DOI: 10.17117/na.2015.08.1503

Поступила (Received): 26.08.2015

<http://ucom.ru/doc/na.2015.08.1503.pdf>

Валиуллина В.А.
К вопросу о тревожном подростке

Valiullina V.A.
About the alarming child

Статья о том, в какие возрастные и социальные периоды наиболее часто встречаются дети с высокой тревожностью, что провоцирует возникновение высокой тревожности у детей и когда необходимо проводить работу с детьми по предупреждению высокой тревожности

Ключевые слова: подростки, тревожность, предупреждение

Article about how to age and social periods are most common children with high anxiety that provokes high anxiety in children and when it is necessary to work with children for the prevention of high anxiety

Key words: teens, anxiety, warning

Валиуллина Венера Акмаловна

Педагог-психолог

*Казанский колледж технологии и дизайна
г. Казань, ул. Марджани, 26*

Valiullina Venera Akmalovna

Educational psychologist

*Kazan college of technology and design
Kazan, Marjani st., 26*

Чувство тревоги, чувство страха, в какой момент эти чувства начинают преобладать в организме человека, старого, молодого, ребенка? Есть какие-то объяснения, выводы? Медицина объясняет это с расстройствами нервов, психология, психиатрия связывает с состоянием души, педагогика – с воспитанием, и действительно, поднимается давление, человек этого еще не чувствует, но вдруг его начинает одолевать панический страх, агрессия, появляется пот – это симптомы тревожного состояния человека.

Что же вызывает чувство тревоги? Р.С. Немов «Психология» в словаре терминов: «Тревожность – психологическое состояние повышенного беспокойства, эмоционального напряжения человека. Тревожность может выступать как ситуативное, то есть временное, состояние человека и как устойчивая черта его личности». Соответственно, различают ситуативную и личностную тревожность.

В.А. Крутецкий «Психология» в общих понятиях и чувствах: «Чувствами или эмоциями называют переживания человеком своего отношения к тому что познает и» ли делает, к другим людям и самому себе.

Органы чувств – глаза, ухо, кожа воспринимают информацию из вне, то есть ощущения, которые вызывают в человеке определенные чувства (чувство гнева, радости, ответственности, стыда и т.п.), эти чувства вызывают – эмоции.

Эмоции возникают в процессе воздействия на человека объективной действительности.

Жизненный опыт показывает, сильные эмоции вызывают в человеке ряд физиологических изменений – изменяется ритм дыхания, деятельность сердечнососудистой системы, вызывает изменения в коре больших полушарий головного мозга. На примере этого, можно объяснить, страх перед строгим учителем, у некоторых неуверенных школьников, вызывает торможение в речи, в запоминании текстов и т.п. Эмоционально, интересно рассказанный материал урока дети усваивают лучше, если учитель свой урок проводит монотонно, неинтересно – дети материал урока усваивают плохо.

Каждому человеку необходимы элементарные знания о последствиях чувств, которые возникают в человеке под воздействием окружающей среды. Нам необходимы знания о своих близких, в частности детях, об их типологических особенностях. Когда я говорю: «Я рядом, я с тобой...», имеется в виду, что «чтобы не произошло, я и радость поделю поровну, и беду – поровну, не предаю тебя». Как важно в тот момент не ругать, а просто быть рядом. А если есть возможность помочь стать лучше....

Когда у спортсменов, добившихся высоких показателей берут интервью, большинство из них благодарит родителей, которые видели как их детям было тяжело, но были рядом, всегда поддерживали из. А ведь было бы проще избавиться себя от этих переживаний, сказать: «Ну все это..., буду я еще калечить своего ребенка».

То же самое происходит в нашей обычной жизни. Мы не сидим и не объясняем не понятное задание своему ребенку (нет времени, лучше посмотрю телевизор, поболтаю с подругой). У ребенка нет места для выполнения уроков, ребенок не выполняет элементарных домашних дел и т.п.

Результат, когда ребенок попадает в среду, где необходимо выполнять какие-то нормативные правила, у него начинаются негативные эмоции – страх, неуверенность, нарушение дисциплины. То есть мы взрослые в ответе как наши дети будут проживать свою жизнь. Легко ли им будет среди своих сверстников? Как будут складываться отношения с учителями?

Умение владеть собой, своими эмоциями приобретается в процессе жизни. Если человек с раннего детства знает как нужно себя вести в окружающей среде, он меньше будет попадать в такие ситуации, которые будут вызывать в нем чувство страха, чувство неуверенности, чувство обиды и т.п.

Рассмотрим подробнее из жизненного опыта тревожность ребенка, начиная с младшего школьного возраста, до студента.

Каждый родитель ощущает радости, тревоги, когда приводит в первый раз своего первого, второго, третьего ребенка в школу. Ведь каждый ребенок дорог по своему, как говорят в народе: «Какой палец на руке не ударишь, болит одинаково». Ощущения ребенка вы можете ощутить, если вспомните свое детство, о том, как складывались ваши отношения в классе с одноклассниками, с учителями. Эти ощущения преследуют каждого человека на протяжении жизни. Они или помогают становлению как личности, или, наоборот, тянут назад и не дают стать тем, кем хотелось бы.

Постоянный неуспех в учебе заставляет ребенка скрывать свой дневник, убегать из школы, повышает тревожность, страх, агрессию. Иногда это приводит к различным заболеваниям – повышение температуры, головные боли, боли в области живота, груди.

Если ребенок жалуется на эти симптомы, необходимо лечить не только его тело, но и сходить в школу, чтобы узнать: как у него складываются отношения с учителем, одноклассниками, какие успехи в обучении, какие задания и какие предметы ему даются трудно. Желание ребенка скрывать свой неуспех от родителей, входит в привычку. Он начинает врать, изворачиваться: «Я получил пять, у нас болеет учитель, не было уроков». Все это разрушает ребенка изнутри, он теряет веру в себя, ему кажется, что он хуже других. Сильно развивается комплекс неполноценности. С этим показателем тревожности, страха, неуверенности в себе сталкиваешься в других учебных заведениях, после 9, 11 классов. Особенно в профессиональных училищах и техникумах, куда идут дети не совсем по направленности способностей, а «берут всех».

«Учитель сказал:

– Не печалься, что тебя никто не знает, а печалься о своем несовершенстве» [4, 91].

Всем взрослым необходимо совершенствовать себя, свои знания, умения, учиться терпению, любви, потому что много труда физического и морального требуется, для того чтобы:

- объяснить повторно непонятый ребенком материал;
- лишний раз ни подчеркнуть его неуспех в учебе, его внешний вид;
- вызвать его к доске, и терпеливо, помогая ему, дать возможность ответить;
- не хочется, но подбирать индивидуальные задания, с учетом «зоны ближайшего развития».

Какое же доброе, любящее сердце может наблюдать, как вянет, затапывается зеленый расточек, имеющий такие же права, как все другие.

Проблема: учитель-ученик иногда появляется там, где учитель ищет партнера, то есть ученика понимающего учителя с первого объяснения. Но школа для того и создана, чтобы научить всех, кто туда пришел учиться. Одному достаточно одно объяснение, другому надо объяснить и показать, третьему поводить рукой по листу, четвертому объяснить, используя все рецепторы и слуховые и зрительные, и тактильные одновременно и несколько раз.

Задача родителей контролировать и помогать, повторить и выполнить домашнее задание. Выполнение домашних заданий развивает стереотип, привычку учиться, прилагать волевые усилия к выполнению этих заданий, развивает трудолюбие. Это все в комплексе создает комфортные ощущения внутри ребенка. Он чувствует себя уверенно, не боится, что его спросит учитель, не реагирует на шутки одноклассников. Показатели тревоги и страха у таких успешных учеников бывают не значительными.

Школа – это одна из ступенек, на которую должен подняться каждый в своей жизни и не всем удастся подняться по ступенькам самостоятельно, без помощи взрослых. Как много людей осияют эти ступени и сумеют состояться в

этой жизни, если взрослые сумеют вовремя протянуть руку помощи, не пожалуют времени, энергетических затрат. И школьные годы, впоследствии, вспомнятся с любовью.

На первый взгляд не всегда определишь, когда ребенок или студент переживает или испытывает страх. Эту информацию можно определить с помощью диагностики. Определенные тесты дают возможность заглянуть в глубины человеческих ощущений, по-другому в «душу». Когда видишь, что за внешней бравадой скрывается страх, тревога, иначе начинаешь воспринимать человека. Показатели выраженных телесных импульсов несут информацию о том, что помощь должна быть оказана вовремя, скоро.

Дети, сегодняшние студенты, впервые столкнувшиеся с большим, неизведанным для них миром, почувствовавшие себя самостоятельными, свободными, взрослыми, начинают хаотично знакомиться со всем новым. Они пытаются почувствовать, попробовать, ощутить. Упущения в воспитании, то, что было не досказано детям, не объяснено – дадут свои результаты. Это ошибки, которые отзовутся в дальнейшей жизни или будут сопровождать всю жизнь.

Показатель выраженности телесных импульсов – это не есть что-то плохое, характеризующее ребенка, а есть показатель того, что ребенок нуждается в любви, поддержке, понимании взрослых. Дети, которые в школе считались неуспевающими, «трудными», выделяются своим подвижным характером, непостоянством, склонным ко лжи, изворотливости. Большинство из них имеют веселый характер, они коммуникативны, но надо быть всегда начеку при общении с ними. Создается впечатление, что они знают что-то большее, чего не знаем мы.

Обладая, большой подвижностью они пытаются получить то, что не получили от родителей, учителей – любовь, внимание и понимание от тех, кто попадает на жизненном пути.

Мы иногда не понимаем любовь матери, отца, не можем объяснить, что же это такое. Вслушиваясь в это слово, чувствуем что-то емкое, мягкое, теплое, светлое, воздушное. Но тот, кто на практике не ощутил его в детстве, впервые столкнувшись с мужской лаской получает ложную информацию о любви. Ранние сексуальные отношения, попытка заменить родительскую любовь, заменить ласку матери.

Дети, особенно девочки, становятся «добычей», не совсем ответственных за свое поведение, мужчин. Как часто приходится говорить, мужчиной становится тот, кто научился отвечать, заботиться о тех, кто появился в его жизненном пути.

Начинающим студентам, в прошлом неблагополучным ученикам, сложно строить взаимоотношения, но эти дети умеют постоять за себя, защититься: «Мне не нравится, как разговаривает преподаватель – не буду учиться», так же могут нагрубить, привлечь третье лицо, чтобы напугать.

Давить на такого ученика, студента нет смысла. Давление будет вызывать только достойное сопротивление.

Такие дети, как правило за толстым слоем показной защиты, скрывают свою тонкую, неустойчивую психическую натуру. При чутком, грамотном под-

ходе, многие из таких ребят готовы понять, принять чужое сопереживание. Они хотят выполнить требуемое от них, но силы воли не хватает для того, чтобы заполнить пробелы в знаниях, необходимо заставить себя трудиться, быть в поиске этих знаний, у них отсутствуют стереотипы учебы.

Обращаясь к родителям, хочется сказать, что стереотипы желания учиться образуются только с их помощью, в процессе выполнения домашних заданий. Если ребенок говорит: «Я не хочу делать уроки», то вы должны четко выделить, определить время выполнения домашних заданий дома. Первое время необходимо сидеть рядом с ребенком за столом, когда он выполняет домашнее задание, при этом можно заниматься чем-то другим, например: составлять меню на завтра. Ребенок должен видеть, что каждый день, ровно в 14.00 ч. мама садится за стол и пишет свои бумаги. Он на практике убедится, как и что нужно делать, чтобы домашние задания были выполнены. Привычка ровно в 14.00 ч. садиться за письменный стол и делать уроки закрепится. Если ребенок будет нуждаться в вашем присутствии, то в дальнейшем можете поставить на стол ваш портрет или портрет отца или посадите рядом игрушку. Убедите ребенка, что кукле или мишке будет интересно наблюдать, как он старательно выполняет свои уроки.

Ничего в жизни не дается легко, в народе, мудрые люди говорят: «Малые детки – маленькие беды, большие детки – большие беды». Если взрослые не пожалеют своих физических и духовных сил, времени, не будут проклинать то время, когда решилась завести ребенка, я уверена, у этих родителей дети плохими не вырастут. Не надо будет смотреть с состраданием на 17-18 летнего, на его душевные муки перед началом учебного года в училище, техникуме. Не иметь определенное количество знаний, тоже самое, что сесть в поезд без билета и денег. Сколько сил, умения нужно вложить, чтобы изворачиваться в сложившихся ситуациях во время учебы. Может проще обрести эти знания, начать учиться? Но как?

Стыдно, что не знаешь элементарных вещей по математике, не умеешь быстро писать, слушать, осознавать сказанное, не умеешь пересказывать прочитанное. Страх и тревога о том, что у тебя получится хуже, чем у других не покидает тебя.

Взрослые понимают и умеют строить планы на дальнюю перспективу, а дети живут сегодняшним днем. Их не волнует то, что будет завтра, лишь некоторые из детей умеют связывать сегодняшнее с завтрашним. Немногие дети, обладающие высокой мотивацией достижения, умеют решать разные ситуации, они уверены в положительном успехе, в состоянии принять на себя ответственность, проявить силу воли и упорство, умеют контролировать свои поступки, чтобы они соответствовали требованиям общества.

Со студентами учебного заведения был проведен тест «Шкала оценки потребности в достижении», автор С.В. Ковалев. Участие приняли 161 человек, из них 7 человек имеют высокий уровень мотиваций, 65 – средний, 89 – низкий. Результаты оценивались с помощью таблицы, которая помогала выделить уровень мотивации достижения. По показаниям была построена следующая диаграмма, в % соотношении:

Мотивация достижения

Дети с низким уровнем мотивации достижения имеют показатели тревожности, страх впервые дни обучения. Эти дети требуют большого понимания, много тепла, знаний, физических сил, терпения, гибкости. Перед преподавателями стоит задача не только дать знания, но научить детей учиться, получать знания.

Не хотелось бы, чтобы родители перекладывали свое желание увидеть в своем ребенке успешного человека на плечи учителя! Учиться надо вместе со своими детьми. Необходимо помнить, ребенок – это чудо и пусть его жизнь будет радостной, без тревог и страхов.

Ребенок, который плохо учился в школе, при переходе в другое учебное заведение, из-за пробелов в знаниях сохраняет страх перед учебными предметами. Счастье ученика, если преподаватели отнесутся с пониманием к тому, кто к ним пришел учиться, получать знания. Преподаватель – человек с большим тактом и пониманием, начнет обучать тому, что ребенок не смог понять, обучиться в школе. В каждом человеке заложены громадные возможности и способности, их нужно просто увидеть. Этим занимаются преподаватели многих техникумов и училищ. Они не хотят терять своих студентов, оберегают их от различных тревог и страхов.

Рекомендации для взрослых:

1. Индивидуальный подход к каждому ребенку. Иногда в семье, в классе дети настолько разные, что один и тот же совет ко всем детям не подходит. Одному достаточно сказать сядь и делай уроки, перепиши, другому – необходим личный пример или хороший совет и проконтролировать. Иногда приходится прилагать настойчивость, убеждать, объяснять.

2. Когда обучаете новому материалу, не забудьте проверить знания, усвоенные ранее. Может ли этот новый объем знаний помочь ему продвинуться вперед или необходимо сделать возврат назад, а затем на базе изученного идти вперед – необходимо учитывать предыдущие знания.

3. Память детей развивается в процессе заучивания, пересказов, диалогов с родителями.

Материал для заучивания:

– стихи по программе;

- таблицы умножения, сложения...;
- пересказ произведений;
- ответы на вопросы («Что Вы делали на уроке труда, физкультуры и т.п.?», «Какие интересные события произошли в школе, в классе?», «Что тебя сегодня очень огорчило?», «Что тебя очень обрадовало?»)

4. Полноценный отдых (сон). Режим дня.

5. Питание (калорийное, вкусное, витаминное). Полезно вместе продумать и составлять меню.

6. Уроки учить в одно и тоже время.

7. Наблюдайте, изучайте своего ребенка, тогда Вы будите знать том, что его огорчает, что он натворил.... У Вас будет возможность заранее предупредить последствия его неприятностей.

8. О неусидчивом ребенке необходимо знать:

- в какой момент ребенок теряет интерес к уроку, занятию;
- почему он прервал занятие, стал ходить между партами (от усталости, выполнил задание, культура поведения – нет стереотипов подчинения школьным правилам, показатели типологических особенностей или какие-то последствия травм).

Было бы полезно выделить этих детей, как детей требующих особое внимание. Вести тетрадь наблюдения за ними и в процессе их жизни корректировать и помогать им. Эти «непослушные» дети, в последствие становятся тревожными подростками. Изучив, узнав, где и почему начинается проблема гиперактивного ребенка, необходимо работать дальше. Следует выяснить:

- почему ребенок устает на уроках (не высыпается, дома конфликт, отношения взрослых и др.);

- выполнил задание раньше других, значит, следует усложнить задание – увеличить нагрузку;

- отсутствуют стереотипы поведения в обществе (беседы, диалоги, наставления, сравнения, деловые игры и др.)

- типологический показатель темперамента (холерик – трудовые обязанности);

- последствия заболеваний требуют особого подхода, с учетом выписки от врача.

Плюс ко всему Ваша любовь, желание принять ребенка таким, какой он есть.

Список используемых источников:

1. Крутецкий В.А. Психология. М., 1986.
2. Немов Р.С. Психология. М., 1995.
3. Фридман Л.М., Кулагина Т.Ю. Психологический справочник учителя. М., 1991.
4. Конфуций. Уроки мудрости. М., 2005.