

# Педагогическая работа с детьми с повышенной тревожностью: образовательный подход в транзактном анализе

Марина Соломоновна  
**СОКОВНИНА**

Место работы: педагог, клинический психолог, продвинутый практик ТА (сертификат СОТА); Санкт-Петербург, Россия; [sokovnina@rambler.ru](mailto:sokovnina@rambler.ru)



Marina Solomonovna  
**SOKOVNINA**

Place of work: pedagogue, clinical psychologist, Advanced TA specialist (SOTA certificate); Saint-Petersburg, Russia; [sokovnina@rambler.ru](mailto:sokovnina@rambler.ru)

## Pedagogical Work with Children with Increased Anxiety: Educational Approach in Transactional Analysis

**Аннотация:** В данной статье рассматривается проблема повышенной тревожности у детей и варианты педагогической работы с ними. Тревожность, являясь личностной основой для систематических реакций ребенка эмоциональным и физиологическим стрессом на семейные и школьные ситуации, может стать причиной формирования различных психосоматических заболеваний, поэтому профилактика тревожных реакций, создание комфортной для обучения и личностного развития среды являются также и средством профилактики заболеваний и сохранения здоровья нации. Автор рассматривает возможные причины возникновения у детей повышенной тревожности и дает конкретные рекомендации для учителей и родителей, каким образом можно поддержать ребенка в трудных ситуациях и стабилизировать его или ее эмоциональное состояние.

**Ключевые слова:** тревожность, дети с повышенной тревожностью, педагогическая работа, психологические рекомендации для учителей и родителей, педагогическая работа с заниженной самооценкой у детей, транзактный анализ.

**Abstract:** This article discusses the problem of increased anxiety in children and options for pedagogical work with them. Anxiety, being the personal basis for the systematic reactions of a child with emotional and physiological stress to family and school situations, can cause the formation of various psychosomatic diseases, therefore, the prevention of anxiety reactions, the creation of a comfortable learning and personal development environment are also a means of preventing diseases and preserving the health of the nation. The author examines the possible causes of increased anxiety in children and gives specific recommendations for teachers and parents on how to support a child in difficult situations and stabilize his or her emotional state.

**Keywords:** anxiety, children with increased anxiety, pedagogical work, psychological recommendations for teachers and parents, pedagogical work with low self-esteem in children, transactional analysis.

**Д**анный материал написан на языке, понятном для учителей и родителей, однако за каждым термином, принятым в педагогике, стоит четко соответствующая ему транзактно-аналитическая концепция. Личностную тревожность я рассматриваю как результат неправильно сформированной жизненной позиции. В текстах для родителей и учителей я использую термины «заниженная самооценка», «заниженное самоотношение».

Тревожность, являясь личностной основой для систематических реакций ребенка эмоциональным и физиологическим стрессом на семейные и школьные ситуации, может стать причиной формирования различных психосоматических заболеваний, поэтому профилактика тревожных реакций, создание комфортной для обучения и личностного развития среды является также и средством профилактики заболеваний и сохранения здоровья нации.

Я рассматриваю тревогу как сложносоставное чувство, относящееся к группе так называемых рзкетных чувств, включающее, с одной стороны, переживание страха, с другой стороны — психофизиологическую мобилизацию ресурсов организма с целью готовности к активным действиям по самозащите, и именно столкновение на интрапсихическом уровне взаимно противоположных способов реагирования несет в себе разрушительный для психики и личности заряд.

Тревога является отрицательным переживанием, возникающим в ситуациях неопределенности. В ситуациях неопределенности склонный к тревоге ученик воспринимает и интерпретирует происходящие события как угрожающие его самооценке, его положению в глазах других и его реальному социальному статусу (положению в коллективе), а также как угрожающие его ценностям или его социальным потребностям (например, потребности в признании, потребности в принадлежности, потребности в уважении и самоуважении и т.п.).

Тревожность как черта личности, как тенденция реагировать чувством тревоги на различные события, могла быть сформирована у ребенка еще в дошкольном возрасте в результате ошибочных педагогических действий взрослых, но педагогические действия учителей не должны поддерживать, закреплять и усиливать эту тенденцию.

Тревожность учащихся в совокупности с заниженной самооценкой могут служить причиной трудностей как в обучении, так и в общении. А поскольку школьное обучение строится в основном через общение с учителем и другими детьми на уроке, то эти трудности в коммуникации усугубляют проблемы, связанные с обучением.

По результатам пилотных исследований тревожности и адаптации учащихся 5-х классов с помощью

методики Филлипса нами была обнаружена характерная структура повышенной тревожности учащихся. А именно — из восьми шкал тревожности, как правило, занимали ведущее место три шкалы, обнаруживающие, соответственно, три ведущие причины тревожности: страх ситуации оценки знания, страх самовыражения и страх несоответствия ожиданиям взрослых. Под «взрослыми» здесь понимаются родители и учителя обследуемых. Повышенная тревожность учащихся объясняется, по-видимому, как особенностями самой системы образования, так и отсутствием научной организации учебной деятельности, отсутствием у школы направленности на формирование навыков самостоятельной учебной работы учащихся, существующей системой оценки знаний, преобладающими способами коммуникации учителя с учеником, обусловленными как культурным сценарием, так и последствиями профессионального выгорания учителей. Также обнаружено, что для некоторых классов характерна существенно более высокая тревожность, которая коррелирует с личностью классного руководителя, а именно с авторитарным стилем руководства.

Что же означают и как выражаются трудности тревожного ученика в коммуникации? Прежде всего имеет смысл принимать во внимание, что за всеми внешними проявлениями тревожности стоит заниженная самооценка учащегося, которая в транзактном анализе называется жизненной позицией. Школьник с жизненной позицией «Я — не ОК, Ты — не ОК» или «Я — не ОК, Ты — ОК» особенно болезненно воспринимает критику от окружающих, боится неудач, окриков, публичных разбирательств, поскольку все эти формы поведения являются для него «подтверждениями» его негативных представлений о себе (сформированных ранее). Он начинает переживать негативные эмоции, даже если что-то не расслышал, поскольку начинает интерпретировать недослышанное в негативном для себя значении. Часто такой ребенок испытывает чувство вины, даже в тех ситуациях, где он явно не виноват. Тревожный ученик остро реагирует на травмирующую его ситуацию, хотя в ряде случаев внешне не демонстрирует ярко свои эмоции. Часто в его учебной деятельности можно наблюдать «стопор»: ученик как бы «застыл» и не может продвигаться дальше. Он будет молчать у доски, внешне не предпринимая попыток решать задачу или дать устный ответ. Он будет молча и бессмысленно сидеть над письменной задачей.

В чем причина затруднений? Как известно, человек имеет два основных психических процесса, в рамках которых протекает его внутренняя психическая жизнь, — это мышление и эмоции. Обучение в основном задействует мышление. Но если ученик переживает сильные эмоции (даже если они внешне не выражаются), в это время мышление блокируется. Учащийся может переживать это субъективно как то, что он за-

был правильный ответ, забыл выученное наизусть стихотворение, или как «пустоту в голове». Кроме того, под влиянием сильных эмоций ученик теряет способность к самоуправлению, в частности, способность к произвольному вниманию и запоминанию, поскольку в этот момент его внимание и запоминание регулируются непроизвольно, и они ориентированы на личностно значимую информацию («как ко мне относится учитель», «как относятся ребята в классе (не смеются ли)», «что дома скажут, и не накажут ли родители» и т.п.) вместо учебной информации.

## **Чтобы помочь таким детям, желательно оказывать им поддержку в следующих направлениях (формах)**

### **1. Установление личного контакта.**

Примите во внимание, что тревожный ученик в наибольшей степени нуждается в установлении личного контакта с учителем.

**1.1.** Называйте учащихся по имени (а не по фамилии). Это будет поддерживать личный контакт ученика с учителем и давать ему безусловное признание его личности.

**1.2.** При обращении к тревожному ребенку желательно установить визуальный контакт. Такое прямое общение «глаза в глаза» формирует доверие к учителю. В то же время необходимо учитывать, что некоторые дети избегают визуального контакта, особенно те, которых часто обвиняли и упрекали взрослые.

### **2. Учет роли оценки и самооценки (поддержка самоуважения).**

Поскольку тревожность в значительной степени связана с заниженной самооценкой и страхом негативной оценки со стороны других, являются эффективными следующие шаги.

**2.1.** Систематически и искренне давать позитивную оценку действиям и поступкам тревожного ученика как индивидуально, так и в присутствии других детей и взрослых.

**2.2.** Не критиковать тревожного ученика в присутствии других. В случае необходимости обсуждать с ним индивидуально его конкретный поступок или конкретную ошибку в работе, не затрагивая личность и персональные качества. Это значит, что в коммуникации с учеником не используются «ярлыки» (называемые «атрибутами»), например «лентяй», «бездельник», или описания личности: «Ты ленивый», «Ты не хочешь учиться», «Ты упрямый», и т.п. Подобного рода описания происходящего лишь формируют враждебность или страх ученика по отношению к учителю и не способствуют решению проблемы ученика.

Используйте позитивные аффирмации, такие, как: «Я верю, что ты способен справиться с этой проблемой», «Ты можешь это выучить», и т.п.

**2.3.** Возможно, что этот ребенок учится хуже других. Для того, чтобы он имел стимул к развитию и обучению, сравнивайте результаты данного ребенка с его же результатами, которых он достиг вчера или неделю назад (вместо того, чтобы сравнивать его с другими детьми).

**2.4.** Создавать на уроке такую атмосферу, в которой ученики могут и желают задавать любые вопросы по теме, не боясь быть осмеянными классом. Учителя учащихся выражать и отстаивать свое мнение.

**2.5.** Пресекать любой смех в классе над ответами учащихся. Смех над ответами — это всегда так называемый «смех висельника». Не смейтесь сами и не позволяйте другим смеяться.

**2.6.** Создавать в классе атмосферу, в которой нет деления учеников на сильных и слабых, поощрять все добрые начинания (не только связанные с учебой), достигнутые цели и стремление к учебе. Это создаст ситуацию, поддерживающую мотивацию слабых учеников к обучению и следованию за сильными учениками.

### **3. Снижение неопределенности через структуру и правила.**

Поскольку тревожность возрастает в ситуации неопределенности, то помогут действия учителя, направленные на создание правил, структуры ситуации, на снижение неопределенности.

**3.1.** Тревожность уменьшается, если заранее предупредить такого ученика о том, что он будет опрошен на следующий день.

**3.2.** Необходимо дать всем учащимся класса, где имеется тревожный ребенок (или несколько таких детей), четкие критерии оценки их работ и ответов и обязательно следовать им.

**3.3.** Тревожные ученики с самого начала урока могут пропускать много информации, так как их мысли сосредоточены на личных переживаниях. Для таких детей хорошо записывать тему и план урока на доске, чтобы они знали, с чем и в какой последовательности предстоит им работать в течение урока.

**3.4.** Научите учащихся приемам, с помощью которых они сами могли бы снижать уровень неопределенности в текущей ситуации, например, с помощью тестирования реальности, с помощью прояснения правил, действующих в текущей ситуации.

**3.5.** Изучите личную, семейную ситуацию вашего тревожного ученика, которую вы сможете в дальнейшем учитывать в индивидуальной педагогической работе с данным учеником. Например, дома его строго наказывают за замечания в дневнике, за «тройки» или даже «четверки» в дневнике, в тетради.

#### 4. Учет эмоциональных особенностей.

Учитывайте в работе с тревожными учащимися особенности их эмоционального реагирования.

**4.1.** Тревожных детей лучше спрашивать не в начале или конце урока, а в середине. Если спрашивать такого ученика в конце урока, то он будет до конца урока тревожно ожидать, что его спросят, и он не сможет быть сосредоточен на теоретической информации от учителя или слушать ответ других детей. В то же время нецелесообразно спрашивать его первым, в этом случае стресс будет слишком высок.

**4.2.** Если вы задали ребенку вопрос на уроке, то, пожалуйста, не торопите его с ответом. Дайте ему время на обдумывание. Вы можете также предложить ребенку самому дать знать, когда он будет готов к ответу.

**4.3.** Не повторяйте свой вопрос дважды или даже трижды. Ребенок может ответить не скоро, так как каждое повторение вопроса он может воспринимать как новый стимул.

**4.4.** Если в вашем классе имеется ребенок с особым поведением, постоянно создающий затруднительные ситуации, постарайтесь не поддаваться на его провокации, поскольку его цель — заставить вас сердиться на него и спровоцировать гнев и наказание по отношению к себе. Изменить ситуацию возможно, лишь демонстрируя ему поведение, которого он не ожидает. В противном случае гнев и наказание станут системой по отношению к нему.

**4.5.** Развивайте в учениках позитивную мотивацию к обучению, основанную на принятии, интересе к предмету обучения и т.п. Если учебная деятельность окрашена негативными эмоциями, то мотивация к обучению будет носить сиюминутный характер, пока ученик боится учителя. Ситуация будет эмоционально неблагоприятна и для вас, поскольку вам придется тратить свои силы на то, чтобы поддерживать ситуацию строгости и страха на уроке, а это — неблагоприятная роль, ведущая учителя к эмоциональным перегрузкам и выгоранию.

**4.6.** Желательно разнообразить формы проверки знаний.

**И последнее:** в случае реальной неуспешности тревожных учащихся работа должна быть также направлена на расширение функциональных и операциональных возможностей учащихся, формирование у них необходимых интеллектуальных навыков, приемов эффективной переработки информации. Для таких детей очень эффективным является формирование навыков литературного пересказа, а также формирование различных навыков, необходимых для устного ответа на уроке, в том числе навык написания опорного конспекта. Эта часть работы лежит уже скорее в области компетенции психолога, и поэтому тревожный ученик вместе с его семьей должны быть направлены учителем на консультацию к психологу.

#### Работа учителя с классом для профилактики тревожности

Профилактика тревожности должна проводиться через создание благоприятной среды в классе. Наиболее важными аспектами этого процесса являются следующие.

1. Сформулируйте и обсудите с учениками правила поведения в классе, на уроке, в школе. Поскольку тревожность проявляется в ситуациях неопределенности, наиболее важным является создание правил поведения и взаимодействия в классе между детьми, и также между учителем и детьми, и эти правила должны соблюдаться. Часть правил являются «необсуждаемыми» (например, ученикам нельзя открывать окна в классе) и исходят от учителя, а часть — «обсуждаемыми», такие правила могут быть обсуждены и составлены совместно с учениками.
2. Будьте последовательны в своем поведении по отношению к ученикам и используйте ко всем одинаковый педагогический подход вместо того, чтобы руководствоваться настроением или личными симпатиями. Дети очень чувствительны к тому, когда с ними обращаются не так, как с другими одноклассниками.
3. Ясно определяйте и выражайте свои этические позиции в классе вместо того, чтобы демонстрировать беспомощность или, тем более, скрыто одобрять (своим невмешательством) ученические насмешки или смех в классе над неправильными ответами. Насмешки над неправильными ответами — один из каналов коммуникации, актуализирующий страх самовыражения и страх ситуации оценки знаний.
4. Поддерживайте развитие и учебные успехи учащихся не через сравнение их учебных результатов с результатами других, а через сравнение результатов учащегося с его собственным результатом в прошлом. Сравнение результатов одних учащихся с результатами других является «заколдованным кругом», так как ученики, привыкшие к такому сравнению, начинают сами использовать его на интрапсихическом уровне, что будет выражаться во внутренних заикленных диалогах, содержащих уничижительную критику, пережевывание неудач и отрицательных эмоций. Они будут постоянно выискивать в окружении тех, кто что-либо делает лучше них, чтобы поддерживать первично сформированные представления о себе, и, как результат, такие ученики постоянно находятся в пониженном настроении и в состоянии неверия в собственные успехи и возможности.

- Тревожные ученики, даже если в данном классе они не являются предметом насмешек (п. 3) или предметом сравнения (п. 4), наблюдая поведение учителя по отношению к классу в целом и по отношению к другим ученикам, могут прогнозировать, что в будущем и они могут оказаться объектом насмешек или невыгодного сравнения. Поэтому общее поведение учителя в классе настолько важно.
5. Постарайтесь найти общий язык с наибольшим числом учеников в классе. При этом примите во внимание, что для некоторых детей характерно поддерживать в отношениях большую дистанцию в сравнении с другими детьми. Уважайте их личностные границы.

## Помощь тревожному ребенку в семье

### Рекомендации для родителей

**Тревожность** — это свойство личности, характеризующее предрасположенность человека воспринимать достаточно широкий круг ситуаций как угрожающие и реагировать на них, как правило, чувством тревоги и беспокойства. Как взрослый человек, так и ребенок могут воспринимать некоторые ситуации как угрожающие им физически, как угрожающие их потребностям, как угрожающие их социальному статусу и самоуважению (самооценке). Например, публичная критика угрожает социальному статусу.

**Тревога и беспокойство** — негативные чувства. Тревога — чувство, являющееся комбинацией из нескольких эмоций, и важной ее составляющей является страх.

Тревожными бывают и дети, и взрослые. Но для детей тревожность более характерна, так как в силу возрастных причин они имеют меньше социального опыта и знаний, необходимых для разрешения различных проблем.

**Для поддержки тревожного ребенка в семье рекомендуется делать следующее.**

1. Если в семье двое и более взрослых, занимающихся ребенком и заботящихся о нем, то согласуйте и выработайте единые требования, которые вы предъявляете к ребенку. Противоречивые требования в семье — одна из основ в формировании тревожности.
2. Будьте последовательны с ребенком, то есть выполняйте те решения, которые вы приняли. Если вы их изменяете, это должно быть обосновано и объяснено ребенку, но эти изменения не должны зависеть от вашего настроения.
3. Предпримите действия, чтобы по возможности согласовать свои требования к ребенку и требования школы.
4. Предпримите действия, чтобы требования школы выполнялись. Например, вовремя подписывайте дневник ребенка, чтобы ребенок не был из-за вас сконфужен перед учителем. Ходите на родительские собрания, чтобы ребенок не стыдился того, что его мама не выполняет требований учителя и что он «заброшен».
5. Пересмотрите свои требования к ребенку в отношении к обучению. Оценка «3» означает, что ребенок имеет по предмету «удовлетворительные знания». Не повторяйте ему неоднократно, что он непременно должен быть отличником. Для некоторых детей и «тройки» — хорошие отметки. Примите во внимание утомляемость, физические ресурсы своего ребенка, его болезни, его потребности в отдыхе, игре, общении, развлечении и потребность чувствовать себя счастливым. Примите во внимание, что только один ребенок в классе может быть «лучшим», и это не обязательно ваш ребенок. Что медалистов в школе бывает один-два, и далеко не каждый год. Что здоровье детей в гимназиях по данным исследований хуже, чем здоровье детей в обычных школах.
6. Если ваш ребенок получил отметку, которой он не ожидал, она уже сама по себе является для него наказанием (даже если внешне он этого не проявляет). Не наказывайте его второй раз своей критикой, пренебрежением, лишением своей любви, лишением общения или чем-либо другим. Выразите веру в его способности и умения, в его способность достигать результата.
7. Если в семье двое или более детей, будьте осторожны с тем, чтобы сравнивать одного ребенка с другим. Сравнение будет восприниматься как угроза потери вашей любви и угроза потерять свой статус в глазах брата, сестры.
8. Учите своего ребенка быть более оптимистичным. Следите за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще, будьте для него примером. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо. Учите его в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной — это бесценный опыт, «ты понял, что тебе надо повторить, и больше этих ошибок не сделаешь».
9. Делитесь с ребенком своим жизненным опытом, как вы решали какие-либо проблемы, преодолевали трудности. Можно поделиться своей тревогой, но лучше в прошедшем времени: «Я боялся, но потом удалось сделать то-то и то-то».

10. Если в семье ожидаются какие-либо перемены, например, рождение младшего братика или сестренки, переезд на новое место жительства, переход самого ребенка в другую школу или класс — готовьте ребенка к переменам заранее, рассказывайте, что его ждет.
11. Если в какой-либо конкретной ситуации ребенок напряжен, предложите ему упражнение для расслабления: глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. На приеме у зубного врача можно предложить ему подумать о том, что будет, когда все закончится: «Пойдем домой, купим мороженое, все будет позади». Помните, что при необходимых медицинских исследованиях и процедурах важно, чтобы вы сами оставались спокойны и давали поддержку ребенку своими спокойствием и уверенностью. Если вы сами тревожны, не уверены в полезности происходящего, боитесь — вам не удастся убедить ребенка словами, что «все хорошо».
12. Если ваш ребенок имеет конкретные устойчивые темы для тревог, первая задача для родителей — понять и принять тревогу и страхи ребенка, он имеет на них полное право. Особенно важно применять это правило к мальчикам, так как мальчики часто становятся предметом насмешек взрослых и детей за то, что они чего-либо боятся. Насмешки, оценочные суждения непродуктивны, так как не помогают ребенку справиться со своей тревогой или страхом.
13. Помочь ребенку в преодолении тревоги — значит создать условия, в которых ему будет не так страшно. Ни в коем случае нельзя заставлять ребенка сделать то действие, которого он боится (например, остаться одному в комнате, сходить в булочную одному без взрослых или спросить дорогу у прохожих). Вместо этого сделайте это вместе с ним. Таким образом вы показываете ему, как можно решать тревожащие его ситуации. Делайте вместе с ребенком, но не вместо него.
14. Проанализируйте ситуацию, в которой находится и растет ребенок. Часто причиной страхов, тревоги ребенка являются грубые ссоры взрослых вокруг него, применяемые к детям физические наказания, просмотр в одиночку (без взрослых) ребенком телепередач, содержание которых он самостоятельно, без взрослых, понять не может. Помните, что ребенок имеет полное право чувствовать себя незащищенным и испытывать страх в ситуациях, когда взрослые ведут себя некорректно, так как физически дети слабее и не могут в силу этого контролировать поведение взрослых.

15. Даже если у вашего ребенка есть проблемы, не образуйте с учителем вместе коалицию против своего ребенка. Встаньте на сторону ребенка. Помните, что учитель, как взрослый человек, со сформированными психологическими защитами, всегда будет сильнее ребенка.
16. Если вы вместе с ребенком и учителем обсуждаете какую-то сложную ситуацию, возникшую в классе, предоставьте и ребенку возможность выразить свое мнение о том, что произошло.

Если тревога и страхи ребенка настолько сильны, что нарушают его деятельность, например, если ребенок боится садиться в лифт, боится один оставаться дома, боится спать при выключенном свете т.п., необходима консультация и, возможно, коррекционная работа психолога или психотерапевта с ребенком и членами семьи.

## Заключение

Изложенный в статье педагогический подход к учащимся получил название «эмоциональной грамотности» (Штайнер, 2006). Сформированная эмоциональная грамотность учителя означает, что учитель умеет остановить свою эмоциональную реакцию и затем выразить ее в другое, более подходящее для этого время и в более подходящем месте. Например, он поговорит с учеником в индивидуальном порядке, один на один, а не в классе, где все ученики услышат это. Учитель будет принимать в расчет эмоциональное состояние ученика для того, чтобы быть услышанным, и чтобы его педагогические интервенции были эффективными.

Данный материал был рассмотрен методическим советом психолого-педагогического центра Кировского района Санкт-Петербурга и рекомендован к использованию в работе с учителями и родителями. Частично публиковался в материалах района.

## Список литературы

1. Гамзина Е. (2016) Методы ТА в решении проблем в паре «учитель-ученик» // Журнал практического психолога. 5. С. 140–145.
2. Штайнер К. (2006) Тренинг эмоциональной грамотности. Применение транзактного анализа к изучению эмоций // В сб. «Технологии коммуникации в транзактном анализе» под ред. О. Голубковой, пер. с англ. Г. Акимова. С. 44–66.