

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Підвищена тривожність – це проблема, з якою підліток не завжди здатен впоратись самостійно, потребуючи активної доброзичливої підтримки і допомоги, насамперед, психологічної. Тому прояви тривожності у поведінці підлітків активізують питання своєчасної діагностики її причин та планування адекватних заходів корекційного впливу, ефективність якого, безумовно, залежить від скоординованості зусиль психолога та батьків.

Залучення батьків має важливе значення для успішного подолання емоційних проблем у підлітка. Бажано, щоб психологічна допомога відбувалась за замовленням батьків та їх готовністю дотримуватись наступних умов: терплячість та послідовність у реалізації рекомендацій; здатність ставати на бік підлітка, дивитись на себе його очима; доброта, чуйність, природність у стосунках з підлітком; контроль за власними почуттями і вчинками; оптимізм та настанова на позитивний результат.

Для того, щоб знизити тривожність у підлітка, необхідно: підтримувати в дитині позитивне самосприйняття (підбадьорювати, заохочувати, демонструвати впевненість у її можливостях); забезпечувати ситуації з гарантованим успіхом; формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших; розвивати орієнтацію на засіб діяльності; навчити враховувати недосконалість людини та мати з цим справу; розширяти і збагачувати навички спілкування із дорослими та однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок та думок інших людей.

І найголовніше – необхідно довіряти підлітку, визнавати за ним право на власний вчинок, на нагороду або покарання за нього. Звісно, дорослий може (і повинен) надавати пораду, але ні в якому випадку не можна звинувачувати підлітка, якщо він не скористався цією порадою. Довіряючи підлітку, потрібно довіряти і його вибору. Щирі та глибокі контакти підлітка із дорослими потрібні не для контролю, а для допомоги, не для втручання у справи дитини, а для емоційної підтримки. Якщо підліток десь «нажив» емоційний зрив, його щось непокоїть, він став знервованим, роздратованим, не треба з'ясовувати причини, вимагати кращої поведінки, а просто піти йому назустріч, зайвий раз похвалити, підтримати.

Для того, щоб показати віру в підлітка, батьки повинні мати мужність та бажання зробити наступне: забути про минулі невдачі дитини; допомогти дитині відчувти впевненість у власних силах; пам'ятати про минулі успіхи та повертатись до них.

Критикуючи підлітка, не треба забувати сказати, що ви впевнені у його можливостях, що цінуєте його і тим більше засмучені такою

ситуацією. Необхідно пам'ятати, що обговорюючи з підлітком його поведінку, батьки повинні намагатись підкреслювати, що в цілому задоволені ним як особистістю. Цим дорослі надають підлітку можливість зрозуміти, що можна робити помилки, але батьків набагато більше цікавлять його успіхи, а не невдачі.

Отже, своєчасна діагностика стресових факторів та причин емоційної напруженості і тривожності у підлітків, розробка рекомендацій для батьків щодо створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї є важливими завданнями практичного психолога, виконуючи які він розраховує на позитивну та активну позицію найближчого оточення підлітка. Адже тільки спільними зусиллями психолога та батьків створюються сприятливі умови для ефективної психокорекції високої тривожності у підлітків.

Список використаних джерел

1. Теплякова Т. Г., Пономаренко Л. П. Содержание, формы и направления деятельности практического психолога образования. – Одесса, 2001. – 65 с.
- Прихожан А. М. От тревожности к уверенности // Школьный психолог. – 2001. – № 15.