

# ТРЕВОЖНОСТЬ ПОДРОСТКОВ

Подготовила:  
педагог-психолог МБОУ «Школа-лицей» Кованда Я.Б.



**В общем виде тревожность понимается как отрицательное эмоциональное переживание, связанное с предчувствием опасности.**

**Если говорить образно, то формула переживания очень проста — это пропасть между настоящим и будущим, когда нет возможности опереться на что-то конкретное в жизни, когда неопределенность вызывает страх, тревогу.**

# тревожность

```
graph TD; A[тревожность] --> B[эмоциональное состояние (ситуативная тревога)]; A --> C[устойчивая черта, индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги];
```

**эмоциональное  
состояние  
(ситуативная  
тревога)**

**устойчивая черта,  
индивидуальная  
психологическая  
особенность,  
проявляющаяся  
в склонности к частым  
и интенсивным  
переживаниям состояния  
тревоги**

# Проявления тревожности

## На психологическом уровне

- напряжение,
- озабоченность,
- беспокойство,
- нервозность
- чувство неопределенности, беспомощности, бессилия, незащищенности, одиночества, грозящей неудачи, невозможности принять решение

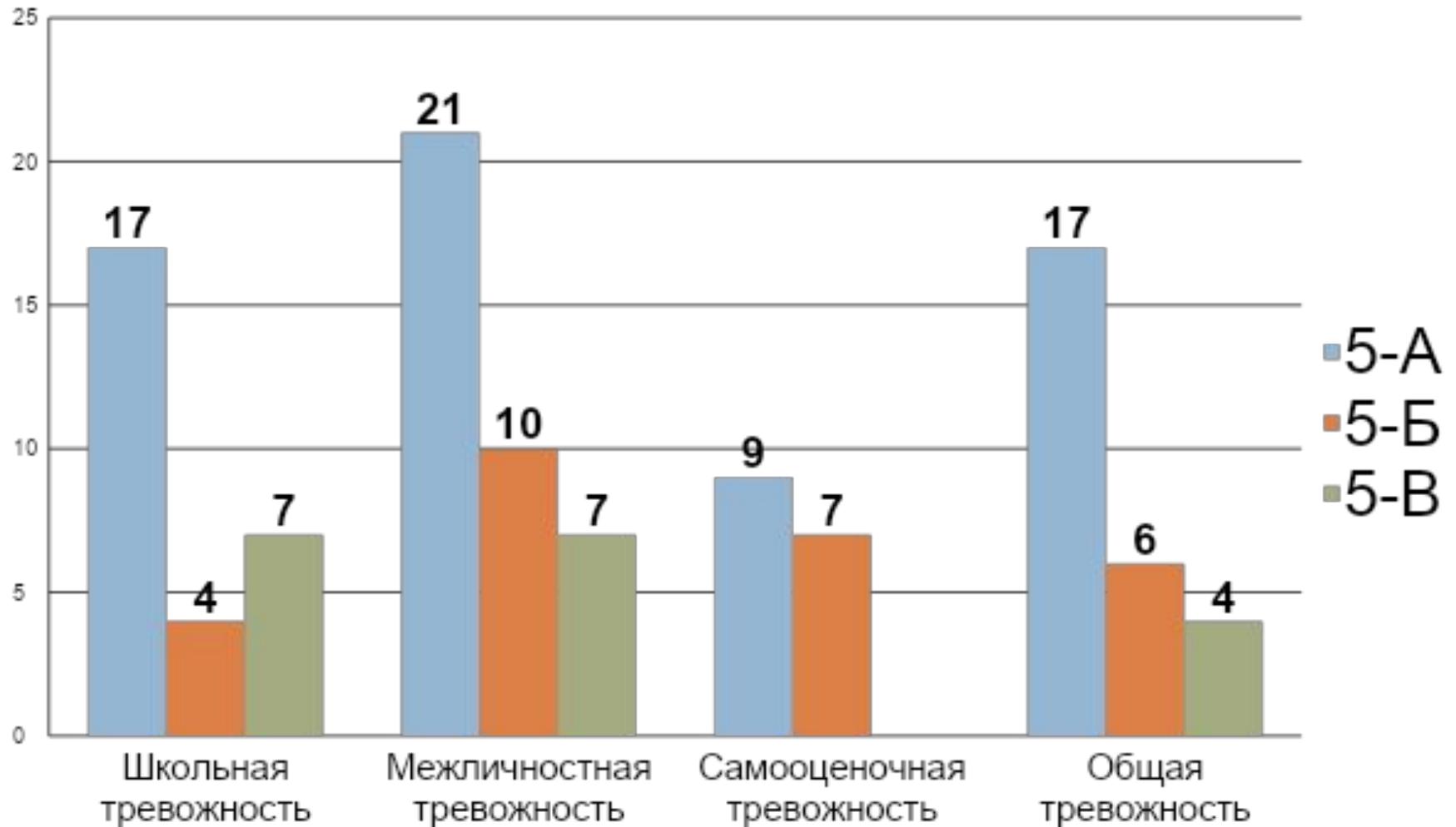
## На физиологическом уровне

- учащение сердцебиения,
- повышение кровяного давления,
- повышенное потоотделение,
- небольшой тремор и дрожание, иногда озноб,
- сухость в горле,
- небольшое головокружение.

Если говорить о подростковом возрасте, то этот период богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этом возрасте оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений и окончательного становления «я».

Вместе с тем это потеря детского мироощущения, появление чувства неопределенности, тревожности и психологического дискомфорта, когда настоящее еще не оформлено, а будущее пугающе приблизилось. Состояние тревожности в этот момент — это следствие подросткового кризиса, который протекает у всех по-разному. Когда ключевой вопрос «Кто Я?» не разрешен, когда нет опоры на свой опыт, который только начал формироваться, когда каждый раз, глядя в зеркало, ты оцениваешь себя или обесцениваешь — тогда тревожность становится неотъемлемым спутником во взрослении.

# Тревожность (высокий уровень). 5-е классы.





Важно понимать, что чрезмерно высокий уровень тревожности почти всегда опасен развитием различных проблем с адаптацией, начиная от школьных неврозов и заканчивая депрессиями и суицидальным поведением, особенно в ситуации экзаменации.

Поэтому следует обращать внимание на некоторые особенности поведения подростков и в том, как они строят

# Эмоциональное напряжение:

- часто напряжен, скован, не может расслабиться, или, напротив, повышенно суетлив,
- может быть сбивчивая, неровная речь, он может вздрагивать при неожиданных звуках или обращении,
- легко и обильно краснеет, бледнеет или потеет в трудных для него ситуациях.

# Привычные действия и навязчивые:

- ▣ постоянно крутит что-то в руках, теребит одежду, волосы, потирает руки, крутит пальцы, грызет ручки и карандаши. Такие признаки могут иметь временный характер, если подросток переживает стресс, и обычно через некоторое время проходят.
- ▣ Если же они сохраняются долгое время, это может говорить о высокой степени тревожности.

# Склонность к излишней перепроверке:

- Часто и много перепроверяет уже сделанное, постоянно исправляет написанное, причем это может и не вести к существенному улучшению качества работы.
- При устном ответе пристально наблюдает за реакциями взрослого, обычно задает множество уточняющих вопросов, часто переспрашивает учителя, проверяя, правильно ли его поняли.

# Повышенная утомляемость

- Быстро утомляются в пределах одного урока или после первых двух-трех уроков, жалуются на головные боли или сонливость.
- В поведении крайне чувствительны, плаксивы, неустойчивы, раздражительны, избегают ответов или прямого контакта во время урока.

# Избегающее поведение:

- Под разными предлогами избегают любых проверок, соревнований, испытаний, публичных выступлений.
- Боятся открытого диалога, прояснения знаний при классе, выступать у доски, стараются избегать взгляда учителя, просят освобождения по разным причинам.

# Дезорганизация мышления:

- Не могут выделить в работе основную задачу, сосредоточиться на ней, пытаются контролировать одновременно все элементы задания, при этом расплываясь и делая массу ошибок.
- При указании на ошибку ученик теряет всякую ориентацию в ситуации, не понимает, как можно и нужно себя вести.
- На контрольных и экзаменах переживания настолько ухудшают мышление, что дети не решают задачи, посильные им в спокойной ситуации.

# Страх инициативы:

- Следствие тревожности — патологическая неуверенность в себе, боязнь оказаться некомпетентным, страх взять ответственность и ошибиться.
- Списывают не потому, что не знают ответа, а потому, что не уверены в правильности своих знаний и решений, но достаточно подсказать им первый шаг, и они спокойно справляются с заданием.
- Апатичны, вялы, безынициативны и подвластны влиянию, отказываются от любых поручений или не справляются с ними, в классе и отношениях стараются занимать дистанцированную позицию, избегают борьбы и конкуренции.

# Резкое изменение поведения:

- Стал агрессивным, грубым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей, изолируется в классе, длительное время заметно подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.
- Очень часто это сопровождается различными ситуациями — острым конфликтом со значимыми взрослыми, разрывом романтических отношений, отвержением сверстников или травлей (в том числе в социальных сетях), потерей близких, нестабильной семейной ситуацией, переездом.



# Рекомендации учителям

# Будьте рядом

Поддерживать подростка — это значит верить в него, в его ресурсы. Для того чтобы учить его «жить по-другому», важно разобраться в причинах тревожности и того, какие силы в школе, семье или в более широком окружении способны привести его к разочарованию в самом себе.

# Займите единую позицию

психологическое просвещение  
окружающих подростка, прежде  
всего родителей и педагогов,  
объяснение причин и последствий  
тревожности;

обучение взрослых способам  
помощи детям в овладении  
средствами преодоления  
тревожности.

# Учебные поручения и требования должны быть соразмерны

Это крайне важно на начальном этапе работы, любое поручение, которое дается, должно соответствовать возможностям подростка. Недопустимо сравнивать подростка с кем-либо из окружения, он это хорошо делает и сам, сравнение должно быть только с его собственными успехами и неудачами, в связи с которыми как раз ему и требуется поддержка.

# Стоит избегать соревновательности или публичного выступления

Иногда можно прибегать к индивидуальным занятиям, письменному ответу, ответу с места, ответу со стула возле доски или хождению по классу во время ответа. При этом большое внимание стоит уделить постепенному включению подростка в общественные посильные дела, стимулировать личную ответственность.

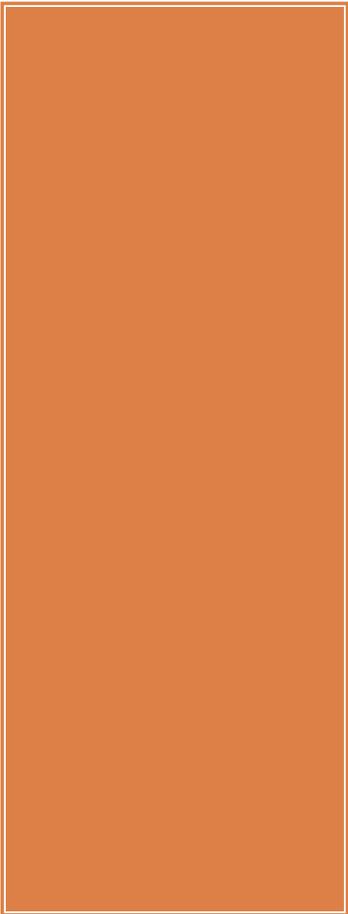
«Разрешить» ошибаться и спокойно относиться к ошибкам, мотивировать желание их исправить, находя при этом разные варианты решения проблемы.

# Учитесь и учите равной ПОЗИЦИИ

Иногда у вас может сложиться впечатление, что тревожные подростки нуждаются в своего рода тепличных условиях, которые невозможно создать в школе, но это не так.

С одной стороны, ему действительно важен эмоциональный комфорт, но с другой — необходимо учить его справляться со своим состоянием в окружении, а здесь важна эмоциональная обстановка в классе. Когда речь идет о равной позиции, то в структуре класса это означает развитие кругов сообщества, атмосферы защищенности

# Обратитесь за помощью к специалистам



Работа с подростком, направленная на формирование психологической устойчивости; работа с самоподдержкой и самоуважением, работа с тревогой и преодолением стрессовых ситуаций, развитие навыков обращения за поддержкой и помощью к окружающим.

Работа с семьей в виде семейных конференций, где обсуждаются вопросы семейных взаимоотношений и сплочения семьи в отношении решения проблемы ребенка, очень помогает улучшить адаптацию последнего и атмосферу семьи в целом.

# Медикаментозная терапия

Купирует острые проявления тревожности и тревоги у учеников в экстренных случаях, когда нарастает психологическая и физическая симптоматика стресса.

В этом случае психолог школы выступает диспетчером в направлении подростка совместно с родителями на консультацию врача-психотерапевта или психиатра для дальнейшего наблюдения



Но не стоит забывать, что есть и позитивный смысл тревоги, как эмоция она выступает сигналом о том, что мы выходим за привычные пределы, что мы пытаемся расширить свой жизненный мир.

Расширяя простор нашего жизненного мира, преодолевая тревогу и следуя за ней, мы развиваемся.

А это справедливо для любого возраста.



Спасибо за внимание!

Презентация составлена по статье Любачевского И.А.  
Журнал «Директор школы» №10, 2016 г.