Иногда тревогу легко распознать — например, когда ребёнок нервничает перед контрольной в школе. В других случаях тревога в классе может проявляться совсем по-другому — в расстройстве желудка, деструктивном или агрессивном поведении, синдроме дефицита внимания и гиперактивности, или даже расстройство в обучении.

Существует множество различных видов тревожности, и это одна из причин, по которой её бывает трудно выявить в классе. По словам невролога и бывшего учителя Кена Шустера, доктора психологических наук, тревожность «как бы блокирует мозг», из-за чего тревожным детям трудно учиться.

Дети могут бороться с:

- Страх разлуки возникает, когда дети боятся разлучаться с теми, кто за ними ухаживает. Таким детям может быть тяжело расставаться с родителями перед школой и в течение дня.

- Социальная тревожность. Когда дети чрезмерно стеснительны, им трудно участвовать в занятиях и общаться со сверстниками.

- Избирательный мутизм — когда детям трудно говорить в определённых ситуациях, например, в школе в присутствии учителя.

- Генерализованное тревожное расстройство — когда дети беспокоятся о самых разных повседневных вещах. Дети с генерализованным тревожным расстройством часто беспокоятся о своих успехах в школе и могут страдать от перфекционизма.

-Обсессивно-компульсивное расстройство Когда разум детей переполняют нежелательные и тревожные мысли. Дети с ОКР пытаются уменьшить свою тревожность, выполняя навязчивые ритуалы, например, считая или молясь.

-Специфические фобии — это когда дети испытывают чрезмерный и иррациональный страх перед определёнными вещами, например, перед животными или грозой.

Есть несколько советов о том, как распознать тревожность у детей в школе и что может быть её причиной.

Невнимательность и беспокойство

Когда ребёнок ёрзает на стуле и не слушает, мы обычно думаем о синдроме дефицита внимания и гиперактивности, но причиной может быть и тревожность. Когда дети испытывают тревогу в классе, им может быть трудно сосредоточиться на уроке и игнорировать тревожные мысли, которые одолевают их. «В какой-то момент может показаться, что ребёнок действительно сосредоточен, но затем он может внезапно отвлечься, в зависимости от того, что его тревожит, — говорит доктор Шустер. — Это выглядит как невнимательность, и это так, но она вызвана тревожностью».

Проблемы с посещаемостью

Это может показаться прогулом, но для детей, для которых школа — большой источник беспокойства, отказ от посещения школы также довольно распространён. Количество отказов от посещения школы, как правило, выше после каникул или больничных, потому что детям сложнее вернуться в школу после нескольких дней отсутствия.

Поход в школу также может стать проблемой для детей, которым трудно расставаться с родителями. Некоторое беспокойство при разлуке — это нормально, но когда дети не привыкают к разлуке со временем и их беспокойство делает поход в школу трудным или даже невозможным, это становится настоящей проблемой. Дети, испытывающие беспокойство при разлуке, могут чувствовать необходимость пользоваться телефоном в течение дня, чтобы связываться с родителями.

Деструктивное поведение

Проявление агрессии — ещё одна вещь, которую мы можем не связывать с тревожностью. Но когда ученик навязчиво пинает стул, на котором сидит ребёнок перед ним, или закатывает истерику всякий раз, когда не соблюдается расписание или одноклассник не соблюдает правила, причиной может быть тревожность. Точно так же дети, испытывающие тревожность, могут задавать много вопросов, в том числе повторяющихся, потому что они беспокоятся и хотят получить подтверждение.

Тревожность также может сделать детей агрессивными. Когда дети чувствуют себя расстроенными или напуганными и не знают, как справиться со своими чувствами, у них может сработать реакция «бей или беги», чтобы защитить себя, — и некоторые дети с большей вероятностью будут драться. Они могут напасть на другого ребёнка или учителя, бросать вещи или переворачивать парты, потому что теряют контроль над собой.

Проблемы с ответами на вопросы в классе

Иногда дети отлично справляются с тестами и домашними заданиями, но когда их вызывают к доске, учителя заходят в тупик. Это может происходить по нескольким причинам.

«Когда я преподавал, я заметил, что, когда мне нужно было кого-то вызвать или определить, чья очередь говорить, тревожный ребёнок всегда куда-то исчезал», — говорит доктор Шустер. «Любознательный ребёнок смотрит вам в глаза, он как бы физически присутствует в классе, как бы говоря: «Позовите меня, позовите меня!» Но когда дети волнуются из-за ответов на вопросы в классе, «они отводят взгляд, смотрят вниз, начинают что-то писать, хотя на самом деле ничего не пишут. Они пытаются разорвать связь с учителем, чтобы избежать того, что вызывает у них тревогу».

Если их всё-таки вызывают, иногда дети так волнуются, что замирают на месте. Возможно, они внимательно слушали урок и даже знали ответ, но когда их вызывают, уровень их тревоги повышается настолько, что они не могут ответить.

Частые походы к медсестре

Тревожность может проявляться и в физических симптомах. Если у ученика возникают необъяснимые головные боли, тошнота, боли в животе или даже рвота, это может быть симптомами тревожности. К ним также относятся учащённое сердцебиение, потные ладони, напряжённые мышцы и одышка.

Проблемы по определенным предметам

Когда ребёнок начинает сомневаться в своих способностях в каком-либо предмете, тревога может стать фактором, мешающим ему учиться или демонстрировать свои знания. Иногда это можно принять за нарушение обучаемости, хотя на самом деле это просто тревога.

Однако тревожность также может идти рука об руку с нарушениями обучаемости. Когда дети начинают замечать, что им что-то даётся сложнее, чем другим детям, и что они отстают, они могут испытывать тревогу, что вполне объяснимо. Период до нарушения обучаемости диагностированный ис может быть особенно стрессовым для детей.

Несданное домашнее задание

Если ученик не сдаёт домашнее задание, это может быть связано с тем, что он его не сделал, но также может быть связано с тем, что он беспокоится, что оно недостаточно хорошо выполнено. Точно так же тревога может привести к сомнениям — тревожный ребёнок может стирать свою работу снова и снова, пока на бумаге не останется дыра, — и тратить на что-то столько времени, что оно никогда не будет закончено. Мы склонны считать перфекционизм чем-то хорошим, но когда дети слишком критически относятся к себе, это может помешать даже в тех делах, к которым они прилагают максимум усилий, например, в учёбе.

Вы также можете заметить, что некоторые тревожные дети начинают беспокоиться о тестах гораздо раньше своих одноклассников и могут начать бояться определённых заданий, предметов или даже самой школы.

Избегание общения или групповой работы

Некоторые дети избегают или даже отказываются участвовать в том, что вызывает у них тревогу. К этому относятся как очевидные причины для беспокойства, например, выступления с презентациями, так и такие вещи, как занятия физкультурой, приём пищи в столовой и групповая работа.

Когда дети начинают пропускать занятия, учителям и сверстникам может показаться, что они не заинтересованы или плохо учатся, но на самом деле всё может быть наоборот. Иногда дети избегают занятий, потому что боятся совершить ошибку или быть осуждёнными.

Доктор Шустер отмечает, что когда дети испытывают тревогу в социальных ситуациях, им иногда гораздо проще показать, что они знают, когда учителя занимаются с ними один на один, вне группы.