

Гаджимагомедов Шарухан Гаджимагомедович

студент

ФГБОУ ВО «Донской государственный технический университет»

г. Ростов-на-Дону, Ростовская область

ТРЕВОЖНОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ: ПОДДЕРЖКА СЕМЬИ В ПЕРИОД ЭКЗАМЕНОВ

Аннотация: в данной статье рассмотрено, как поддержка семьи влияет на сдачу экзаменов, а также причины появления тревожности подростков, её особенности и пути решения проблемы.

Ключевые слова: семья, подростки, несовершеннолетние, тревожность, поддержка семьи, экзамены.

В настоящее время актуальной проблемой является тревожность школьников, с которой сталкиваются учителя и родители. Ученики старших классов утверждают, что чем ближе дата экзаменов, тем сильнее у них проявляется тревожность.

Экзамены – это дорога в будущее, но они вызывают такие чувства, как тревожность, страх, волнение, тревогу.

Рассмотрим причины возникновения тревожности в старшем подростковом возрасте перед экзаменами:

1. Неуверенность в своих знаниях.
2. Страх получить низкую оценку.
3. Боязнь родителей.

У каждого подростка по-своему проявляется тревожность. Подростки испытывают стресс, и их состояние может усугубиться, если совсем нет поддержки семьи. В любой семье ребенок должен получать любовь, понимание, уважение, сочувствие. Родители должны разделять с подростком его переживания [2].

Для того чтобы поддержать подростка, родителям необходимо [1]:

1. Не ругать и не кричать на ребенка за неудачи в школе, наоборот, попытаться найти причину этих неудач и решить их вместе. В будущем не напоминать ребенку об этих неудачах.

2. Не оскорблять ребенка грубыми словами. Родители – авторитет для подростка и любые грубые оскорбления могут засесть в его голове очень надолго, снизить его самооценку, самоуверенность, а это, в свою очередь, будет мешать не только на экзаменах, но и отложатся на всю оставшуюся жизнь.

3. Говорить подростку, что у него все получится. Заставьте поверить его в то, что он сможет с легкостью справиться с этой задачей.

4. Не угрожать подростку наказаниями за плохие результаты экзаменов. Тревожность возрастет в разы, если подросток услышит угрозы расправы.

5. Показать ребенку свою веру в него, поддержку, опору. Всегда говорить, что вы рядом в любой момент.

6. Вспомнить удачи подростка из прошлого, напомнить ему о них, похвалить.

7. Не давать ребенку перегружаться занятиями. Усталость может сказаться на эмоциональном фоне подростка и, естественно, на его результатах на экзамене.

8. Следить за сном и питанием ребенка. Полноценный сон и здоровое питание повышают умственную способность детей.

9. Если у подростка возникают трудности в подготовке к экзаменам, помогите ему составить план занятий по дням, темам. Если вы не в состоянии это сделать, наймите репетитора, который разберет с подростком всё, что ему непонятно.

По моему мнению, поддержка семьи очень важна для подростка и влияет на результат экзамена.

Дети из благополучных семей более спокойно идут на экзамены, нежели дети из конфликтных семей [6].

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 [5].

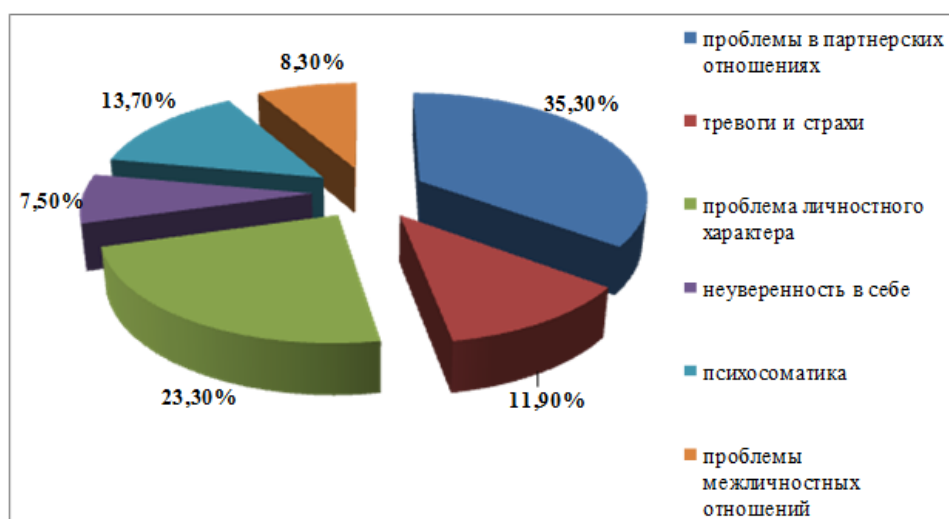


Рис. 1. Диаграмма проблем, наиболее тревожащих молодежь

В период подготовки и сдачи экзаменов тяжело не только подросткам, но и их родителям. Сама процедура экзаменов 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 [3].

Строгие методы воспитания могут увеличить тревожность, привести к стрессу. Всем известно, что стресс приводит к эмоциональному дисбалансу. Подростки с психологическими проблемами часто сдают экзамены на низкие баллы или вовсе проваливают их.

Семьи, которые прибегают к физическому и моральному насилию, требуют от ребенка невозможного, расплачиваются будущим своих детей. Многим родителям и детям необходима помощь психолога перед экзаменами.

Психологическая и педагогическая помощь научит родителей находить для ребенка нужные слова в трудный период его жизни, выстроить ему график занятий, отдыха, контролировать свое волнение и не передавать его детям. Родители должны осознавать проблемы тревожности и попытаться решить их с помощью специалистов [4].

Подготовка к экзаменам – сложный период в жизни подростка. Поэтому необходимо создать определенную среду, в которой подросток 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.

Подводя итог, хотелось бы отметить, что причины тревожности подростков перед экзаменами не беспочвенны, поэтому семья должна поддержать своего ребенка в такой трудный период его жизни и вселить ребенку веру в себя и свои знания. Ведь от результатов сдачи экзамена зависит будущее и дальнейшая жизнь подростка. В случае если тревожность подростка переходит за грань нормы, родителям необходимо обратиться за помощью к специалистам.

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. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психофизиологическая природа и возрастная динамика. – М.; Воронеж: Моск. психол.-соц. инт-т, Изд-во НПО «МОДЭК», 2000.