

Ресурсный центр
ГКОУ «Специальная (коррекционная) общеобразовательная
школа-интернат № 2», осуществляющий обучение детей с ограниченными
возможностями здоровья по адаптированным общеобразовательным
программам

«Рекомендации по снятию тревожности во время сдачи
экзаменов. Как помочь подростку ?»

Классный руководитель 9 класса – Черевкова Н.В.

май 2023г.

В современных исследованиях выявлена прямая зависимость влияния семейного фактора на особенности развития ребенка: контакта с семьями детей, имеющими ограниченными возможностями здоровья, т.к- считаем, что лишь при наличии единого стиля требований семьи и школы можно рассчитывать на успех. Каким будет наш человек - во многом зависит от родительской компетентности, от того насколько мама и папа знают и применяют технологии эффективного взаимодействия с ребенком, воспитания и развития. Родителям, для того чтобы быть успешными родителями, необходимо знать основы возрастной психологии, уметь выстраивать систему воспитания в семье, владеть технологиями взаимодействия с ребенком, а также широким арсеналом средств действия в конкретных ситуациях. Психологическая грамотность родителя во многом выступает залогом успешности ребенка и гармоничности отношений в семье. Нарушения общения с ребенком зачастую приводит к серьезным трудностям детей – они становятся тревожными, агрессивными, перестают слушаться родителей, начинают конфликтовать с ними, а порой даже уходят из дома. Особенно это бывает в подростковом возрасте. Как и когда ребенок становится подростком, подросток – юношей, юноша- взрослым? Это происходит не в один день, и часто возрастные перемены незаметны для нас: еще вчера наши дети были маленькими, нуждались в нашей заботе и опеке, а сегодня они заявляют о своей взрослости, требуют самостоятельности и независимости. Этот возраст называют по-разному: «трудным», «переходным», «кризисным». Он действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка. Подростковый возраст – это время интенсивного, но неравномерного развития. Различные системы организма развиваются с разной скоростью. Так, зачастую кровеносная система не успевает за ростом костной и мышечной. Такие же значительные различия существуют и в психическом развитии, в интересах, в умственной зрелости, уровне самостоятельности детей, причем различия эти не исключение, а правило. Подросток может быть в одних отношениях уже взрослым, а в других – еще совершенно ребенком. Подростковый возраст – это возраст пытливого ума, жадного стремления к познанию, возраст кипучей энергии, бурной активности, инициативности, жажды деятельности. Подросток часто уже ставит перед собой цели, сам планирует их осуществление. Но недостаточность воли сказывается, в частности, в том, что, проявляя настойчивость в одном виде деятельности, подросток может не обнаруживать ее в других видах. Наряду с этим подростковый возраст характеризуется импульсивностью. Порой подростки сначала сделают, а потом подумают, хотя при этом осознают, что следовало бы поступить наоборот. Подросток, как уже отмечалось, стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют от него послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами, что приводит к конфликтам в семье и школе. Какие психологические особенности подростков делают этот возраст особенно опасным? Неравномерность физического развития сказывается на общей

деятельности. Часто в этом возрасте дети жалуются на головные боли, головокружения, на быструю утомляемость. Это, как правило, не симуляция, а проявления особенностей развития. В этот период организм особенно раним и чувствителен к внешним воздействиям. Поэтому очень важно создавать для подростков щадящий режим, следить, чтобы они достаточно спали, отдыхали, гуляли. Психическая организация подростка очень нестабильна, причем на всех уровнях: эмоций, чувств, интеллекта. Это и крайняя неустойчивость самооценки и при этом максимализм; и снижение настроения, тревожность, легко возникающие страхи. Подростки часто бывают ранимыми и в то же время грубыми, тонко переживающими и одновременно несдержанными. Часто нам приходится слышать от наших детей обидные или несправедливые высказывания. Но, как правило, эти высказывания вызваны не столько их действительным отношением к нам, сколько ситуативным эмоциональным состоянием. Нам, взрослым, важно понимать, что подростки не всегда способны себя контролировать. Несмотря на все свое стремление к взрослости, они еще недостаточно зрелы для этого и нуждаются в руководстве со стороны взрослых. В подростковом возрасте с особой остротой встает проблема баланса поддержки и контроля. Часто подростки активно восстают против контроля и руководства со стороны взрослых, отстаивая право на самостоятельность. Но отрочество – это еще не то время, когда дети могут совершенно обходиться без родительского контроля, просто нужно поменять соотношение этого контроля. Кстати, сами дети, что бы они ни заявляли в момент конфликта, тоже активно нуждаются в помощи взрослых. Отсутствие внимания к своей жизни они считают проявлением безразличия и равнодушия. Поэтому очень важно, чтоб мы, взрослые, помогли подросткам справиться с внутренними конфликтами. Именно от нас требуется гибкость поведения и реагирования на потребности ребенка. Каким образом можно искать баланс контроля и самостоятельности? Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы. К первой группе относятся требования, выполнение которых не обсуждается (возвращаться домой к определенному времени, звонить, когда задерживаешься). Ко второй группе относятся требования, варианты, выполнения которых мы как родители готовы обсуждать с подростком (сколько времени проводить за компьютером, как планировать свободное время). К третьей группе относится то, что ребенок решает самостоятельно, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется (с кем дружить, какие кружки посещать). Эти группы требований необходимо обсудить с ребенком. Сделать это можно примерно в такой форме: «Теперь ты уже взрослый и многие вещи можешь решать сам. Например, мне кажется, что ты способен сам решать, какие кружки посещать. В некоторых случаях я готова обсуждать с тобой варианты. Например, как ты считаешь, сколько времени ты можешь проводить за компьютером? Но есть некоторые правила жизни в доме, которые тебе придется соблюдать, пока ты живешь с нами. Например, это касается времени возвращения домой».

Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда Вы уверены в том, что Ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему. Немалую трудность доставляют нам частые перепады настроения и эмоциональные срывы у подростков.

Особенности подросткового возраста

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.
2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.
3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».
4. Подростки настолько поглощены своим половым созреванием, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.
5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.
6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.
7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.
8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).
9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».
10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.
11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

Как помочь подростку?

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

· Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками.

· Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять.

- Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки.
- Попытаться превратить свои требования в его желания.
- Культивировать значимость образования.
- Стараться вкладывать в его сознание приоритеты. - Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?».
- Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была.
- Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.
- Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.
- Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения.
- Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
- Живите во имя своего ребенка.
- Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам.
- Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.
- Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Успехов Вам!

Каждый возрастной период важен для человека. Но психологи единодушны в том, что подростковый возраст является особым для становления личности. От того, как подросток преодолет этот период, какие психические новообразования приобретет, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложиться на взрослых, которые окружают подростка: на родителей и педагогов. Они должны помочь ребенку благополучно преодолеть «трудный возраст», дать возможность развернуться в его личности необходимым потенциям, помешать возникновению деструктивных приобретений и внутренних барьеров. Для подростков характерны такие проявления, как агрессивность, конфликтность, негативизм, раздражительность, замкнутость, отстраненность от взрослых. Но все это временно, если мы – взрослые будем правильно себя вести, правильно строить общение с подростком. Буду рада, если мои рекомендации помогут Вам.

Памятка о воспитании подростков

1. Не ставьте на подростке «крест», ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция – это результат «трудного возраста».
2. Любите подростка и принимайте его таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.
3. Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности.
4. Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
5. Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
6. Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.
7. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).
8. Будьте самокритичными, принципиальными, старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями.
9. Станьте ему добрым другом и советником.