

Тревожность детей подросткового возраста.

Немного о тревожных детях подросткового возраста.

Под тревожностью в психологии понимают склонность человека переживать тревогу, т.е. эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагоприятного развития событий. Тревожные люди живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе ("Я же ничего не мог!").

Обычно тревожные подростки очень не уверены в себе, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность. Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становится тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с ребенком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, т.е. испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование – тревожность.

Рекомендации родителям подростков с повышенной тревожностью.

Родителям следует с осторожностью относиться к возможностям детей с повышенной тревожностью, так как они могут завышать свои возможности, а в действительности не способны доводить дело до конца и чувствуют себя либо подавленными, либо раздражёнными. Их нужно постоянно подбадривать! А самое главное – хвалить и убеждать в том, что у него всегда всё получится!

Подросткам в состоянии тревожности не следует читать длинных нотаций по поводу их поступков, разбираться в том, кто прав, а кто виноват. Желательно сделать строгое замечание с требованием прекращения действий. Оставайтесь с подростком один на один, и обсудите поступки и действия, совершаемые им, разъясняя смысл и суть его поведения.

Подростки с повышенной тревожностью не могут сосредоточиться на одном занятии, поэтому необходимо внимательно отнестись к тому, чем занимается ребёнок, где у него наибольшие успехи.

Чтобы существенно снизить тревожность у подростков, необходимо педагогам и родителям, обеспечить реальный УСПЕХ в какой либо деятельности. Нужно подростка меньше ругать, унижать, недооценивать его возможности, больше хвалить, причем не сравнивать его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня ты сделал домашнее задание лучше, чем вчера).

Необходим щадящий режим в той области, в которой успехи подростка не велики. Ненужно на неудачах фокусировать внимание, а при улучшении обязательно хвалить. Больше доверять подростку.

Искренне интересоваться его делами, верить в его успех!

Больше обращать внимание на обстановку дома. Теплое эмоциональное отношение, доверительный контакт способствуют снижению общей тревожности ребенка.

Помогайте подростку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если подросток боится подойти к кому-либо, то сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию. Однако в сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка – предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Заранее готовьте тревожного подростка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого подростка, описывая предстоящие трудности в чёрных красках. Например, подчеркивая, какие именно трудности его ожидают.

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы («нет худа без добра»): ошибки – это важный опыт, ты понял, что нужно изменить, на что обратить внимание.

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью поглаживания по голове, обниманию за плечи, можно взять за руку, особенно в тот момент, когда назревает конфликт и ребёнок ждёт грубого воздействия, а родитель, напротив, высказывает вдруг стремление к взаимопониманию, т.е. телесный контакт.

Истерики – это просто сброс напряжения...

Экзамены – неизбежная часть жизни, не каждый взрослый может справиться с волнением и тревогой в такой период. Подросткам же вдвойне сложно справиться с умственной и психологической нагрузкой. Это может привести к нервным истерикам. Таким образом, у подростка происходит "сброс напряжения". Постарайтесь относиться к этому с пониманием.

В экзаменационный период родители сами часто испытывают стресс – едва ли не больший, чем ребенок. Поэтому самая важная задача взрослого – удерживать в себе свою собственную тревогу. Не надо злопророчествовать, нагнетать обстановку, критиковать ребенка до и после экзамена.

Забыть на период экзаменов о прошлых неудачах ребенка, не возвращаться в разговорах к его былым ошибкам. В случае сильной тревоги и бессонницы родителям стоит принимать народные успокаивающие средства: валерьянку, пустырник, заняться физической активностью, как-то отвлечься.

Детские страхи

Бывает, что подростки испытывают тревожное состояние во время экзаменационного периода еще и потому, что боятся, что не смогут соответствовать требованиям родителей. К подростковому возрасту ребенок должен научиться не только соглашаться с взрослыми, но и открыто противопоставлять им собственное мнение. Если этого не происходит, то у ребенка может развиваться комплекс "хорошего ученика". Это проявляется в форме страха

сдать экзамен хуже, чем от него ожидают родители, боязни не удовлетворить их требования – например, не получить высший балл, не поступить в институт.

Чтобы подросток чувствовал себя уверенно при любом результате, специалисты советуют заранее проговаривать с ним различные варианты развития событий: от положительных до самых неблагоприятных. Ребенок должен быть уверен, что при любом исходе он так же будет важен для вас. Необходимо поддерживать желания ребенка, даже если они противоречат родительским взглядам. "Например, если ребенок готовится поступать не по той специальности, которая близка взрослым. Или если ребенок испытывает желание, пойти работать или служить в армии вместо дальнейшего получения образования".

Домашние обязанности – не помеха

Немаловажным аспектом в экзаменационный период является отрегулированный режим дня. Если ребенок не может самостоятельно рассчитать свои усилия в период экзаменов, то стоит это сделать вместе с ним. При этом нужно ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка – кому-то необходим долгий сон, а кому-то хватает для отдыха 6-7 часов.

Во время экзаменов не обязательно полностью освободить подростка от выполнения домашних обязанностей, просто требования не должны быть чрезмерными.

Если в обязанности ребенка входит прогулка с собакой, то это, наверное, стоит сохранить. А если на нем лежит ответственность по уходу за младшими братьями, сестрами или другая домашняя работа – то, возможно, имеет смысл освободить его на время экзаменов.

А удовольствия необходимы

Работу по подготовке к экзаменам необходимо "разбавлять" доступной и разумной долей удовольствия. Если ребенок предпочитает готовиться к экзамену с музыкой, то не препятствуйте этому.

Не повредит ребенку и прогулка на свежем воздухе, поход в театр или кино. Психологи считают, что даже небольшая радость, например лакомство, может помочь снизить напряжение у ребенка.

**У оптимистичных родителей – оптимистичные дети,
а оптимизм – лучшая защита от тревожности!**