ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

ГБОУ СПО ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ №15

ПРЕДМЕТНАЯ (ЦИКЛОВАЯ) КОМИССИЯ

ПЕДАГОГИКИ И ПСИХОЛОГИИ

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ КОРРЕКЦИИ ТРЕВОЖНОСТИ У ПОДРОСТКА

Любина Анастасия Владимировна

Педагогика дополнительного образования

Предмет: психология

Руководитель:

Васильева И.Б.

Москва- 2015

**Введение**

Брак, семья, развод, повторный брак - сложнейшие личные проблемы человека, от решения которых зависит его благополучие и личное счастье. Развод и его психологические следствия представляют актуальную проблему современного российского общества. Сегодня каждый четвертый брак в России распадается, причем, по данным исследований, 67% мужчин и 32% женщин считают, что развод можно было предотвратить.

В настоящее время развод как явление оценивается неоднозначно. Если раньше его интерпретировали однозначно отрицательно - как угрозу семье, то сегодня возможность расторжения брака рассматривается как неотъемлемый компонент семейной системы, необходимый для реорганизации ее в тех случаях, когда сохранить семью в прежнем составе и структуре оказывается невозможным. Возрастание разводов, по мнению Голода С.И., в определенном смысле предопределено переходом к новому способу заключения брака, когда основное значение приобретает свободный выбор супруга на основе чувства любви и личностной избирательности. Свобода выбора партнера с необходимостью предполагает свободное расторжение брака в условиях, когда супружеские отношения складываются неудачно. Развитие экономической самостоятельности и социального равноправия женщин создает условия для расторжения брака в тех случаях, когда семья становится помехой на пути свободного саморазвития и самореализации женщины. В семье, имеющей детей, развод не означает ее ликвидацию и прекращения ее функционирования. Семья сохраняет, по крайней мере, одну, но важнейшую функцию - воспитание детей. Разведенные супруги перестают быть мужем и женой, но всегда остаются родителями своих детей.

Учитывая огромное разнообразие причин и мотивов разводов, не следует забывать и о социальных последствиях, которые также весьма разнообразны.

Ежегодно вследствие разводов добавляется большое количество неполных семей, где ребенок будет воспитываться одним из родителей. Отрицательное влияние разводов на нравственно-психологическое развитие детей, несомненно. В результате чего ребенок получает одностороннее воспитание и у него могут сложиться искаженные представления о супружестве и семье.

В настоящее время в России в силу сложившихся обстоятельств резко возросло количество тревожных подростков. Повышенный уровень тревожности снижает школьную успеваемость, оказывает отрицательное влияние на развитие и формирование личности подростка, а также усугубляет проблемы, возникающие в этом переходном от детства к взрослости периоде. По последним статистическим данным 60-75% российских подростков имеют повышенный уровень тревожности, в то время как обычно «норма тревожности» 15%. Возникновению повышенной тревожности в подростковом возрасте способствуют стрессы и психологические проблемы, обусловленные психосексуальным развитием, эмоциональной неуравновешенностью, статусной неопределённостью и неустойчивостью социальных ценностей подростка. Вместе с тем исследования, направленные на изучение подростковой тревожности, показали, что чем дольше продолжается тревожное состояние, тем оно непреодолимее. Наличие постоянных страхов, сопровождающих тревожность, может привести к дополнительным сложностям во взаимоотношениях с окружающими. Таким образом, актуальность темы исследования обусловлена наличием высокого уровня тревожности у подростков, что требует разработки и внедрения технологий психолого-педагогической поддержки, способствующих формированию адекватной тревожности на данном возрастном этапе развития.

**Объект исследования:** тревожность подростка.

**Предмет исследования:** особенности влияния развода родителей на развитие тревожности у подростка.

**Цель курсовой работы:** рассмотреть развод как ненормативный кризис семьи и его влияние на развитие тревожности у подростков.

Исходя из цели работы, нами поставлены следующие **задачи**:

. Рассмотреть проблему тревожности в зарубежной и отечественной психологии;

. Рассмотреть особенности появления тревожности у подростка;

. Рассмотреть развод, как ненормативный кризис семьи;

. Рассмотреть влияние развода родителей на появление тревожности;

. Рассмотреть способы коррекции и профилактики тревожности у подростков;

. Рассмотреть психолого-педагогические условия формирования адекватной тревожности у подростка.

Для достижения цели исследования и решения обозначенных задач использовались следующие методы:

.Анализ психолого-педагогической и учебно-методической литературы

Глава 1. Тревожность как социальный и психолого-педагогический феномен

**1.1 Проблема тревожности в зарубежной и отечественной психологии**

Тревожность является предметом анализа многочисленных исследований, начиная с З. Фрейда и до сегодняшнего времени, когда интерес к проблемам тревожности значительно повысился.

В исследованиях тревожности выделяется несколько направлений:

 Биохимическое (Акинщикова Г.И. 1997г.; Вовин Р.Я. 1982г.; Кеннон В. 1972г. и др.)

 Физиологическое (Александровский Ю.А. 1976г.; Вяткин Б.А. 1987г.; Наенко Н.И. 1976г.; Небылицын В.Д. 1966г. и др.)

 Клинико-психологическое (Братусь Б.С. 1988г.; Мясищев В.Н. 1960г. и др.)

 Филосовско-психологическое (Сартр Ж.-П. 1993г.; Тиллих П. 1994г.; Франкл В. 1990г. и др.)

 Собственно психологическое (Бакеев В.А. 1974г.; Бороздина Л.В., Залучёнова Е.А. 1993г.; Калинин Е.А. 1975г.; Кисловская В.Р. 1972г.; Прихожан А.М. 1984г.; Ханин Ю.Л. 1991г. и др.)

Несмотря на достаточную представленность в научной литературе описании тревожности, сохраняется много непонятностей в понимании этого явления. Основные дискуссии ведутся вокруг термина «тревожность». Существует проблема взаимозаменяемости понятий «тревога»и «тревожность».

Впервые феномен тревоги был исследован С.Кьеркегором(1993). Он разработал учение о человеке, в котором отчуждение последнего от его сущности природы описано в терминах тревоги и отчаяния.

Тревога в отличие от страха не имеет конкретного объекта. Тревога определялась как осознание угрозы какой-либо ценности, которую индивид считает весомой для своего существования как личности. Главное внимание обращается на угрозу утратить смысл существования. Человек, охваченный тревогой, полностью ей предоставлен и лишен всякой опоры. Безпомощьность, возникающая в состоянии тревоги, выражается в дезориентации, неадекватных реакциях и отсутствии интонациональности. Но вместе с тем тревога имеет и позитивное влияние на развитие личности. Человек побуждается к ответственности за собственные деяния.

Для понимания внутренней структуры тревожности необходимо рассмотреть ее центральный элемент-тревогу.

Тревогу определяют как:

 ощущение неопределенной угрозы, характер возникновение которой не поддаются предсказаниям(Березин Ф.Б. 1988)

 как чувство лиффузного опасения и тревожного ожидания(Poldinger, 1970)

 как неопределенное беспокойство(Кемпенский А. 1975)

 как психическое состояние, выражающееся в переживаниях опасения и нарушения покоя, вызываемых возможными состояниями неприятностями или задержкой приятного и желательного(Левитов Н.Д. 1969)

 как эмоциональную реакцию превосхищения вредных воздействий(Шехтер С. 1999) [20]

Л.И. Божович (1981) разграничивает несколько явлений тревожности:

 адекватную тревогу - при реальном неблагополучии субъекта в определенной сфере.

 Неадекватную тревожность или собственно тревожность, когда она переживается вопреки реальному благополучию в той или иной сфере.

 «неадекватное спокойствие» - нечувствительность к реальному неблагополучию (в ряде зарубежных исследований это явление получило название «отрицающая тревожность»).

А.М. Прихожан (1984) определил тревожность как устойчивое личностное образование, появляющееся в склонности переживать объективно нейтральные ситуации как содержащие угрозу самооценке, представлению о себе, личностным интересам и ценностям.

Многие авторы рассматривают тревожность как свойство личности, проявляющееся в готовности реагировать более или менее эмоционально на ситуации, содержащие опасность с точки зрения возможности удовлетворения социальной потребности.

К. Хорни, анализируя определение тревожности, даваемые разными авторами, отмечает необоснованность употребления понятий «неадекватная реакция» или «несоразмерная реакция» на опасность. Она подчеркивает, что тревога- это адекватная реакция на опасность, но скрытая и субъективная. «Интенсивность тревоги пропорциональна тому смыслу, который для данного человека имеет данная ситуация». [27,2] «Тревога - это страх, который по сути дела, диктуется субъективным фактором»[48].

**.2 Особенности проявления тревожности у подростка**

подросток родитель психология

Превращение ребенка во взрослого - сложный и драматический процесс, на ход которого влияет огромное количество разнообразных факторов: от генетики и физиологии, до политики и экологии.

Подростковым принято считать период от 9-10 до 16 лет. Этот период обусловлен не только качественными навыками и полезным изменениями в организме подростка и в его окружении, но связан с возникновением специфических состояний, которые играют важную роль в период наибольшего развития, но и опасным звеном. Пубертатный период знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. Мощные сдвиги происходят во всех отраслях жизнедеятельности ребенка, делают этот возраст "переходным" от детства к взрослости.

Подростковый возраст богат переживаниями, трудностями и кризисами. В этот период складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера, способы эмоционального реагирования; это пора достижений, стремительно наращивания знаний, умений; становление "Я", обретение новой социальной позиции. Вместе с тем, это потеря детского мироощущения, появление чувства тревожности и психологического дискомфорта. В этом возрасте увеличивается внимание к себе, к своим физическим особенностям; обостряется реакция на мнение окружающих, повышается чувство собственного достоинства и обидчивость. У подростков развивается тревожность по поводу и нормы развития, это связано, прежде всего, с диспропорциями в развитии, с преждевременным развитием, и его задержкой. Состояние тревожности это следствие подросткового кризиса, который протекает, по-разному и дезорганизует личность подростка, влияет на все стороны его жизни. [22]

Л.С. Выготский под кризисом развития понимал сосредоточение резких и капитальных сдвигов и смещений, изменений и переломов в личности ребенка.

Кризис - это переломный пункт в нормальном течении психического развития. Он возникает тогда, "когда внутренний ход детского развития завершил какой-то цикл и переход к следующему циклу будет обязательно переломным.". [5]

Подростковый и юношеский возраст в современной международной традиции рассматривается в единстве и часто этот этап обозначается одним термином - подростковый возраст. Правда, при этом выделяют обычно две стадии - ранний подростковый (до 14 лет) и старший подростковый (до 19 лет), что соответствует в отечественной традиции выделению подросткового и юношеского возраста. [21]

Границы подросткового периода примерно совпадают с обучением детей в 5 - 8 классах средней школы и охватывают возраст от 10 - 11 до 14 лет, но фактическое вступление в подростковый возраст может не совпадать с переходом в 5-й класс и происходить на год раньше или позже.

И.В. Дубровина, в ходе лонгитюдного исследования выявила, что у девятиклассников уровень тревожности резко снижается по сравнению с 7-8 классами, но в 10 классе снова повышается, за счет роста самооценочной тревожности. Рост самооценочной тревожности в 8-10 классах обуславливается, по-видимому, тем, что эти классы - выпускные. [7]

Тревожность имеет ярко выраженную возрастную специфику, обнаруживающуюся в содержании, формах проявления компенсации и защиты. Для каждого возрастного периода существуют определенные области, которые вызывают повышенную тревогу вне зависимости от наличия реальной угрозы или тревожности как устойчивого образования. Эти "возрастные пики" тревожности являются отражением наиболее значимых социогенных потребностей, особенностей ведущей деятельности, основных психических новообразований подростка.

Карен Хорни считает, что у тревожного, не чувствующего безопасности ребенка развиваются разнообразные стратегии - для того, чтобы совладать с чувствами изоляции и беспомощности. Он может становиться враждебным, желать расплатиться с теми, кто его отвергал или дурно к нему относился. Или же он может стать сверхпослушным - чтобы вернуть любовь, потерю которой он чувствует. У него может развиться нереалистический идеализированный образ самого себя - с тем, чтобы компенсировать чувство неполноценности. Добиваясь любви, он может стараться подкупить других или пользоваться угрозами. Он может погрязнуть в жалости к себе - чтобы завоевать сочувствие. Если ребенок не может обрести любовь - он может искать власти над другими.

Таким образом, он компенсирует чувство беспомощности, находит выход для враждебности и оказывается способен эксплуатировать людей. Или же ребенок проявляет сильные соревновательные тенденции, причем сам факт победы оказывается важнее, чем достижение как таковое. Возможно и обращение агрессии внутрь и самоуничижение. [26]

А.И. Захаров обращает внимание на то, что в старшем дошкольном возрасте тревожность ещё не является устойчивой чертой характера, имеет ситуационные проявления, так как у ребёнка именно в период дошкольного детства происходит становление личности. [8]

Анализируя кризис подросткового возраста (самый длинный и сложный из всех кризисов), Л.И. Божович указывала на его неоднородность: он характеризуется на первой фазе (12-14 лет) возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня ("способность к целеполаганию"). На второй фазе (14-17 лет) - осознанием своего места в будущем, т.е. рождением жизненной перспективы: в нее входит и представления о своем желаемом Я, и о том, что он хочет совершить в своей жизни. [13]

Тревожные подростки живут, ощущая постоянный беспричинный страх. Они часто задают себе вопрос: "А вдруг что-нибудь случится?" Повышенная тревожность может дезорганизовать любую деятельность (особенно значимую), что, в свою очередь, приводит к низкой самооценке, неуверенности в себе. [14]

Таким образом, это эмоциональное состояние может выступать в качестве одного из механизмов развития невроза, так как способствует углублению личностных противоречий (например, между высоким уровнем притязаний и низкой самооценкой.) Тревожные подростки обычно не уверены в себе, с неустойчивой самооценкой. Постоянно испытываемое ими чувство страха перед неизвестным приводит к тому, что они крайне редко проявляют инициативу. Известно, что предпосылкой возникновения тревожности является повышенная чувствительность (сенситивность). Однако не каждый ребенок с повышенной чувствительностью становиться тревожным. Многое зависит от способов общения родителей с ребенком. Иногда они могут способствовать развитию тревожной личности. Например, высока вероятность воспитания тревожного ребенка родителями, осуществляющими воспитание по типу гиперпротекции (чрезмерная забота, мелочный контроль, большое количество ограничений и запретов, постоянное одергивание).

В этом случае общение взрослого с подростком носит авторитарный характер, ребенок теряет уверенность в себе и в своих собственных силах, он постоянно боится отрицательной оценки, начинает беспокоиться, что он делает что-нибудь не так, то есть, испытывает чувство тревоги, которое может закрепиться и перерасти в стабильное личностное образование - тревожность. [15]

Усилению у подростка тревожности могут способствовать такие факторы, как завышенные требования со стороны родителей, так как они вызывают ситуацию хронической неуспешности. Сталкиваясь с постоянными расхождениями между своими реальными возможностями и тем высоким уровнем достижений, которого ждут от него взрослые, ребенок испытывает беспокойство, которое легко перерастает в тревожность. Еще один фактор, способствующий формированию тревожности, - частые упреки, вызывающие чувство вины ("Ты так плохо вел себя, что у меня заболела голова", "Из-за твоего поведения мы с мамой часто ссоримся"). В этом случае подросток постоянно боится оказаться виноватым перед родителями. Помимо перечисленных факторов страхи возникают и в результате фиксации в эмоциональной памяти сильных испугов при встрече со всем, что олицетворяет опасность или представляет непосредственную угрозу для жизни, включая нападение, несчастный случай, операцию или тяжелую болезнь. [18]

Если у подростка усиливается тревожность, появляются страхи - непременный спутник тревожности, то могут развиться невротические черты. Неуверенность в себе, как черта характера - это самоуничтожительная установка на себя, на свои силы и возможности. Тревожность как черта характера - это пессимистическая установка на жизнь, когда она представляется как преисполненная угроз и опасностей. Неуверенность порождает тревожность и нерешительность, а они, в свою очередь, формируют соответствующий характер. Неуверенный, тревожный подросток всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других, ждет нападения, насмешки, обиды. Он не справляется с делом.

Это способствует образованию реакций психологической защиты в виде агрессии, направленной на других. Так, один из самых известных способов, который часто выбирают тревожные подростки, основан на простом умозаключении: "чтобы ничего не боятся, нужно сделать так, чтобы боялись меня". Маска агрессии тщательно скрывает тревогу не только от окружающих, но и от самого ребенка. Тем не менее, в глубине души у них - все та же тревожность, растерянность и неуверенность, отсутствие твердой опоры. Также реакция психологической защиты выражается в отказе от общения и избегания лиц, от которых исходит "угроза". Такой подросток одинок, замкнут, малоактивен. [25]

Интенсивность переживания тревоги, уровень тревожности у мальчиков и девочек различны. Это связано с тем, с какими ситуациями они связывают свою тревогу, как ее объясняют, чего опасаются. И чем старше дети, тем заметнее эта разница. Девочки чаще связывают свою тревогу с другими людьми. К людям, с которыми девочки могут связывать свою тревогу, относятся не только друзья, родные, учителя. Девочки боятся так называемых "опасных людей" - пьяниц, хулиганов. Мальчики же боятся физических травм, несчастных случаев, а также наказаний, которые можно ожидать от родителей или вне семьи: учителей, директора школы. Отрицательные последствия тревожности выражаются в том что, не влияя в целом на интеллектуальное развитие, высокая степень тревожности может отрицательно сказаться на формировании дивергентного (то есть, креативного, творческого) мышления, для которого естественны такие личностные черты, как отсутствие страха перед новым, неизвестным. [19]

Одно из проявлений эмоционально-волевой деятельности подростков - тревоги и страхи, которые они испытывают в определенных жизненных ситуациях. Уровень тревожности и напряженности характеризует личность невротика - у него отмечается нестабильность настроения, эмоционально неадекватные реакции, страх. Страх - это психическое состояние преувеличенной (иногда адекватной) опасности. Страх сопровождается выработкой корой надпочечников норадреналина. Как известно, норадреналин понижает жизненный тонус, приводит к пассивности, оборонительным реакциям и вызывает стремление к безопасности. С одной стороны, стремление к безопасности вырабатывает оборонительные способности и адаптацию. Человек становится более осторожным в сложных, опасных для существования ситуациях. С другой - необоснованная тревога и страх мешают, приводят к нестабильности, личность дезорганизуется и неспособна контролировать себя. При страхе происходят изменения в поведении и деятельности. [3]

Традиционно выделяют страх, направленный на определенный объект или определенную ситуацию. Различные формы страхов могут сочетаться друг с другом. Выделено 4 вида страхов: фобические, вызываемые определенными ситуациями или объектами; флюктуирующие (приступы страхов), не связанные с определенными ситуациями и возникающие в виде паники; генерализованные - длительные переживания, не связанные с определенными объектами или ситуациями, панические страхи.

У подростков на первый план выступает страх перед авторитарными личностями (учителем и директором), социальные страхи (страх не соответствовать стандартам или субкультуре референтной группы), страх в ситуациях с высокими требованиями. Немецкие специалисты отмечают зависимость страхов детей от страхов их родителей (страх обнищания). На появляющиеся страхи влияют стили взаимоотношений в семье (гиперопека, симбиоз между матерью и ребенком). [10]

Подростки начинают размышлять о жизни, поэтому у них появляются экзистенциальные страхи. Отмеченные страхи являются по своему типу фобическими и генерализованными.

У подростков, учащихся общеобразовательных школ распространены школьные страхи и страхи разлуки (переход в другую школу, страх потерять одного из родителей, если в семье неблагоприятные отношения). Школьные страхи проявляются как страх оценки знаний, страх несоответствия оценке и требованиям окружающих. [3]

Страх разлуки и школьные фобии возникают чаще всего из-за чрезмерных требований учителя или недостаточной зрелости подростка в связи с привязанностью к значимому лицу. Подростки не любят отвечать у доски, потому что на них смотрят сверстники, боятся, что скажут глупость, которая вызовет их смех. Оказалось, что школьные страхи - постоянный спутник обучения. Для таких страхов в обучении характерно уклонение от посещения школы, привязанность к одному из близких людей, уклонение от общественных обязанностей. В МКБ-10 (Международная классификация болезней) не случайно подробно описаны признаки всех страхов - они могут спровоцировать расстройство психики. Уклоняться от школы они могут по-разному, например, полностью отказаться от посещения школы из-за боязни обид и унижений ("мальчик для битья"). Ребенок избегает ситуации школьной неуспеваемости путем переключения на способы поведения, доставляющие удовольствие. В семье страхи нередко возникают дифференцированно: подросток боится отца, а мать скрывает истинную картину. В ситуациях с отчимом ситуация несколько меняется: отчим "редко, да метко" проверяет домашние задания, дневник. Его упреки становятся хуже наказания.

Школьная фобия появляется из-за плохих материальных условий жизни, недостаточной интеграции семьи в общество или ближайшее окружение, физического или психического нездоровья родителей, супружеских или семейных конфликтов, отклонений в подходах к воспитанию детей. В итоге подростки становятся чрезмерно пугливыми и испытывают трудности в школе. У подростков, имеющих страхи, появляются вторичные проблемы - депрессии, нарастает социальная изоляция, подросток начинает отставать в учебе. Многие из них боятся, что одноклассники посчитают их прогульщиками, лентяями, больными. [8]

Все виды тревожного расстройства ухудшают работоспособность, потому что беспокойство не поддается контролю, от него нельзя избавиться. [15]

Сосредоточившись на источнике тревоги, подросток не может уделить внимание качественному выполнению учебной или трудовой деятельности. Иногда у подростков встречаются элементы обсессивно-компульсивного расстройства: появляются навязчивые идеи или действия.

Навязчивые состояния (обсессии) - это мысли, образы, желания ("Нужно ли идти по этой улице, где мало народа?", "Закрыта ли дверь?"). Компульсивное поведение - повторение целенаправленных действий, выполняемых в соответствии с принятыми правилами (неоднократная проверка ошибок в сочинении или контрольной работе при неуверенности в правильности выполнения).

Таким образом, специфика возникновения и проявления тревожности в подростковом возрасте заключается в страхе "быть не собой" как реакции на угрозу изменения, отторжения и потери "я" часто возникает вследствие попыток родителей с гиперсоциальными, а также тревожно-мнительными и паранойяльными чертами характера односторонне навязать детям и особенно подросткам свой образ мышления, действий и поступков без учета реальных обстоятельств. Итак, страх "быть не собой" имеет при неврозах сложную мотивацию своего происхождения. Ведущая линия в нем - аффективно переживаемая невозможность быть собой вследствие прогрессирующих невротических изменений личности и болезненными реакции на навязываемый родителями образ "я", несовместимый с самосознанием и способностью развития. [8]

Каждый подросток переживает периоды повышенной чувствительности к окружающему миру, когда он чувствует себя менее защищенным, чем обычно. В это время у него чаще всего и возникают страхи. Наличие страхов подразумевает определенный уровень интеллекта, обусловленный развитием критичности и осознанием опасности, а также развитием самоконтроля. Каждый вид страха обычно появляется в определенном возрасте и со временем исчезает.

**.3 Причины развития тревожности у подростка**

Понятие «нормативный кризис» связано с термином «жизненный цикл семьи», который впервые ввели в 1948 г. Э. Дюваль и Р. Хилл. Авторы рассматривали жизненный цикл семьи как периодические изменения, происходящие в семье в зависимости от стажа брака [9].

Переход со стадии на стадию жизненного цикла семьи представляет собой нормативные кризисы в развитии семейной системы, т.е. кризисы, переживаемые каждой семьей, содержание которых - в разрешении противоречий между новыми задачами, встающими перед семьей, и характером взаимодействия и общения между членами семьи. П. Босс называет трудности, испытываемые большинством семей в момент изменения их функций и структуры, нормативными стрессорами. Каждый переход ставит перед семьей новые цели и задачи и требует структурно-функциональной перестройки, включая изменение в иерархии функций семьи, решение вопроса о главенстве и лидерстве и распределение ролей. Успешность разрешения кризисов перехода обеспечивает эффективное функционирование семьи и ее гармоничное развитие.

Анализ литературы по проблеме кризисных ситуаций в семье позволяет выделить несколько подходов к описанию семейных кризисов.

Первый связан с изучением закономерностей жизненного цикла семьи. В русле данного подхода кризисы рассматриваются как переходные моменты между стадиями жизненного цикла. Подобные кризисы называются нормативными. Они возникают при «застревании», препятствиях или неадекватной адаптации при прохождении какого-либо этапа жизненного цикла семьи.

Существуют разные классификации нормативных кризисов семьи.

В. Сатир выделяет десять критических точек в развитии семьи: [17]

Первый кризис - зачатие, беременность и рождение ребенка.

Второй кризис - начало освоения ребенком человеческой речи.

Третий кризис - ребенок налаживает отношения с внешней средой (идет в детский сад или школу).

Четвертый кризис - ребенок вступает в подростковый возраст.

Пятый кризис - ребенок становится взрослым и покидает дом.

Шестой кризис - молодые люди женятся, и в семью входят невестки и зятья.

Седьмой кризис - наступление климакса в жизни женщины.

Восьмой кризис - уменьшение сексуальной активности у мужчин.

Девятый кризис - родители становятся бабушками и дедушками.

Десятый кризис - умирает один из супругов.

Таким образом, семьи в своем развитии переживает ряд этапов, сопровождающихся кризисами. В основе нормативного кризиса, фиксируемого на микросемейном уровне, обычно лежит индивидуальный нормативный кризис взрослого или ребенка, ведущий к дестабилизации системы [17].

Второй подход основан на знаниях о кризисных ситуациях в семье или отдельных ее подсистемах, полученных в ходе экспериментальных исследований.

С. Кратохвил выделяет «стандартное» время наступления таких кризисов в зависимости от стажа брака: в интервалах 3-7 и 17-25 лет стажа. Кризис 3-7 лет продолжается около года. Он проявляется в утрате романтических настроений, снижении (утрате) взаимопонимания, росте конфликтов, эмоциональной напряженности, чувстве неудовлетворенности браком, супружеских изменах. Кризис 17-25 лет выражен не столь ярко, но более продолжителен (до нескольких лет). Его симптомы - нарастание эмоциональной неустойчивости, возникновение чувства одиночества, связанного с уходом взрослых детей из семьи, переживание старения.

Если принять во внимание, что рождение ребенка происходит в семье примерно на 3-4-м году брака, то нетрудно увидеть, что хронологический интервал 3-7 лет брака увязан со стадией семьи с маленькими детьми (младенческого и раннего возраста), т.е. с периодом наиболее жесткой перестройки семейной системы - началом родительства, вынужденным отчуждением молодой матери от профессиональной и учебной деятельности, ограничением супругов в привычном образе жизни, общении, досуге, снижением (как правило) уровня материального благосостояния семьи [11]. Таким образом, эти повторяющиеся кризисы семьи обусловлены изменениями ее функций и структуры.

Второй «стандартный» временной интервал наступления кризиса охватывает период «семья с детьми-подростками», и период отделения взрослых детей, связанный с завершением выполнения функции их воспитания. Таким образом, наиболее яркие проявления кризисов в жизненном цикле семьи связаны с началом осуществления супругами функции родительства и воспитания детей и с ее прекращением.

Кроме нормативных кризисов, связанных с прохождением семей основных этапов жизненного цикла, семейная система может переживать и ненормативные кризисы.

Ненормативный кризис семьи - это кризис, возникновение которого потенциально возможно на любом этапе жизненного цикла семьи и связано с переживанием негативных жизненных событий, определяемых как кризисные. Р. Хилл выделил три группы факторов, приводящих к возникновению семейных кризисов:

. Внешние затруднения (отсутствие собственного жилья, работы и др.).

. Неожиданные события, стрессы (семья или один из ее членов становится жертвой террористического акта, автомобильной, железнодорожной или авиакатастрофы и др.).

. Внутренняя неспособность семьи адекватно оценить и пережить какое-либо семейное событие, рассматриваемое ею в качестве угрожающего, конфликтного или стрессового (серьезная болезнь или смерть одного из членов семьи, супружеская измена, усыновление, развод и др.) [17].

Наряду с нормативными кризисами можно говорить и о ненормативных кризисах семьи, вызванных такими событиями, как:

развод,

супружеская измена,

усыновление детей,

невозможность совместного проживания супругов в силу различных причин,

подростковая беременность,

смерть члена семьи и др.

К стрессорам, вызывающим ненормативные кризисы семьи, относят: смерть одного из супругов, родителя или ребенка; супружескую измену; резкое и кардинальное изменение в социальной ситуации развития семьи (изменение социального статуса, материального положения семьи); тяжелое хроническое заболевание кого-то из ее членов.

Следовательно, изменениям подвергаются структура семьи, семейные ресурсы и возможности, качество семейных отношений, диапазон ответственности, обязанностей, активности членов семьи в соответствии с функциями и задачами, выполняемыми семьей на каждом из этапов жизненного цикла. Происходящие изменения затрагивают всю внутреннюю жизнедеятельность семейной системы, требуют мобилизации внутренних ресурсов, отражаются на внутрисемейном климате, на эмоциональном, психологическом самочувствии членов семьи, атмосфере взаимоотношений, нередко оцениваются и переживаются членами семьи как трудные, стрессовые, психологии такие трудности семьи принято обозначать как активные - с одной стороны, они приводят к нарастанию конфликтности взаимоотношений, снижению удовлетворенности этой жизнью, ослаблению сплоченности семьи, с другой стороны, способствуют умножению усилий членов семьи, направленных на ее сохранение [12].

Подводя итоги, можно сказать, что существует ряд трудностей семейной жизнедеятельности на разных этапах жизненного цикла семьи, которые являются нормативными. С одной стороны, такие трудности прогнозируемы и ожидаемы, обусловлены нормативными изменениями в семейной системе, с другой стороны, они не разрушают семейные устои, члены семей с ними адекватно и успешно справляются, используя выраженные осознанные стратегии совладающего поведения. Трудности, связанные с изменениями в семейной системе, называются ненормативными. Таким образом, в психологии семьи развод, повторный брак, усыновление относятся к ненормативным кризисам семьи.

**.4 Развод как ненормативный кризис семьи**

В словаре Ожегова С.И., Шведовой Н.Ю. «развод» имеет несколько значений, одно из них «расторжение, расторгнутость брака» [16].

Курбатов В.И. дает следующее определение: «развод - это финал длительного периода дезорганизации супружеской жизни, хронических ссор и конфликтов, накопленных обид и недоразумений» [24].

Олифирович Н.И. указывает, что развод - это разрыв супружеских отношений в его юридическом, экономическом и психологическом аспектах, что влечет за собой реорганизацию семейной системы. Кризисный характер данного события (даже если развод осуществляется с согласия обоих партнеров) обусловлен продолжительностью и болезненностью переживаний членов семьи и его дестабилизирующим влиянии на всю семейную систему. Даже спустя длительный период времени после прекращения отношений сохраняются психологические последствия расставания (как правило, актуализирующиеся в связи с синдромом годовщины) [17].

Развод - это расторжение брака, т.е. юридическое прекращение его при жизни супругов. Развод представляет собой ненормативный кризис семьи, главным содержанием которого является состояние дисгармоничности, обусловленное нарушением гомеостаза семейной системы, требующее реорганизации семьи как системы. Развод - это результат кризисного развития отношений супружеской пары. Осуществленному разводу, как правило, предшествуют неоднократные попытки супругов разойтись [1].

Выделяют следующие факторы, способствующие росту количества разводов:

. укрепление экономической самостоятельности и социального равноправия женщины;

. освобождение от классовых, религиозных и национальных предрассудков;

. рост продолжительности жизни;

. снижение влияния родителей на выбор супруга;

. Неадекватная мотивация вступления в брак одного или обоих партнеров.

Развод - это кризис, который затрагивает всю семейную систему и тяжело переживается не только супругами, но и детьми. Реакция детей на развод во многом определяется возрастом. В подростковом возрасте развод родителей может негативно сказаться на решении возрастных задач и затруднить процессы вторичной индивидуализации и сепарации. Именно в этот период ребенку важна поддержка обоих родителей и, прежде всего, отца, играющего важную роль в социальной адаптации подростка. Детские переживания могут варьироваться от вялой депрессии, апатии до резкого негативизма и демонстрирования несогласия с мнением родителей.

Травматичность развода родителей возрастает еще и в связи с тем, что разрушение семьи не является следствием выбора самого ребенка. Он вынужден просто смириться с родительским решением. Распад семьи может представлять для него крушение его мира и вызывать различные протестные, фобические и депрессивные реакции. На остроту детских переживаний может оказать влияние нескольких факторов:

. характер внутрисемейных взаимоотношений до развода и степень вовлеченности ребенка в решение супружеских проблем;

. особенности протекания процесса развода;

. с кем из родителей остается ребенок после развода, отношения с этим родителем;

. характер взаимоотношений бывших супругов после развода.

Иногда родитель, с которым остается жить ребенок после развода, позволяет себе агрессивные выпады в сторону второго родителя или транслирует ребенку свое негативное отношение к бывшему брачному партнеру. В некоторых случаях это могут делать оба родителя, пытаясь организовать коалицию с ребенком, для того чтобы от него получить поддержку или отомстить бывшему супругу. Это чревато нарушением процесса формирования его эго-идентичности, снижением самооценки и самопринятия, появлением комплекса неполноценности, поскольку связано с обесцениванием образа родителя, являющегося неотъемлемой частью собственного образа «Я» ребенка.

В результате развода образуется неполная семья - семья с одним родителем, что вызывает необходимость структурной реорганизации. При этом, несмотря на то, что бывшие супруги утрачивают статус мужа и жены, они продолжают оставаться родителями для своих детей, принимая участие в их воспитании.

Таким образом, развод является кризисом, переживаемым не только на уровне супружеской подсистемы, но и на уровне расширенной семьи и требует глобальной семейной реорганизации.

**.5 Влияние развода родителей на появление тревожности**

Э.М. Хетерингтон и В.Г. Клингемпел сравнивали на протяжении 26 месяцев три группы детей - из обычных семей, из разведенных и из семей, заключивших повторный брак. Было обнаружено, что дети в семьях, не переживших семейный кризис (развод и повторный брак), отличались большей компетентностью и наименьшим числом поведенческих проблем по сравнению с другими группами. Гармоничный тип воспитания во всех группах обеспечивал лучшие показатели социальной адаптации ребенка.

Результаты работы Д. Баумринд изучавшей особенности реагирования и переживания детьми и подростками развода родителей, позволили выделить следующие факторы, влияющие на характер переживания детьми развода: пол родителя, пол и возраст ребенка, особенности поведения родителей в постразводный период.

Пол родителя, с которым остается жить ребенок, оказывает влияние на эффективность преодоления ситуации развода. Значительно большее число поведенческих проблем констатировалось в случае, когда дети оставались в семье с родителем противоположного пола. Однако в семьях с подростками, независимо от их пола, всегда резко возрастало количество проблем, если дети оставались жить с отцом. Возможным объяснением тому является предположение, что в силу большей загруженности отец менее контролирует поведение детей, чем мать, а это приводит к росту поведенческих проблем.

Влияние пола и возраста ребенка на характер переживания развода и адаптацию к его следствиям находит выражение в следующих тенденциях. Дети всех возрастов реагируют резким всплеском поведенческих проблем на развод родителей. Однако характер, выраженность, степень дезадаптивности реакции имеют возрастную специфику. У младших школьников менее заметна негативная симптоматика - успеваемость, дисциплина, - но эти последствия более стабильны. Максимально неблагоприятно указанное влияние в подростковом возрасте, хотя у подростка уже есть ресурсы для самостоятельного переосмысления ситуации.

Итак, самыми уязвимыми оказываются дети предподросткового и младшего подросткового возраста. Наименьшую толерантность к ситуации развода обнаруживают мальчики предподросткового возраста. Девочки того же возраста адаптируются значительно быстрее. Однако чем старше дети, тем более совершенными стратегиями совладания с трудной ситуацией они владеют. Старшие подростки компенсируют проблемы сепарации, дефицита любви, принятия и интимности отношений с родителями в общении с друзьями, старшими товарищами, наставниками. Младшие, будучи ограничены в возможности получения поддержки вне семьи, испытывают серьезные эмоциональные проблемы. Очень часто для подростков развод родителей становится причиной крушения идеала романтической любви, следствием чего бывает уход подростка в собственные сексуальные - без любви - отношения.

Долговременные последствия развода для психического развития ребенка зависят от поведения матери и отца. На эффективность переживания детьми развода оказывают влияние эмоциональная стабильность родителя, с которым ребенок остался жить; возможность сохранения полноценного общения с родителем, покинувшим семью; характер отношений между бывшими супругами - родителями ребенка. Как правило, после развода дети оказываются с матерью, испытывающей стресс из-за бремени ответственности и ролевой перегруженности, умноженный на эмоциональный дистресс и чувство личностной несостоятельности. После развода матери часто меняются на глазах у детей - становятся возбужденными, напряженными, амбивалентными, неустойчивыми в своих эмоциональных проявлениях, склонными к тревоге, страхам, обвинениям, агрессии и пр. Нехватка времени приводит к росту требовательности к самостоятельности ребенка, который, как и мать, находится в состоянии эмоционального дистресса; изменению воспитательного стиля родителя в сторону большей авторитарности, директивности, жесткости, непоследовательности. Эмоциональная поддержка, общение, проявления любви и заботы становятся все реже, в результате ребенок переживает чувство отверженности, одиночества, тревоги, собственной никчемности. Пытаясь вернуть внимание матери, ребенок прибегает к социальным провокациям, его поведение еще более выходит за границы дозволенного, мать усиливает нажим, давление, использует силовые методы - и развитие отношений происходит по принципу порочного замкнутого круга.

Наличие братьев и сестер в семье неоднозначно влияет на характер совладания с трудной жизненной ситуацией. Сиблинги могут усилить конкуренцию за «тающую родительскую любовь» и тем самым еще более дестабилизировать семейную жизнь. Ситуация соперничества и конфронтации сиблингов в разведенной семье более характерна для мальчиков. Альтернативой соперничеству сиблингов может стать ситуация возрастания их сплоченности и близости, когда братья и сестры ищут эмоциональной поддержки друг у друга.

Неполная семья, образовавшаяся после развода, представляет фактор риска для развития личности. Влияние неполной семьи зависит от осмысления родителем ее значения и от аффективной окраски переживания этого факта. Отсутствие отца в семье может стать причиной формирования у ребенка искаженной Я - концепции, низкой самооценки и самопринятия, низкого или завышенного уровня притязаний, неадекватной полоролевой идентификации, высокого уровня тревожности, предрасположенности к неврозам, страхам, застенчивости и тревожности в отношениях со сверстниками.

**.6 Способы коррекции и профилактики тревожности у подростков**

Как психопрофилактическая, так и психокоррекционная работа, связанная с тревожностью (включая «неадекватное спокойствие»), подразумевает пять взаимосвязанных направлений.

**1.** Психологическое просвещение родителей. Оно состоит из трех блоков.

Первый блок посвящен роли в возникновении и закреплении тревожности взаимоотношений в семье. Особое внимание отводится развитию у ребенка чувства уверенности, защищенности. Показывается влияние на формирование этих чувств особенностей предъявления требований к ребенку, того, когда и почему близкие взрослые довольны и недовольны им, и того, как, в какой форме они это проявляют. Демонстрируется значение конфликтов в семье (между родителями, родителями и другими детьми, родителями и прародителями) и общей атмосферы семьи.

Второй блок касается влияния на детей разного возраста страхов и тревог близких взрослых, их общего эмоционального самочувствия, их самооценки.

Третий блок касается значения развития у детей и подростков уверенности в собственных силах, ощущения собственной компетентности. Основная задача такой работы - формирование у родителей представления о том, что им принадлежит решающая роль в профилактике тревожности и ее преодолении.

**2.** Психологическое просвещение педагогов. Здесь, прежде всего значительное внимание уделяется объяснению того, какое влияние может оказать тревожность как устойчивая черта личности на развитие ребенка, успешность его деятельности, его будущее. Такое разъяснение требуется потому, что нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую у ребенка чувство ответственности, восприимчивость и т. п. Демонстрируется роль в профилактике и преодолении тревожности четких, последовательных и достаточно устойчивых (предсказуемых) требований, конкретной обратной связи (конечно, при соблюдении основного принципа - общего уважения к ребенку как личности). Особое внимание уделяется формированию правильного отношения к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Известно, что именно «ориентация на ошибку», которая нередко подкрепляется отношением педагогов к ошибкам как к недопустимому, наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности.

Важным моментом в работе по профилактике и преодолению тревожности является снятие внутренних зажимов, обретение ребенком и подростком двигательной свободы, пластики движений, которую можно проводить при помощи преподавателей соответствующих дисциплин (ритмики, физкультуры и др.).

**3.** Обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, а также помощи детям в овладении средствами преодоления тревожности.

**4.** Непосредственная работа с детьми и подростками.

Проблема преодоления тревожности, по существу, распадается на две: проблему овладения состоянием тревожности, снятию ее отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования.

Работа по преодолению тревожности может осуществляться на трех взаимосвязанных и взаимовлияющих уровнях:

. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью;

. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирования у него необходимых навыков, умений, знаний и т.п., ведущих к повышению результативности деятельности, созданию «запаса прочности»;

. Перестройка особенностей личности школьника, прежде всего, самооценки и мотивации.

**Существует множество приемов работы с учащимися отличающимися тревожностью как личностным образованием**. Назовем некоторые из них.

**«Переинтерпритация» симптомов тревожности.** Часто школьников с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки проявления этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным рассказать, объяснить им, что это признаки готовности человека действовать, их испытывают большинство людей, и они помогают ответить, выступить как можно лучше.

**«Настройка на определенное эмоциональное состояние».** Школьнику предлагается мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким либо характерным жестом; спокойное, расслабленное - с другим, а уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, затем второе, затем переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

**«Приятное воспоминание».** Школьнику предлагается представить себе ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно ярче, стараясь вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.

**«Использование роли».** В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания, войти в эту роль и действовать как бы «в его образе». (Этот прием оказывается особенно эффективным для юношей).

**«Контроль голоса и жестов».** Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Рассказывают, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние - успокаивать, придавать уверенность. Указывают на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков «Улыбка».

Обучение целенаправленному управлению мышцами лица. Школьнику дают ряд стандартных упражнений для расслабления мышц лица и объясняют значение улыбки для снятия нервно - мышечного напряжения.

**«Дыхание».** Рассказывают о значении ритмичного дыхания, предлагают способы использования дыхания для снятия напряжения, например, делать выдох вдвое длиннее, чем вдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий выдох вдвое длиннее; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд.

**«Мысленная тренировка».** Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, вызывающих её переживания, тщательно, детально продумывается собственное поведение.

**«Доведение до абсурда».** В процессе беседы с психологом, а также в некоторых других, априорно «спокойных» ситуациях, школьнику предлагается играть очень сильную тревогу, страх, делая это как бы дурачась.

**«Переформулировка задачи».** Известно, что одним из моментов результативной деятельности тревожных людей, является то, что, они сосредоточены не только на её выполнении, но в большей степени на том, как они выглядят со стороны. В связи с этим необходимо тренировать у них умение формулировать цель своего поведения в той или иной ситуации, полностью отвлекаясь от себя. Необходимо также обучать школьника умению снижать значимость ситуации, понимать относительное значение «победы» или «поражения». Используется такой прием, когда некоторые ситуации предлагается рассматривать, как своего рода тренировочные, в которых он может поучиться владеть собой для предстоящих более серьезных испытаний.

Эти и другие приемы являются достаточно эффективными, прежде всего, для учащихся, испытывающих так называемую «открытую тревогу». В работе со школьниками, тревожность которых проявляется как бы в скрытой форме (часто такие учащиеся говорят, что не испытывают тревоги, но постоянно терпят неудачи из-за своего невезения, несостоятельности, отношения других людей), необходимо обратить внимание на развитие у школьников умение анализировать свои переживания и находить их причины (самоанализ). Для этого можно предложить им сначала обсудить переживания или поступки сверстников по схеме: Что произошло? Что переживает и думает герой? Какова причина? Успешно или не успешно он действовал в этой ситуации? Что он должен делать? Затем школьнику можно предложить применить эту схему по отношению к себе, ведя разграфленный соответствующим образом дневник или записывая ответы на вопросы на магнитофон. Часть этих записей в последующем можно обсудить совместно с психологом.

Важным этапом в работе с учащимися тревожностью как устойчивым личностным образованием является выработка у них критериев собственного успеха. Оценка успеха у них часто затруднена, в связи с этим многие достаточно удачные ситуации рассматриваются ими как неуспешные. Продуктивным в таких случаях оказывается обсуждение вместе с учащимся объективных показателей успеха в той или иной ситуации, как бы «договориться» с ним, какой результат считается успешным, и затем максимально развернуто записать эти критерии применительно к различным ситуациям, после чего постоянно в беседах обращаться к этим критериям, побуждая учащегося оценивать свои результаты.

Г.С. Аракелов, Шишкова считают, что образное представления стрессогенных ситуации и формирование внутреннего позитивного отношения к нему с использованием вербализации и подключением дыхательных и физических упражнений способствующих усилению кровотока к мозгу в момент решения конкретной задачи, - все эти процедуры оказывают положительное воздействие на состояние вегетативной нервной системы, снимает внутреннее напряжение и тревожное состояние.

У.П. Морган, К.А. Эликсон, также как и Г.С. Аракелов и Л.В. Шишкова, утверждают, что физические упражнения, медитация и отдых одинаково эффективны в снижении тревоги.

.Обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни, помощь и поддержка со стороны психолога за пределами обучающей ситуации. Необходим перенос полученных умений, средств деятельности в обыденную жизнь, их приспособление, а в случае необходимости - некоторая коррекция и закрепление. Значительную роль в этом играют родители и педагоги.

Таким образом, психопрофилактическая и психокоррекционная работа, связанная с тревожностью, должна вестись в пяти взаимосвязанных направлениях: психологическое просвещение родителей, психологическое просвещение педагогов, обучение родителей конкретным способам преодоления повышенной тревожности у детей, непосредственная работа с детьми и подростками, ориентированная на выработку и укрепление уверенности в себе, собственных критериев успешности, умение вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха, обеспечение и обсуждение практики реализации новых навыков и умений в реальной жизни. Профилактика и психокоррекция тревожности у детей и подростков должна носить не ограниченный функциональный, а общий личностно ориентированный характер. Главная цель такой работы - не избавить ребенка от всех тревог, а научить его разбираться в причинах своих переживаний, не впадать в отчаяние в сложных ситуациях, а искать и находить решение задач, которые будет ставить перед ним жизнь.

**.7 Психолого-педагогические условия коррекции тревожности у подростка**

Одним из важных условий эффективной психолого-педагогической поддержки является формирование адекватного уровня тревожности у подростков. Задача педагогов и психологов состоит в том, чтобы не ограждать подростка от трудностей, не решать его проблемы вместо него, а создавать условия для совершения им осознанного, ответственного и самостоятельного выбора на его жизненном пути. С другой стороны, при возникновении трудных ситуаций подросток должен знать, что всегда может обратиться за помощью к взрослым, но это не значит, что педагог и психолог станет всё делать за него, принимать решения ребёнку придётся самому. Одна из основных задач психолого-педагогической поддержки тревожных подростков - это создание психолого-педагогических условий для снижения уровня подростковой тревожности.

Поскольку большую часть времени подростки проводят в школе, то наиболее сильное влияние на их эмоциональное состояние оказывают такие факторы, как страх ситуации проверки знаний, проблемы и страхи во взаимоотношениях с учителями, страх не соответствовать ожиданиям окружающих и т.д., воздействие которых способствует формированию и закреплению школьной тревожности. Таким образом, наше исследование показало, что школьная тревожность - это широкое понятие, включающее различные аспекты устойчивого школьного эмоционального неблагополучия. Она выражается в низкой самооценке, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценки со стороны педагогов, родителей и сверстников и т.д. Подросток постоянно чувствует собственную неполноценность, не уверен в правильности своего поведения, не может принимать решения.

В то же время, процесс обучения представляет собой познание нового материала, что само по себе порождает переживания тревоги. Таким образом, определённый уровень тревожности оказывает мобилизующее действие на подростка и является необходимым условием успешности усвоения знаний. Однако, если по интенсивности переживаний тревожность перерастает в повышенную, то она начинает оказывать дезорганизующее действие на подростка.

При проведении психолого-педагогической поддержки подростков с повышенным уровнем тревожности, на наш взгляд, особое значение приобретает дифференциация причин возникновения повышенного уровня тревожности в подростковом возрасте. Мы выявили причины, следствием которых является повышенная тревожность у подростков.

Прежде всего, на эмоциональное развитие подростка большое влияние оказывает стиль семейного воспитания. От того, насколько комфортно чувствует себя ребёнок в семье, насколько доверительны у него отношения с родителями, зависит его эмоциональное состояние и личностное развитие. Практика показывает, что такие стили неправильного семейного воспитания, как гипопротекция, доминирующая гипопротекция, потворствующая гипопротекция, эмоциональное отвержение, условия жестокого взаимоотношения и др., способствуют формированию тревожности в подростковом возрасте, отрицательно влияют на становление и развитие личности подростков.

Практика показывает, что зачастую причиной возникновения подростковой тревожности является повышенная тревожность родителей. В таких семьях родители не могут обеспечить эмоциональную поддержку и положительное подкрепление подростку.

К сожалению, отличительной особенностью современных образовательных программ является постоянное усложнение учебного материала. В связи с этим, родители лишены возможности оказывать посильную помощь своему ребёнку при подготовке домашних заданий, оставляя его один на один с трудной задачей или нерешённым уравнением, что негативно сказывается на эмоциональном состоянии подростка и провоцирует повышение уровня тревожности.

Сопутствующей причиной возникновения тревожности в подростковом возрасте является тот факт, что когда после окончания младшей школы родители принимают решение перевести ребёнка в другое образовательное учреждение, то большинство из них не учитывают, насколько уровень сложности учебных программ соответствует интеллектуальному развитию подростка. Важно, чтобы при выборе школы родители руководствовались не престижностью образовательного учреждения, а подбирали учебное заведение в соответствии со способностями своего ребёнка, поскольку для подростка смена школы - это серьёзное испытание. Знакомство с новыми учителями и требованиями, вхождение в новый классный коллектив - такая ситуация сама по себе способствует повышению уровня тревожности, и от того насколько будет успешной адаптация к условиям нового учреждения напрямую зависит эмоциональное благополучие подростка. В этой связи, с целью сохранения эмоционального благополучия подростка, желательно воздерживаться от перехода в другую школу, если в этом нет крайней необходимости.

Многие родители предъявляют к подростку завышенные требования, не учитывающие его индивидуальные особенности и возможности. Очень часто взрослые в стремлении к тому чтобы их ребёнок был не хуже других, ориентированы на достижение им высоких учебных результатов, требуют от своих детей отличных оценок, при этом не берут во внимание реальные возможности подростка. Такие родители, не зная тонкостей состояния ребёнка, увеличивают время на занятия, нанимают репетиторов, упрекают, стыдят, используют различные наказания и при этом не подозревают, что тем самым только усугубляют напряжённость его эмоционально-психологического состояния, формируют повышенный уровень тревожности.

С другой стороны школьные учителя также заинтересованы в том, чтобы показатели успеваемости были как можно выше и стараются специально нагнетать эмоциональную напряжённость в учебном процессе. Таким образом, подростки в процессе обучения в школе находятся в стрессовой ситуации, испытывают постоянный страх получить плохую отметку. Так наиболее высокий уровень школьной тревожности демонстрируют дети из классов учителей, чей стиль педагогической деятельности характеризуется высокой требовательностью к ученикам, нетерпимостью к нарушителям дисциплины, склонностью переходить от обсуждения ошибок к оценкам личности учащегося, вследствие чего, у подростка формируется отрицательное отношение к учителю.

К сожалению, некоторые педагоги считают допустимым публично высмеять ученика, подчеркнуть его недостатки, провести невыгодное сравнение с достижениями сверстников. Такие действия педагогов ослабляют чувство психологической защищённости, необходимое для эмоционального равновесия подростка и ведут к возникновению дидактогении. В педагогическом словаре дидактогения рассматривается как негативное психическое состояние учащегося, вызванное нарушением педагогического такта со стороны учителя, воспитателя, родителя, проявляющееся в возникновении угнетённого состояния, страха, фрустрации и др., отрицательно сказывающиеся на деятельности и межличностных отношениях ученика. Таким образом, чтобы предотвратить возникновение дидактогении у школьников, педагоги должны стремиться к максимальной тактичности в общении с подростками и учитывать их возрастные и индивидуально-психологические особенности.

**Заключение**

В настоящее время увеличилось число тревожных детей, отличающихся повышенным беспокойством, неуверенностью, эмоциональной неустойчивостью. Возникновение и закрепление тревожности связано с неудовлетворением возрастных потребностей ребенка.

При повышении уровня тревожности, что особенно часто происходит в подростковый период, человек теряет возможность к актуализации собственной личность, так как повышенная тревожность мешает ему двигаться вперед.

Тревожные подростки обычно не уверены в себе, с неустойчивой самооценкой. Неуверенный, тревожный подросток всегда мнителен, а мнительность порождает недоверие к другим. Такой ребенок опасается других.

Понятием "тревожность" большинство психологов обозначают состояние человека, которое характеризуется повышенной склонностью к переживаниям, опасениям и беспокойству, имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

Существуют различные подходы к определению типов, видов и разновидностей тревожности. Выделяют уровни тревожности, которые определяют как адаптивные способности индивида, так и его реакции на те или иные события и явления жизни. По мнению многих исследователей, определенный, индивидуальный и необходимый уровень тревожности способствует личностному росту индивида, его лучшей адаптации, в то время как низкий или высокий уровень тревожности оказывают блокирующее или дезорганизующее влияние на развитие личности. Общий подход в коррекции эмоционального состояния носит комплексный характер. Это, прежде всего медицинская реабилитация, педагогическая и психологическая, которая направлена на адаптацию подростков в обычных жизненных условиях и снижения тревожности.

**Список литературы**

1. Андреева Т.В. Семейная психология. СПб., 2004.

. Василюк Ф.Е. Психология переживания: Анализ преодоления критический ситуаций.- М.: Издательство МГУ,1984

. Вачков И. Тревожность, тревога, страх: различение понятий // Школьный психолог. - 2004. - №8.

. Воронина О.А. Теория и методология гендерных исследований: Курс лекций.- М.: МЦГИ- МВШСЭН-МФФ,2006

. Выготский Л.С. Мышление и речь//Собрание сочинений В61 Т2.- М.: Педагогика,1982

. Вяткин Б.А. Темперамент, стресс и успешность деятельности спортсмена в соревнованиях//стресс и тревога в спорте.- М.: Физ-ра спорт,1983

. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба.- М.,2005

. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез. - 1990.

. Карабанова О.А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования: учеб. пособие . - М.: Гадарики, 2006

. Кочубей Б.И., Новикова Е.В. Лики и маски тревоги // Воспитание школьника. - 1990. - № 6.

. Крюкова Т.Л., Сапоровская М.В., Куфтяк Е.В. Психология семьи: жизненные трудности и совладание с ними. - СПб.: Речь, 2005.

. Лангмейер Й., Матейчик З. Психическая депривация в детском возрасте. - Прага: «Авицениум», 1984.

. Левин К. Кризисы детского возраста. // ПСИХОЛОГИЯ (электронный ресурс) // (http://lutim. narod.ru/dip. htm#Кризис подросткового возраста. ), 2012

. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги. // Вопросы психологии. - 1963

. Макшанцева Л.В. Тревожность и возможности её снижения у детей // Психологическая наука и образование. - 1998. - № 2.

. Олифирович Н.И., Зинкевич-Куземкина Т.А., Велента Т.Ф. Психология семейных кризисов. - СПб.: Речь, 2007

. Основы психологии семьи и семейного консультирования: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под общ. ред. Н.Н. Посысоева. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2004

. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст.- Спб.: Питер,2007

. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. - М.: Московский психолого-социальный институт // Воронеж: Издательство НПО "МОДЭК", 2000

. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы //Под редакцией Дубровиной И.В.- М.: Издательство МГУ,1994

. Реан А.А. Психология детства// Спб.: «Прайм-ЕВРО-ЗНАК»,2003

. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога (Учебное пособие в двух книгах).Книга 1.- М.:ВЛАДОС-ПРЕСС,1999

. Ромицина Е.И. Настольная книга практического психолога- М.: Идательство ВЛАДОС-ПРЕСС,2003

. Социология семьи: Учебник / Под ред. Проф. А.И. Антонова. - 2-е изд. - М., 2005.

. Фильдштейн Д. Психология современного подростка. - М., 1991.

. Холл К., Линдсей Г. Теории личности. -М., 1997

. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ.- М.: Прогресс-Универс,1993