

Сычева Анна Ивановна

бакалавр, студентка

Научный руководитель

Бобровникова Наталия Сергеевна

преподаватель, ассистент

ФГБОУ ВО «Тульский государственный

педагогический университет им. Л.Н. Толстого»

г. Тула, Тульская область

ТРЕВОЖНОСТЬ В СТАРШЕМ ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ. ЗНАЧИМОСТЬ СЕМЬИ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Аннотация: в статье рассмотрена проблема тревожности, которая занимает особое место в современном научном знании. Поэтому неудивительно, что этой теме посвящено очень большое количество исследований. Автор отмечает, что поддержка родителей играет большую роль в подготовке детей к экзаменам.

Ключевые слова: школьная тревожность, подростковый период, семья, общий государственный экзамен, поддержка.

Школьная тревожность – понятие, включающее различные аспекты стойкого школьного эмоционального неблагополучия. Она проявляется в волнении, повышенной обеспокоенности на уроках, в классе, в ожидании отрицательного отношения к себе, негативной оценки со стороны педагогов, ровесников. Ребенок стабильно чувствует свою аномальность, неполноценность, не уверен в правильности своих действий и решений [1].

Изучением феномена школьной тревожности занимались отечественные и иностранные ученые, такие как А.Д. Андреева, Л.А. Головей, А.И. Захаров, В.В. Зоткин, А.В. Микляева, А.В. Петровский, А.М. Прихожан, П.В. Румянцева, Е.Ф. Рыбалко, Ч. Спилбергер, Дж. Тэйлор, Е.Е. Шотт и др. К примеру, А.Л. Вегнер, Е.Н. Новикова, О.А. Слепичева выделили несколько причин появления школьной тревожности – неблагополучные отношения со сверстниками или

особенности взаимодействия с учителем, чрезмерная перегруженность, завышенные требования со стороны родителей. Е.Ю. Брель, А.М. Прихожан отразили в своих работах причины появления тревоги, а также способы ее предотвращения и коррекции. Например психологическая работа с детьми и подростками, направленная на выработку и усиление уверенности в себе, умения вести себя в трудных ситуациях, знакомя их с содержанием и условиями этих ситуаций, обсуждая возможные трудности, обучения конструктивным моделям поведения в них [2; 3]. И.В. Дубровина в своей работе отметила рост числа тревожных детей, характеризующихся неуверенностью в себе, эмоциональной неустойчивостью, повышенной тревожностью [2].

Объясняя подходы к исследованию подросткового возраста, можно отметить, что многие исследователи смотрят не только на значение подросткового возраста, но и на временные рамки.

Курт Левин описывал подростковый кризис, как период отсутствия уверенности и конкретности, которые приводят к нестабильности поведения подростка, а сам подростковый период он считал одним из наиболее значительных и скоротечных. В подростковый период расширяется жизненное пространство индивида, как в географическом смысле, так и в социальном. Но главным новообразованием считается расширение пространства во временном измерении. Это является одним из главных новообразований этого возраста. Подросток может планировать на годы вперед, у него есть цели, планы, мечты, но это планирование отличается от планирования взрослого. Особенность планирования подростка состоит в том, что его будущее строится мире взрослых, который он не знает, и который является для него идеальной формой. Поэтому такой тип планирования больше похож на идеальный жизненный путь, ведь подросток часто опирается на идеализированные им формы и сценарии. Подросток, представляет себя в будущем и планирует его в своих мыслях исходя из представлений о себе. Немецкий и американский психолог Курт Левин говорит, что в подростковом возрасте членство в группах меняется. Человек переходит из детской группы во взрослую. Однако стоит отметить, что во взрослую группу он еще не вошел.

Следовательно, его можно считать маргинальным человеком – он больше не хочет находиться в группе, в которой его принимают, но и не разрешают присоединиться к более привилегированной группе [4].

Вильям Штерн, говорил о подростковом возрасте, как о периоде, когда подросток сталкивается с внешним миром. Чтобы преодолеть переживания стресса, подросток должен понять и согласиться со своей позицией и своими желаниями, открыть собственное «Я». Так, В. Штерн вводит термин «серьезная игра» для описания поведения характерного только для подросткового возраста, связанного с желанием понять себя, свои сильные стороны и способности. Примеры серьезной игры: выбор профессии и подготовка к ней; занятия спортом, вовлеченность в юношеские организации. Серьезная игра очень значима для развития подростка, потому как в ней подросток учится «укрощать свои цели, закалять свои силы, устанавливать отношение к разнообразным типам интересов, что возникают у него и которые он должен понять» [5].

Говоря о подростковом возрасте, можно прийти к выводу, что подросткам очень важно сформулировать представление о себе, сформировать мировоззрение, найти место в новой системе отношений и все это нужно делать на фоне физических изменений. Следует отметить, что подростковый период становится кризисным из-за того, что подросток ищет свое место, свое единственное «я», которое не может быть принято внешним миром и особенно миром взрослых.

Стоит отметить важность семьи во время подготовки подростков к экзаменам. В частности, именно родители в основном вселяют уверенность детям в своих силах или же, напротив, усиливают беспокойство, помогают, волнуются и переживают из-за недостаточно высоких оценок [6]. В период подготовки и сдачи ОГЭ тяжело не только девятиклассникам, но и их родителям.

Сама процедура ОГЭ способна вызывать определенные затруднения у определенных типов подростков. К примеру, некоторым детям сложно удерживать высокую степень выносливости в течение всего экзамена, тревожные ребята испытывают стресс от самого факта ограниченного времени. Родители должны принимать в расчет личностные особенности своего ребенка.

В процессе подготовки к экзаменам важно снизить у ребенка стресс и тревогу, а также создать соответствующие условия для занятий, оказать психологическую поддержку.

Психологическая поддержка – это один из ключевых моментов, определяющих благополучность подростка при сдаче общего государственного экзамена. У взрослых появляется множество шансов, для демонстрации ребенку своего удовлетворения его достижениями или усилиями. В значительной степени важно, также обучить подростка разнообразным задачам, создав установку: «Ты сможешь это сделать, я в тебя верю» [6].

Представим, как существенно снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Организация режима – недопустимо перегружать организм во время подготовки, исключить занятия в ночное время, чередование учебной и физической деятельности, включение коротких перерывов во время подготовки.

Составление индивидуального плана подготовки – помощь в организации работы по подготовке к экзаменам, важно правильно распределить время, отдав предпочтение более трудоемким и сложным для понимания темам.

Желательно провести пробный экзамен – подготовить несколько вариантов тестирований, так у подростка появится умение концентрироваться на заданиях, ориентироваться во времени.

Создание поддерживающей психологической атмосферы за счет более частого контакта с ребенком – во время перерывов между его занятиями, за общим приемом пищи, вечером перед сном, возможно, рассказать о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Поэтому в профилактике и преодолении тревожности перед ОГЭ у подростков существенную роль играет обеспечение ребенка требующимся набором средств и способами действий, разработка личностных действующих вариантов поведения.

Подготовка к экзаменам – сложный период в жизни подростка. Поэтому необходимо создать определенную среду, в которой старшеклассник сможет полноценно подготовиться к итоговой аттестации, не абстрагируясь, имея личное пространство для обучения. Важно, чтобы семья оказывала поддержку ребенку не только в сам период сдачи экзаменов, но и во время всего периода подготовки.

Список литературы

1. Возрастная и педагогическая психология / под ред. А.В. Перовского. – М.: Академия, 2014. – 288 с.
2. Микляева А.В. Школьная тревожность: диагностика, профилактика, коррекция / А.В. Микляева, П.В. Румянцева. – СПб.: Речь, 2016. – 248 с.
3. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М. Прихожан. – СПб., 2017. – 192 с.
4. Левин К. Теория поля в социальных науках / К. Левин. – СПб.: Сенсор, 2000. – С. 166.
5. Обухова Л.Ф. Детская (возрастная) психология / Л.Ф. Обухова. – М., 1996.
6. Методические рекомендации для самостоятельной подготовки к ОГЭ / ФИПИ. – 2020.