

# ТРЕВОЖНОСТЬ И АГРЕССИВНОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Беседа с родителями детей

- ▶ - потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- ▶ - стремление обзавестись верным другом;
- ▶ - стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- ▶ - повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- ▶ - стремление отказаться от всего подчеркнуто детского;
- ▶ - отсутствие авторитета взрослых;
- ▶ - отвращение к необоснованным запретам;
- ▶ - переоценка своих возможностей;
- ▶ - отсутствие адаптации к неудачам;
- ▶ - ярко выраженная эмоциональность

## ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

В большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы получили новый статус;
- проблемы со старшеклассниками

- ▶ Максимализм
- ▶ Эмансипация
- ▶ Потребность быть значимым в группе, принятым в ней и в то же время, отличаться от всех, привлекать внимание.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ  
ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Необходимо реализовать следующие задачи:

- ▶ Окружить любовью и взаимопониманием своего ребенка.
- ▶ Позволить ребенку быть независимым в принятии решений.
- ▶ Уважать выбранную им позицию.
- ▶ Ограничения должны быть четко высказанными, понятными для подростка, связаны с ценностями или со значением для его дальнейшей жизни.
- ▶ Установить ненавязчивое общение с ребенком, пояснить ему, что этот трудный период закончится, оказывать поддержку. Следует попытаться стать для него другом и советчиком.

ЧТОБЫ ПЕРЕЖИТЬ ВОЗРАСТНЫЕ  
ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ

- ▶ Понятием "тревожность" психологи обозначают состояние человека, которое характеризуется:
- ▶ повышенной склонностью к переживаниям,
- ▶ опасениям и беспокойству,
- ▶ имеющей отрицательную эмоциональную окраску.

## ЧТО ТАКОЕ ТРЕВОЖНОСТЬ?



## ПОДРОСТОК В КОЛЛЕКТИВЕ

Тревога приводит к нарушению адаптации в коллективе.

В результате подростки, которые не могут или не умеют эффективно и успешно общаться со сверстниками, попадают в категорию изгоев.

Такие дети одиноки, у них нет друзей, зато есть проблемы с окружением.

Подобные подростки выделяются своим поведением, манерой общения, даже внешним видом.



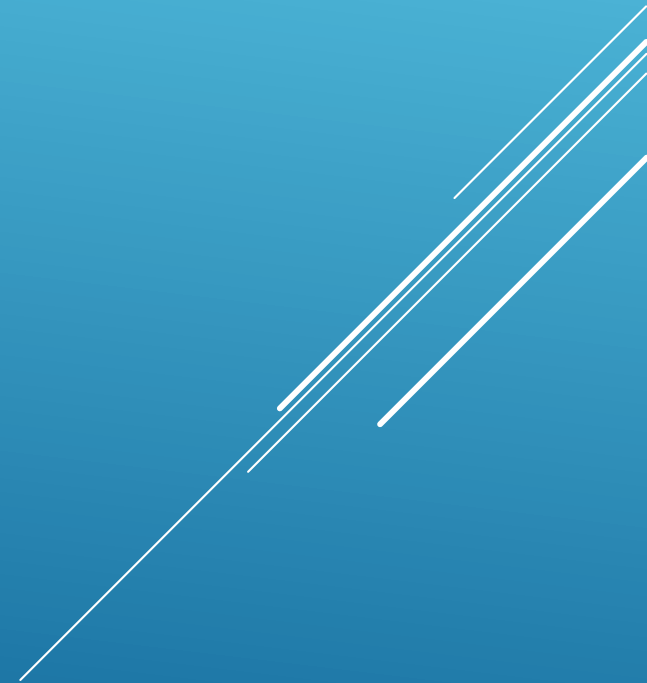
## ВИДЫ ТРЕВОЖНОСТИ

1. Личностная – черта характера, плохо поддается коррекции
2. Ситуативная – проявляется лишь в стрессовых ситуациях.




- ▶ Ребенок не хочет идти в школу
- ▶ Частые болезни (голова, живот, тошнота, плохое самочувствие)
- ▶ Готовился к проверке знаний, но получил плохую оценку
- ▶ Сильно переживает из-за низких оценок
- ▶ Расстройства сна
- ▶ Частая смена настроений
- ▶ Боится обратиться к учителю

ПРИЗНАКИ ВЫСОКОЙ  
ТРЕВОЖНОСТИ:



- ▶ Подпитывает ответственность
- ▶ Активизирует выработку гормонов, чтобы было легче справиться со стрессовой ситуацией

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ  
ТРЕВОЖНОСТИ

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

- ▶ Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- ▶ Обязательное проявление интереса к ребенку.  
Неформальное общение после школьных занятий.
- ▶ Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

- ▶ Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА

- ▶ Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- ▶ Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА



- ▶ Агрессия – это сложная и разрушающая эмоция, несущая вред не только человеку, проявляющему ее, но и, конечно же, тем, на кого она направлена.

ЧТО ТАКОЕ АГРЕССИЯ?

- ▶ В основе агрессии лежат природные, врожденные инстинкты.
- ▶ Агрессивным поведение становится под влиянием биологических факторов (гормоны и психические расстройства).
- ▶ Агрессию побуждают внешние мотивы личности (социальные факторы, влияние среды).
- ▶ Агрессия – результат научения человека посредством чужого и собственного опыта, примера.
- ▶ Основа агрессии – сложное взаимодействие познавательных процессов (память, внимание, чувства, логика, воображение и другое) и предыдущего опыта человека.

В ПСИХОЛОГИИ СУЩЕСТВУЕТ  
НЕСКОЛЬКО ПОДХОДОВ К ИЗУЧЕНИЮ  
АГРЕССИИ

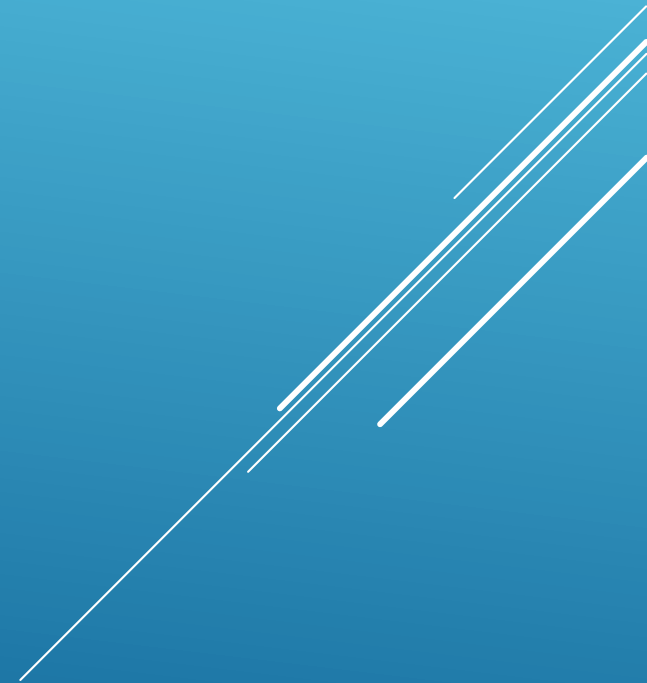
- ▶ физическая (прямое причинение морального или физического вреда);
- ▶ вербальная (словесная агрессия);
- ▶ экспрессивная (выражение через невербальные средства);
- ▶ косвенная (направленная и ненаправленная агрессия в сторону не истинного объекта раздражения, а более доступного);
- ▶ прямая (воздействие на сам объект раздражения);
- ▶ раздражение (готовность проявить агрессию);
- ▶ негативизм (оппозиция, пассивное сопротивление перед активной борьбой).

МОЖНО ВЫДЕЛИТЬ ПЯТЬ ВИДОВ  
АГРЕССИИ



- ▶ Выраженное стремление к доминированию над людьми и использованию их в своих целях;
- ▶ Тенденция к разрушению;
- ▶ Направленность на причинение вреда окружающим, а также оскорбления (ругань, дерзость, грубость и др.);
- ▶ Склонность к насилию (причинению боли).

## ВЕДУЩИЕ ПРИЗНАКИ АГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ



- ▶ Самоповреждающее поведения (желание наказать родителей)
- ▶ Крик (желание быть услышанным)
- ▶ Драка (низкая самооценка или демонстрация такого поведения в семье)
- ▶ Учебная агрессия (конфликт с педагогом или не получается достичь желаемых результатов)

## ПРОЯВЛЕНИЯ АГРЕССИИ



ОДНАКО АГРЕССИЮ  
МОЖНО  
ИСПОЛЬЗОВАТЬ С  
ПОЛЬЗОЙ ДЛЯ СЕБЯ И  
НАПРАВЛЯТЬ В  
СТОРОНУ  
ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА,  
ПРЕОДОЛЕНИЯ  
ПРЕПЯТСТВИЙ.

- ▶ Дать выход агрессии.
- ▶ Любить подростка и подавать пример.
- ▶ Следить за здоровьем: беспричинные проявления агрессии могут быть причиной нарушений здоровья.
- ▶ Снижать тревожность ребенка.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ  
РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ



- ▶ Работать с самооценкой ребенка: человек, которому есть чем гордиться, всегда чувствует себя спокойно.
- ▶ Научить вести аргументированную полемику.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ  
РЕБЕНОК ПРОЯВЛЯЕТ АГРЕССИЮ

