Помощь тревожным детям

Изучение личности подростка - трудная задача, требующая от педагога специальной подготовки. Необходимо не только владеть определенным набором методов и методик, но и хорошо знать содержательную характеристику различных личностных свойств, состояний, их проявлений в поведении человека.

Анализ различных подходов к понятию тревожности свидетельствует о том, что тревожность характеризуется негативным эмоциональным оттенком, диффузностью или неопределенностью предмета переживаний, ощущением реальной угрозы, направленностью в будущее, которое выражается в опасении того, что будет, а не того, что было или есть.

Функция, которую выполняет тревога - информирование человека о значительности ситуации. Тревожность мобилизует, заставляет быть особенно внимательным, направляет его поведение, то есть в определенной степени позволяет добиться желаемого результата. Тревога - эмоциональное состояние, возникающее в ситуациях неопределенной опасности и проявляющееся в ожидании неблагополучного развития событий. В отличие от страха как реакции на конкретную угрозу, тревога представляет собой негенерализованный страх, диффузный или беспредметный. У человека тревога обычно связана с ожиданием неудач в социальном взаимодействии и часто бывает обусловлена неосознанностью источника опасности.

Функционально тревога не только предупреждает субъекта о возможной опасности, но и побуждает к поиску и конкретизации этой опасности, к активному исследованию окружающей действительности с установкой определить угрожающий предмет. Она может проявляться как ощущение беспомощности, неуверенности в себе, бессилия перед внешними факторами и преувеличение их могущества и угрожающего характера. Поведенческие проявления тревожности заключаются в общей дезорганизации деятельности, нарушающей ее направленность и продуктивность.

Физиологические показатели тревожности.

Со стороны физиологических измерений тревога выступает в виде активации вегетативной нервной системы, о чем свидетельствуют учащения сердцебиения и дыхания, повышение артериального давления, скорости обменных процессов, изменение ряда биохимических показателей, снижение порога чувствительности.

Под воздействием тревожных переживаний часто меняются и поведенческие реакции подростка. Спектр этих реакций очень широк - от состояния полного оцепенения (ступор) или хаотических движений до осознанного целенаправленного поведенческого акта, которые фиксируются путем наблюдение за внешними объективно-психологическими проявлениями тревожной личности.

В целом, подростки с высоким уровнем тревожности, как показывают наблюдения, проявляют следующие особенности: постоянное мышечное напряжение, моторное беспокойство (бесцельные движения), никогда не заговаривают первыми, разговаривают со значимыми людьми только, когда находятся с ними наедине, после некоторых усилий "разговорить" их; охотно оказывают помощь если об этом попросят; соглашаются на "невыигрышные" роли; обычно имеют только одного хорошего друга и, при этом, как правило, игнорируют других детей; не подходят к взрослому по собственной инициативе; говорят невыразительно, легко могут покраснеть, заплакать, если им задают вопрос; стараются устраниться от активного участия в игре, постоянно нуждаются в помощи со стороны взрослых. Подростки с высоким уровнем тревожности глубоко переживают чувство вины, долгое время чувствуют себя неуверенными после случившегося конфликта. Они очень часто находятся в состоянии физического напряжения. Это проявляется в поведенческой реакции. В течение дня у них многократно возникают подъемы, спады настроения главным образом в сторону его снижения. Часто бывает чувство, что ему чего-то хочется, но он не знает чего. Это проявляется в апатичности, сниженном жизненном тонусе ребенка. Для многих с повышенной тревожностью

характерна гиперсоциальность, утрированное чувство долга. Он старается выполнить любое задание со стороны сверстника, взрослых, как можно лучше, но заранее предполагает, что его действия обречены на неудачу.
Подросток постоянно преследует чувство внутренней неудовлетворенности. Можно видеть, что берясь за решение какой-либо задачи, испытывает робость, которая может проявляться в некоторых навязчивых движениях, выражении лица, жестах, мимике.
Но и наличие низкого уровня тревожности может информировать о том, что у подростка слабо развиты защитные механизмы и "инстинкт самосохранения".
Такие подростки часто не замечают опасности, сами придумывают какие-либо рискованные идеи, затем проявляют неопределенную "самоотверженность". Беспечны, смелы в общении, легко вступают в контакт. Прослеживается отсутствие стойкой мотивации, низкий самоконтроль, наличие избытка побуждений.
Зная примерные характеристики тревожного подростка, педагог может использовать эти данные в работе .

Анализ психологической литературы по вопросам коррекционной работы позволил нам наметить принципы коррекции неадекватной тревожности.
Изменение реального положения подростка в структуре взаимоотношений, как в учебном заведении, так и в семье.
Изменение позиции родителей и педагогов по отношению к подростку, ребенку, ребенку.
Согласование мнений, оценок родителей и педагогов относительно него.
Психотерапевтическая работа с подростком по мобилизации внутренних психических ресурсов, повышению самооценки, силы "Я".
При этом важно, чтобы коррекция тревожности носила комплексный характер и была тесно связана с тактикой воспитания, применяемой педагогами и родителями.
Необходимо отметить тот факт, что огромную роль в преодолении неадекватного уровня тревожности имеет отношение педагога к обучающимся.
Выделяют следующие типы отношений педагога: устойчиво-положительный, пассивно-положительный, неустойчивый, открыто-отрицательный, пассивно-отрицательный.

Устойчиво-положительный тип характеризуется ровным отношением к учащимся, заботой о них, помощью. Такие педагоги искренни по отношению к подросткам, действуют убеждением, а не принуждением.
Как правило, самая благоприятная обстановка складывается в группах, где работают педагоги с устойчиво-положительным типом отношений. Для педагога очень важно чувствовать внутренний мир подростка, его психологические проблемы.
Учителя с положительным стилем отношений проявляют более глубокий интерес к этому, тогда как учителя с отрицательным типом отношений либо не понимают значимость этого, либо считают, что подобные "тонкости" не входят в их обязанности.
На отношение педагога к подросткам влияет и стереотипизация восприятия, когда на основании нескольких фактов педагог распространяет свою оценку на подростка в целом и создает ему определенный "ореол". В этом случае общение с ребенком идет через призму этого убеждения. Для продуктивной работы с обучающимися необходимо преодолеть стереотипизацию.

Рассмотрим теперь внешнюю сторону педагогического общения. Все воздействия педагога на подростка можно разделить на осознаваемые и неосознаваемые. Осознаваемые педагогические воздействия - это поведение педагога, которое строится и осознается (в отличие от неосознаваемых воздействий) именно как воспитательное воздействие, прямо или косвенно направленное на формирование личности ребенка, создание благоприятного климата в группе. В своей работе педагог использует прямые и косвенные воздействия на подростков. Под прямыми воздействиями понимаются такие, которые непосредственно обращены к подростку (объяснение, порицание, указание, показ, одобрение и т.д.) Косвенными считаются воздействия, которые идут через других лиц, через совместную деятельность.

Здесь необходимо отметить, что для воздействия на высокотревожного подростка целесообразнее всего применять осознаваемые косвенные воздействия.

Если коснуться вопроса стилей руководства педагога, то можно выделить два основных стиля: демократический и авторитарный. Для демократического стиля руководства характерно проявление доверия и уважения к детям, разъяснение всего нового, стремление дать исчерпывающие ответы на вопросы, учесть индивидуальные особенности обучающихся. Здесь отсутствует предпочтение одних другим, отсутствует стереотипность. Педагоги с авторитарным стилем, наоборот, ярко проявляют эффект стереотипизации, избирательны по отношению к подросткам, бедны в оценках. Их руководство характеризуется строгой регламентированностью. В работе они используют деловой, а не личностный подход; вводят множество запретов и ограничений. Данный стиль руководства вызывает у сильное напряжение, тревогу, может вызвать депривацию (подавление через отсутствие стимуляции) потребности в эмоциональном контакте со взрослыми. В общении с детьми и подростками авторитарный стиль недопустим.

Таким образом, в преодолении высокого уровня тревожности у ребенка и подростка большую роль играет стиль руководства педагога.

Педагогическое взаимодействие учителя с детьми может осуществляться в двух формах: в индивидуальном взаимодействии и в форме "фронтального" общения с целой группой. Общение в каждой из этих форм требует от педагога применения различных психологических и педагогических средств.

Итак, педагогическое воздействие может быть эффективным лишь тогда, когда оно осуществляется с позиций доброжелательности, любви к обучающимся, когда педагог учитывает личностные качества ребенка, его возрастные особенности. Лишь при этом педагог сможет помочь преодолеть высокий уровень тревожности.

Подготовила
Педагог-психолог
В.П. Усанова