

Статья для родителей по профилактике школьных страхов: Навязчивый страх плохой оценки: что делать?

В своей работе я часто сталкиваюсь с тем, что дети и взрослые так сильно акцентируют внимание на результате, что в итоге страдает сам процесс. И в случаях со школьными оценками происходит "поломка" мотивации - вместо учебы ради знаний и открытий, чувства компетентности и уверенности в себе получается учеба ради мнения, ранга и статуса. Загвоздка еще в том, что на оценку влияют разные факторы, многие из которых ребенку не подвластны (подготовка учителя, его настроение, шум в классе и т.д.). Такое отношение только усиливает чувство беспомощности, зависимости и ведет к невротизации. А здесь, как говорил герой к/ф "Асса", главное не стёкла, главное — ощущать себя зрячим человеком.

Хорошо помню удивление 8-летнего мальчика в разговоре об оценках. Из-за страха получить "не то", он затягивал выполнение домашних заданий, некоторые и вовсе не записывал в дневник, стал более рассеянным на уроках. Успеваемость закономерно ухудшалась. На мой вопрос, что же такое оценка, он не нашел, что ответить и сильно задумался. Тогда я предложила взгляд на оценку как на показатель того, как человек постарался и чему еще надо уделить внимание. (Это не умаляет ее значимости, но передает ответственность и возможности ученику). "Мне еще никто такого не говорил", - радостно и удивленно сказал мальчик. На следующих сессиях он стал более активным и спонтанным, а репетитор, которого собиралась нанимать мама, не понадобился. С мамой мы тоже говорили об отношении к оценкам.

Детский страх оценки - это всегда продолжение тревог и ожиданий взрослого. И, говоря о детях, я говорю для взрослых.

Изначально, они не боятся оценки, они боятся реакции взрослых. Особенно младшие школьники, которые только начинают этот путь, целиком сливаясь с тем, что они делают. "Я настолько хорош/плох, насколько хорошо/плохо ты реагируешь на то, что у меня получается" - вот ведущая установка этого возраста. Чтобы лучше понять состояние ребенка, спросите у себя:

- Насколько вам важно мнение собственных родителей, начальника, коллег и друзей?
- Что вы чувствуете, когда понимаете, что совершили ошибку?
- А что при этом делаете?
- Насколько вы способны удерживать напряжение, когда вас критикуют или сравнивают с другими?

Если родители вовремя не скорректируют свое отношение к процессу обучения и успеваемости, то страх получить неуютную оценку примет генерализованную форму и начнет "жить своей жизнью" - в виде навязчивых движений, соматических симптомов, утрате интереса к учебе или, наоборот, чрезмерном застревании на своих школьных успехах и неумении принять проигрыш.

Как в этом случае помочь ребенку? Поделюсь идеей упражнения, которое возникло спонтанно в работе с мальчиком (9 лет, 4 класс) и его мамой, ожидающей от сына 10 баллов (для продолжения обучения в престижной гимназии необходимо сдать экзамены и предъявить безупречный аттестат). И мальчик вроде бы способный, и учиться ему интересно, и надежд столько на него возложено родителями и учителями. Только цена такого аттестата - невроз навязчивых движений. Сам факт оценки вызывает у него напряжение.

Я предложила ему... превратиться в оценку. В 8 баллов, например, ведь они уже нежелательны дома. И станцевать два танца - "Танец деревянной восьмерки" и "Танец восьмерки из желе". Если танцевать трудно, то пройтись по комнате в этих образах, побегать, постоять на месте. Предлагая, я исходила из соображения, что, "превратившись" и "оживив" цифру, ребенок вернет себе напряжение, которое проецирует на нее и выразит его через игру и движения. А изображая "врага" в разных физических состояниях - от твердого до желеобразного, чередуя процессы возбуждения-торможения, снимет мышечное напряжение. К тому же это повод проявить фантазию: придумать свой вид оценок (из чего сделаны) и поуправлять ими...

Вот так из совместного творчества родилось терапевтическое упражнение.

Говоря из собственного опыта ученика (два диплома с отличием) и преподавателя - важно понимать, что оценка есть не буфер в общении между двумя людьми, а отражение меры совместных или личных усилий.