпують енергетичні можливості школяра (речення повинно мати до 7 слів).

Наведені факти вказують на одну з причин втрати мотивації навчання. У дитини зникає бажання вчитися, бо як можна пізнавати, не розуміючи суті слів? Адже слова є інформаційними та енергетичними позначеннями навколишнього світу. А якщо дитина від початку навчання не зрозуміє їх змісту, то це приведе до неправильного вживання понять у подальшому житті.

Учитель початкової школи повинен допомагати учневі на кожному уроці з'ясувати значення і смисли слів, які зустрічаються у навчальному матеріалі, учити прийомів роботи зі словниковою та іншою довідковою літературою, привчати дітей до самостійної пошукової та дослідницької роботи.

Молодшому школяреві, щоб зняти напруження, достатньо буде погратися, зайнятися посильною працею, змінити стиль спілкування. Страх викликає скутість, м'язове напруження. Найкраща можливість для розвитку психомоторних процесів – рух. Для цього вчителю доцільно організовувати та проводити ранкові зустрічі перед початком навчальних занять, а під час уроків – короткі руханки з позитивним емоційним змістом.

Важливо також зупинитися на так званих складних ситуаціях, які виникають у дітей. Саме складні ситуації в їхньому житті досить часто можуть переростати у неподоланні бар'єри, які закріплюються відповідним страхом.

Складна ситуація – явище індивідуальне, тому буває досить складно її виявити. Важливо довідатися про неї у самої дитини. Результати опитування дітей виявили, що складними ситуаціями найчастіше називалися ті, які безпосередньо були пов'язані зі школою, навчанням. Ось найбільш розповсюджені серед них :

- перевірка знань під час контрольних та інших письмових робіт;

- відповідь учня перед класом (у цій ситуації найважливішим є думка про нього вчителя та однокласників);
- отримання низького балу;
- невдоволення батьків успішністю дітей;
- конфлікти з однолітками (сварки, бійки, ізолюваність у групі однолітків);
- конфлікти з дорослими (авторитарний стиль педагога, розбіжність між самооцінкою дитини та її реальними досягненнями, що їх оцінює вчитель тощо);
- ситуації публічного виступу;
- випадки невдач у будь-якій діяльності;
- ситуації фізичної травми або небезпеки її отримання (падіння, удари, переломи).

Коло ситуацій, які діти вважають для себе важкими, досить широке. Важливо відзначити, що абсолютна їх більшість – ситуації не виняткові, а повсякденні, на які дорослі найчастіше просто не звертають своєї уваги. Натомість кожна з них може стати для дитини серйозною проблемою, про що оточуючі часом і не підозрюють. А ігнорування дитячої проблеми з боку дорослого може призвести до дитячого страху. З метою профілактики появи переживань страху в учнів учителю варто зробити об'єктом свого систематичного спостереження так зване відлуння страху: різкі зміни в поведінці дитини, її настрої, характері емоційних реакцій, експресії обличчя (вирази тривоги, напруження, недовіри, побоювання).

Також дуже важливо вчити дітей умінню адекватно ставитися до неминучих труднощів, які повсякчас постають перед ними у шкільному житті, учитися конструктивно вирішувати ці ситуації. Мудра підтримка з боку дорослих тільки підсилить впевненість учнів у своїх силах, допоможе реалізувати творчі здібності. Суть підтримки може полягати в наступних кроках:

1. Насамперед поспостерігайте за поведінкою дитини в різних складних ситуаціях і оцініть конструктивність її поведінки.
2. Проаналізуйте разом із дитиною (у вільній ненав'язливій формі) можливі варіанти подолання тих чи інших складних ситуацій повсякденного життя, які часто зустрічаються або можуть зустрітися дитині. Це допоможе

розширити когнітивні можливості та здібності дитини, розвинути у неї необхідні навички аналізу складних ситуацій, що є важливою умовою конструктивної поведінки (уміння керувати мисленням, почуттями та уявою як «інструментами» роботи для розв'язання складних задач).

3. Зверніться до власного досвіду поведінки у складних ситуаціях (тобто згадайте, як працює ваше мислення, почуття та уява), відрефлексуйте свої способи подолання складностей, оцініть їх ефективність. Результатами такого аналізу можна поділитися з дитиною.

4. Навчіть дитину елементарних технік аутогенного тренування.

Оскільки страх супроводжується напруженням в організмі людини, то для боротьби з ним доцільно буде використати вправи на розслаблення. Це комплекс простих вправ для зняття м'язового напруження в різних ділянках тіла. Особливістю вправ є контрастне чергування сильного напруження з наступним повним розслабленням певної м'язової групи. Вправи проводяться сидячи. Під час виконання вправ дихання має бути спокійним, або, якщо це зручно, вдих має відбуватися під час напруження, а видих – при розслабленні м'язів.

Нижня частина ніг. Ступні ніг щільно стоять на підлозі. Спочатку, не відриваючи пальців, максимально підніми п'яти. Затримай їх у такому положенні й розслаб. Через 5-10 секунд повтори вправу. Після цього виконується вправа для протилежної групи м'язів. Для цього, не відриваючи п'ят від підлоги, високо підніми ноги. Якнайвище! І м'яко розслаб. Повтори те саме ще раз. Уважно прислухайся до виникнення і поширення відчуття тепла і ваги, що наповнюють ступні ніг і піднімаються вище, до колін.

Стегна і живіт. Витягни ноги прямо перед собою, якомога пряміше, відтягаючи носки. Напруж їх, немовби намагаєшся дістати до протилежної стіни, а потім м'яко розслаб м'язи. Ноги м'яко опустяться на підлогу і разом із цим від колін угору до тулуба почне поширюватися хвиля тепла, приємної ваги. Подумки зупинися на цьому відчутті.

Грудна клітка. Зроби глибокий вдих, ніби вдихаючи все повітря, що тебе оточує. Після невеликої затримки подиху видихни. Зверни увагу на різницю у відчуттях між періодами енергійного напруження на вдиху і розслаблення на видиху. Намагайся відчувати тепло всередині тіла, у верхній частині живота, що з'являється одразу після повного видиху.

Руки. Стисни щільно кисті в кулаки. Зроби це настільки сильно, наскільки це буде можливо. Після кількох секунд напруження розслаб їх. Для розслаблення протилежної групи м'язів максимально широко розчепір пальці, затримай їх у такому положенні, скинь напруження. Під час виконання вправ і в паузах між ними прислухайся до виникаючих відчуттів, зафіксуй момент потепління і виникнення приємної важкості в руках.

Плечі і шия. Вправа полягає в знизуванні плечима у вертикальному напрямку. Подумки спробуй дістати до мочок вух кінчиками плечей. Після сильного напруження м'язів розслабся. Сконцентруй увагу на виникаючих відчуттях розм'якшеності, тепла.

Обличчя. Спочатку широко усміхнися. Настільки широко, щоб вийшла «усмішка до вух». Скинувши напруження, після 5-10-секундної перерви стисни губи в суцільну трубочку. М'яко розслабивши м'язи, ти відчуєш, як у нижній частині обличчя по щоках і до вух поширюються легкі хвилі приємного потепління, зникають залишки напруження, нижня щелепа важчає, рот злегка відкривається. Замружся так міцно, начебто в очі потрапило мило. Розслабивши м'язи, ти відчуєш, як очні западини наповнюються тягучим теплом, у якому тонуть неприємні відчуття. В цій вправі треба високо підняти брови при замружених очах, так високо, начебто ти чимось сильно здивований. Знявши напруження, зверни увагу на те, як чоло розгладжується, стає рівним і «чистим». Після невеликого тренування можна відчувати прохолодний вітерець.

Отже, долаючи страхи, дитина буде здатна розкрити свої потенційні можливості у мисленні, почуттях та уяві.