

Как побороть страх отвечать у доски?

Откуда берется страх отвечать у доски?

Начавшаяся школьная жизнь предъявляет ребенку новые требования, ставит перед ним новые задачи. Одно из таких новых испытаний — необходимость отвечать «у доски», продемонстрировать всем уровень своих знаний и умений, подвергаться оцениванию не только со стороны учителя, но и одноклассников. Нередко это очень суровое испытание для ребенка, создающее благоприятную почву для возникновения особого страха — страха отвечать у доски.

Соображения престижа, стремление к уважению и авторитету в глазах одноклассников, родителей, учителей, желание получить хорошую оценку, оправдывающую затраченные на подготовку усилия, — все эти факторы могут усиливать тревожность, возникающую у ребенка, который слышит традиционное «Иванов, к доске».

По своей сути страх отвечать у доски — это страх ситуации публичной проверки знаний. То есть тяжелые переживания здесь вызывает и сама ситуация оценивания (проверки), и то, что это оценивание происходит публично: все видят, все смотрят, все не упустят случая посмеяться, если что-то пойдет не так!

К сожалению, как и в случаях других страхов, ситуация здесь начинает разворачиваться по принципу замкнутого круга: страх никак не способствует успешности ответа, а новые неудачи еще больше усиливают страх и ужас, испытываемый ребенком.

Боясь неудачно ответить, ребенок постоянно пытается контролировать себя (психологи называют это явление «тревожным гиперконтролем»), что приводит к повышению вероятности неудачи.

Очень часто такой страх проявляется в том, что ребенок получает очень разные оценки при разных формах контроля знаний в школе: письменные работы пишет хорошо, а у доски отвечает на «тройки» и «двойки».

Испытывая страх ситуации публичной проверки знаний, ребенок может стараться сделать свое участие в подобной ситуации как можно более незаметным. В итоге при ответе на вопрос учителя будет говорить очень тихо, почти не слышно (что, как правило, вызывает раздражение учителя и тем самым подкрепляет и усиливает страхи ребенка), либо просто

отказываться отвечать, иногда сопровождая свой отказ бурной эмоциональной реакцией (слезами, агрессивными вспышками).

В особенно тяжелых случаях страх отвечать у доски может проявляться даже в серьезных нарушениях речи ребенка.

Мальчик Саша (11 лет) симпатизировал своей однокласснице, с которой сидел за одной партой. Однажды на классном часе педагог, славившаяся своим острым языком, высмеяла его дружбу с девочкой. После этого Саша стал бояться этой учительницы. При одной мысли о том, что ему придется отвечать на ее уроках, он краснел, покрывался потом, у него перехватывало дыхание и подкатывал комок к горлу. Стоило ей вызвать его к доске, как он буквально терял дар речи. Саша очень хотел ответить, он пытался говорить, но ничего не получалось. Когда мальчик возвращался за парту, страх исчезал, речь возвращалась.

Учительница продолжала его высмеивать: «За партой болтаешь, а у доски слова выдавить из себя не можешь. Значит, притворяешься!»

Как можно увидеть в этом примере, страх отвечать у доски нередко возникает в результате какого-то одного травмировавшего ребенка случая (высмеяла или резко раскритиковала учительница, поиздевались одноклассники). Проблема в том, что в дальнейшем этот страх может далеко распространиться за пределы изначально вызвавшей его ситуации. Как это произошло, например, с Сашей, который постепенно стал чувствовать ужас и неспособность говорить не только в присутствии своей классной руководительницы, но и других преподавателей.

Страх отвечать у доски вообще довольно тесно связан с тем, как с детьми в классе взаимодействует учитель. Даже не беря в расчет такие очевидные случаи, как применение учителем физического насилия, оскорблений детей, можно выделить особенности стиля педагогического взаимодействия, способствующего формированию таких школьных страхов. Так, по результатам исследований психологов, наиболее высокий уровень тревожности в ситуации проверки знаний демонстрируют дети из классов учителей, исповедующих так называемый «рассуждающе-методический» стиль педагогической деятельности. Этот стиль характеризуется одинаково высокой требовательностью учителя к «сильным» и «слабым» ученикам, нетерпимостью к нарушениям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения конкретных ошибок к оценкам личности учащегося. Именно в таких условиях ученики особенно не стремятся выходить к доске, боятся ошибиться при устном ответе и т. д.

Естественно, что появление страха отвечать у доски может быть связано и с завышенными требованиями родителей: если ребенок знает, что дома его,

мягко говоря, не похвалят за любую оценку, кроме «отлично», ситуация публичной проверки знаний будет вызывать гораздо больше внутреннего напряжения и страха.

Но даже если родители и не слишком сильно ругают ребенка за «двойки», страх получить плохую оценку все равно может присутствовать и проявляться в эмоциональном дискомфорте ребенка при устном ответе.

Мальчик Тема (8 лет), на переменах бойкий и веселый, при ответе у доски говорит очень тихо, медленно, почти заикаясь. Никогда не поднимает руку, если учитель говорит, что собирается вызвать кого-то к доске.

Когда Теме предложили нарисовать то, о чем он думает, стоя у доски, мальчик нарисовал огромную страшную «двойку»: на весь лист, кроваво-красного цвета и с огромными зубами.

Как видно из наших примеров, страх отвечать у доски часто сопровождается разнообразными телесными неприятностями: ребенок чувствует напряжение в теле, краснеет или бледнеет, его накрывает волна липкого пота, могут возникать ощущения дурноты или тошноты, дрожать руки или колени. И попробуй в таком состоянии сосредоточиться, взять себя в руки и вспомнить пусть даже и прекрасно подготовленный дома материал!

Выраженность страха отвечать у доски зависит и от индивидуальных особенностей ребенка. Этот страх выше у младших школьников, у которых преобладает так называемый вербальный интеллект (то есть умение оперировать понятиями, выражать свои мысли словами). Особенно легко страх ситуации публичной проверки знаний формируется у тех ребят, для которых тревожность является устойчивой личностной особенностью.

Если страх отвечать у доски вызван боязнью определенного учителя, ваша помощь должна быть направлена именно на то, чтобы помочь ребенку справиться с этим страхом. Здесь можно использовать разные способы работы со страхами, о многих из которых вы уже знаете.

Можно нарисовать "страшного" учителя, а потом сделать с рисунком то, что захочет ребенок. Можно нарисовать два рисунка: один на тему "Как я боюсь Марь Иванну", а второй - "Как я ее не боюсь". Затем можно спросить ребенка, что же все-таки хорошего есть в учительнице, пусть ребенок постарается назвать хотя бы одно качество учителя, которое ему нравится. Если это получилось - ваша работа по снятию страха оказалась эффективной.

Бывает очень полезно поиграть с таким ребенком в школу. Причем вы можете взять на себя роль ученика, а ребенок - учителя. Чем более грозным и страшным будет учитель в исполнении вашего сына или дочки - тем лучше.

А вам нужно подыграть собственному ребенку: от души дрожать, отвечая у доски, делать совсем уж нелепые ошибки при решении примеров и т. д. Можно специально предложить ребенку игру в "кошмарного учителя": пусть ваш сын или дочка изобразит самого ужасного учителя, которого только может себе представить. Ваша задача - путаться.

Если ребенок уверенно чувствует себя в ситуации письменного контроля знаний, а трудности вызывает именно необходимость отвечать у доски, можно придумать, как сблизить ситуацию письменного и устного ответа.

Например, девочка Катя (10 лет) нашла для себя хороший способ бороться со страхом устного ответа: она мысленно представляла перед собой экран, на котором воображаемо "писала" ответ на поставленный учителем вопрос. А потом уже "считывала" свой ответ с этого мысленного экрана. Через пару недель ей уже не нужно было прибегать к этому приему: после нескольких удачных устных ответов страх стоять у доски ушел.

Если вы выяснили, что страх отвечать у доски вызван прежде всего боязнью получить плохую оценку, поговорите с ребенком о том, для чего вообще нужны оценки в школе. Можно для начала спросить ребенка, зачем люди ходят в школу. Чтобы получать оценки? Или чему-то научиться, что-то узнать, стать в будущем тем, кем захочешь? Затем можно рассказать сыну или дочке примерно следующее: "Понимаешь, учеба в школе - это как путешествие. Ты отправляешься в путь за новыми знаниями и умениями. Это дорога непростая и некороткая. Подумай, легко ли в путешествии без компаса и карты. Когда мы куда-то идем, нам нужны ориентиры, что мы двигаемся в правильном направлении, а иначе легко заблудиться. Оценки, которые ты получаешь, - это всего лишь такие дорожные знаки, метки для твоего пути. Если получил "пятерку" - значит, двигаешься туда, куда надо, а "двойка" просто сообщает, что ты немного запутался и заблудился".

Но, конечно же, такие разговоры с ребенком могут оказать нужное воздействие, только если вы сами сможете относиться к оценкам ребенка адекватно, а не как к какой-то высшей ценности, смыслу его пребывания в школе.

Конечно, в случае наличия страха отвечать у доски очень полезным было бы постепенно приучать ребенка более комфортно и спокойно чувствовать себя в этой ситуации. Для этого вы можете попытаться попросить, чтобы в школе вам разрешили немного позаниматься со своим сыном или дочкой в пустом классе. Пусть ребенок сначала просто освоится с доской, порисует на ней сколько захочет. Потом можно постепенно приучать вашего школьника спокойно переживать ситуацию ответа у доски. Сначала просто побеседуйте с ребенком на какие-то нейтральные темы. Затем можно продолжить разговор, но пусть ребенок останется у доски, а вы присядьте за

парту. Когда эта ситуация перестанет вызывать дискомфорт, попробуйте приблизить ее к тому, что будет больше похоже на ответ на уроке: пусть ребенок расскажет, например, хорошо известное ему стихотворение. Потом попросите ребенка мысленно представить, что в классе находятся одноклассники. Через несколько подобных тренировок вашему сыну или дочке будет уже гораздо легче пережить ситуацию реального ответа у доски.

Поскольку страх отвечать у доски - это разновидность страха публичных выступлений, наличие в опыте ребенка успешного выступления перед публикой помогает справиться и с этим страхом. Если у ребенка уже имеется такой опыт, напомните об этом. "Помнишь, как тебе нравилось читать стихи в детском садике на утреннике? Представь, что, когда ты отвечаешь в школе, это примерно то же самое". Если у ребенка не было такого опыта, нужно попытаться его создать. Подробнее о том, как это сделать, мы уже рассказывали вам в статье "Страх выступлений". Помните о том, что умение выражать свои мысли публично, демонстрировать свои возможности - это очень важное качество, которое пригодится ребенку далеко не только в школе, но и в течение всей последующей жизни. Подумайте, как вы можете помочь сформировать это умение. Может быть, вашему ребенку понравится заниматься в школьном театральном кружке? Или петь в хоре? Или его вариант публичных выступлений - это участие в спортивных соревнованиях? В любом случае ваша задача - найти ситуации, в которых выступления на публике понравятся ребенку (хотя в них все равно придется преодолевать определенный страх), а затем показать, что эти ситуации в чем-то похожи на "стояние" у доски (там ведь тоже своеобразная сцена).

Также для вашего сына или дочери очень полезно обучиться навыкам телесной релаксации (то есть расслабления). Дело в том, что, как вы уже знаете, наши эмоциональные и телесные реакции очень тесно взаимосвязаны, и как тело реагирует на переживаемые чувства, так и эмоциональное состояние откликается на физические изменения.

Начинать подобные занятия лучше с последовательного напряжения и расслабления различных групп мышц. Вы можете сказать своему сыну или дочке примерно следующее: "Давай напряжем правую руку. Сильно-сильно. А теперь брось, расслабь ее, пусть она упадет. Теперь давай напряжем левую руку. А теперь расслабим" и т. д.

Также для обучения релаксации можно использовать специальные игры. Например, игру "Растение". Ребенок должен постепенно "вырастать" из семечка, а затем "слопаться". Эта игра обучит ребенка произвольно чередовать состояния мышечного напряжения и расслабления.

Научить расслабляться, снимать мышечные зажимы помогает и игра "Прогулка по сказочному лесу". Предложите ребенку представить, что он

находится в сказочном лесу и ходит там по различной почве: по зеленой мягкой травке, по горячему песку, по холодному снегу, по шуршащим осенним листьям, по болоту и так далее. Ребенок будет меньше стесняться, если вы будете играть в эту игру вместе с ним.

Когда ребенок хорошо научится расслабляться, он сможет осознанно снимать мышечное напряжение, выходя к доске, что поможет чувствовать себя значительно увереннее при ответе.

Если у вас хороший контакт с учителем своего ребенка, вы можете поговорить с ним о его особенностях, рассказать о том, что ребенка, который испытывает страх отвечать у доски, лучше спрашивать в середине урока, а не в начале или конце. Считается, также, что боящиеся отвечать дети часто дольше думают при устном ответе. Им требуется больше времени, чтобы сформулировать свои мысли. Потому важно предоставлять мальчику или девочке это время, при этом не повторяя вопрос. Ребенок и так прекрасно помнит задание, а такое повторение приводит только к усилению страха.

Итак, для преодоления страха отвечать у доски может оказаться полезным:

- помочь ребенку преодолеть страх определенного учителя;
- сформировать более адекватное отношение к школьным оценкам;
- обучать сына или дочку навыкам публичных выступлений; научить ребенка расслабляться, снимать мышечные зажимы в ситуации устного ответа;
- постепенно снижать страх ответа у доски, понемногу приучая ребенка более спокойно чувствовать себя в этой ситуации;
- поговорить с учителем об особенностях вашего ребенка, вместе искать способы снижения страха.