

РАБОТА С ТРЕВОЖНОСТЬЮ И СТРЕССОМ У ПОДРОСТКОВ

Наливайко Т.В.

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Лебединская средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Андрея Матвеевича Ковалёва», село Лебединка, Богучарский район

*«Тревожность подростка - это не проблема поведения,
а сигнал о внутреннем напряжении, которое нуждается
в поддержке и понимании»*

Подростковый возраст характеризуется высокой эмоциональной нестабильностью и чувствительностью к внешним воздействиям. В этот период формируются представление о себе, мире и собственных возможностях, что нередко сопровождается внутренним напряжением. Тревожность и стресс становятся частыми спутниками подростков, влияя на их поведение, учебную деятельность и межличностные отношения. В связи с этим особую значимость приобретает своевременная и адресная психологическая помощь. Повышенный уровень тревожности у детей может быть обусловлен как индивидуальными особенностями личности, так и сформироваться в процессе под развития под влиянием неблагоприятных факторов, приобретая характер невротического расстройства. В подобных случаях значимую роль играют условия воспитания, пережитые эмоционально сложные ситуации, а также проблемы с социальным окружением. Особенно уязвимыми оказываются подростки, растущие в семьях с завышенными родительскими требованиями, где ребёнок постоянно сталкивается с ощущением несоответствия ожиданиям и утрачивает уверенность в себе. Не менее неблагоприятным фактором является чрезмерная опека, при которой подросток не формирует самостоятельность и начинает воспринимать окружающий мир как потенциально опасный. Дополнительное напряжение

возникает в условиях непоследовательного воспитания, когда противоречивые установки родителей затрудняют выбор линии поведения и усиливают внутреннюю неуверенность.

Понятие тревожности и стресса в подростковом возрасте:

Тревожность рассматривается как эмоциональное состояние, связанное с ожиданием неблагоприятных событий, чувством неопределенности и внутреннего напряжения. Стресс, является реакцией организма на внешние или внутренние перегрузки и проявляется на физиологическом, эмоциональном и поведенческом уровнях.

Для подростков характерны такие проявления тревожности и стресса, как повышенная раздражительность, нарушение сна, снижение учебной мотивации, трудности в общении. При отсутствии своевременной помощи данные состояния могут негативно сказаться на формировании личности и психическом здоровье в целом.

Факторы, способствующие формированию тревожных состояний:

Причины тревожности и стресса у подростков носят комплексный характер. Существенную роль играют возрастные изменения, связанные с кризисом идентичности и стремлением к самостоятельности. Дополнительными факторами становятся повышенные требования со стороны школы и семьи, страх социальной оценки, нестабильные отношения со сверстниками. Отдельное внимание заслуживает влияние цифровой среды. Постоянное сравнение себя с другими, информационная перезагрузка усиливают эмоциональное напряжение и могут провоцировать хронический стресс.

Подходы к психологической помощи:

Работа с тревожностью и стрессом у подростков должна строиться с учётом их индивидуальных особенностей и жизненного контекста. Важным условием является создание доверительных отношений между подростком и специалистом.

В практике психологической помощи эффективно применяются:

Методы индивидуального консультирования, направленные на осознание и принятие собственных переживаний;

Техники развития навыков саморегуляции и эмоционального контроля;

Творческие и проектированные методы, позволяющие безопасно выразить внутренние переживания;

Элементы когнитивной работы, способствующие переосмыслению негативных установок;

Групповые формы работы, развивающие специальные навыки и чувство поддержки.

Значение семьи и школы в снижении тревожности:

Поддержка со стороны семьи и доброжелательная школьная атмосфера является важным фактором в преодолении тревожных состояний. Внимательное отношение к эмоциональному состоянию подростка, принятие его чувств и отказ от чрезмерного давления способствуют снижению уровня стресса.

Что подростком может сделать сам для снижения тревожности:

1. Научиться замечать тревогу

Важно понимать: тревога-это сигнал, а не слабость.

Полезно задавать себе вопросы:

- Что именно меня сейчас тревожит?
- Это реальная опасность или мои мысли?
- Что я могу контролировать в этой ситуации?
- Осознание уже снижает напряжение.

2. Дыхательные техники

Один из самых быстрых способов успокоиться:

- Техника «4-6»
- Вдох на 4 секунды
- Медленный выдох на 6 секунд
- Повторить 5-7 раз

Дыхание замедляет работу нервной системы и уменьшает тревогу.

3. Работа с тревожными мыслями

Тревога часто усиливается из-за мыслей «а вдруг...», «я не справлюсь».

Полезно заменять их:

«Я уже справлялся раньше»

«Это неприятно, но не катастрофа»

«я могу попросить помощи»

4. Физическая активность

Движение снижает уровень стресса:

- Прогулки
- Спорт
- Танцы
- Растяжка
- Даже 20 минут активности в день помогают стабилизировать эмоциональное состояние.

5. Режим сна и отдыха

- Недосып *сильно усиливает тревожность.*
- Важно:
- Ложится спать примерно в одно и то же время
- Убирать телефон за 30-60 минут до сна
- Высыпаться не менее 8 часов

6. Разговор с доверенным человеком

Тревога уменьшается, когда подростка слушают, а не оценивают.

Это может быть:

- Родитель
- Школьный психолог
- Педагог
- Другой взрослый, которому он доверяет

7. Психологическая помощь

Если тревожность:

Мешает учёбе

Вызывает панические реакции

Длится долго

Важно обратиться к психологу или психотерапевту.

Это не «проблема», а забота о себе.

Если тревога возникает часто:

Заведи дневник чувств (записывай, что тебя тревожит)

Учись говорить о своих эмоциях

Разделяй большие задачи на маленькие шаги

Не сравнивай себя с другими

Позволяй себе отдыхать без чувства вины.

Чего делать не стоит:

подавлять эмоции («не думать об этом»)

Сравнивать себя с другими

Злоупотреблять гаджетами и соц. сетями

Оставаться с тревогой один на один

Главное, что нужно помнить подростку:

Ты не обязан справляться с тревогой в одиночку.

Помощь-это нормально, а тревога-не делает тебя слабым.

Тревожность и стресс в подростковом возрасте являются естественной реакцией на интенсивные изменения и повышенные требования окружающей среды. Однако при отсутствии своевременной помощи они могут негативно влиять на развитие личности. Комплексная психологическая работа, включающая индивидуальную поддержку, профилактику и взаимодействие с семьёй и школой, способствует сохранению психического благополучия подростков и формированию устойчивых механизмов адаптации.

Литература

1. Абрамова Г. В. Психология развития и возрастная психология. Учебник для вузов и ссузов. М.: Прометей, 2022. 708 с.
2. Астапов В. М. Тревожность у детей. М.: ПЕР СЭ, 2008. 160 с.

3. Березин Ф. Б. Тревога и адаптационные механизмы // Тревога и тревожность. Хрестоматия. М.: Когито-Центр, 2015. 256 с. С. 129-137.
4. Василенко М. А. Основы социально-психологического тренинга. СПб.: Феникс, 2014. 125 с.
5. Малкина-Пых И. Г. Возрастные кризисы детского и подросткового возраста. Учебник (бакалавриат, магистратура, специалитет). М.: КноРус, 2023. 278 с.