**ТРЕВОЖНОСТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ**

Филиппова Ксения Анатольевна

Ставропольский филиал Московского государственного

педагогического университета,

Ставрополь, Россия

Научный руководитель:

Черепкова Наталья Викторовна,

доцент кафедры психолого-педагогического и

естественнонаучного образования,

кандидат психологических наук,

Ставропольский филиал МПГУ,

Ставрополь, Россия

*Аннотация:* статья знакомит с причинами тревожности подростков в период полового созревания. Почему у ребенка меняется настроение, по каким причинам возникает упадок сил и апатия к жизни. Особое внимание уделено рекомендациям, которые помогут общаться с тревожными подростками.

***Ключевые слова****:* тревожность, подростки, половое созревание.

Filippova Ksenia Anatolievna

Stavropol branch of Moscow State Pedagogical University,

Stavropol, Russia

**Scientific supervisor**:

Cherepkova Natalia Viktorovna,

Associate Professor of the Department of Psychological, Pedagogical and

Natural Science Education,

Candidate of Psychological Sciences,

Stavropol branch of MPSU,

Stavropol, Russia

Abstract: The article introduces the causes of adolescent anxiety during puberty. Why the child's mood changes, for what reasons there is a decline in strength and apathy towards life. Special attention is paid to recommendations that will help you communicate with anxious teenagers.

Keywords: anxiety, adolescents, puberty.

В 21 век, век тревожностей и страхов человек находится в постоянном стрессе. Образ жизни, бесконечная суета, новые технологии, требования вынуждают нас бежать, падать и снова бежать. Нет времени отряхнуться, посмотреть на себя со стороны, заглянуть внутрь себя. Взрослый, зрелый человек не всегда способен справится со стрессом, что говорить о подростке. Половое созревание, непропорциональность роста, где конечности опережают в росте туловище, что в свою очередь выглядит весьма непропорционально. От своей угловатости   подростки часто чувствуют себя неловко и смешно, особенно, если на этом акцентируют внимание.

С быстрым развитием возникают трудности в работе легких, сердца, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонусов. Они вызывают быструю смену физического состояния и настроения. Стремительно взрослеющий ребенок может часами играть в футбол или плавать, почти не чувствуя физической нагрузки, а затем, в относительно спокойный период времени, буквально валиться с ног. Бодрость, радость, важные планы сменяются на ощущение разбитости и печали. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным, это можно сравнить с поездкой на бричке по выбоинам в течении нескольких лет, во время которой от подростка требуют собранности в ответственности за свои решения.

Французский писатель и философ Ж.Ж. Руссо в своих работах идеализировал такие понятия, как детство и юность, считая их непорочными, определяя подростковый возраст как «время второго самостоятельного рождения и развития самосознания человека».

Сейчас мы понимаем слова Ж.Ж. Руссо куда глубже, мы накопили «социальный опыт», наши технологии на высоте, также как и тревоги, которые перекосили лицо подростка перед тем, как выйти к доске, будто там саблезубый тигр, а не Марина Александровна с указкой.

Подросткам нужна помочь и поддержка, а не выдумывание новых методов устрашения.

Хочу добавить ряд рекомендаций, которые смогут помочь при работе с тревожными детьми:

1. Повышайте самооценку тревожного подростка, где любая деятельность подростка сопровождается словами, выражающими уверенность в его успехе (“У тебя это получится”, “Ты это умеешь хорошо делать”, «каждая ошибка, это маленькая победа»). При выполнении заданий необходим положительный эмоциональный фон.
2. Не сравнивайте ребенка с другими, особенно, если это сравнение не в его пользу. Сравнение должно быть только с собственными успехами и неудачами подростка (“Посмотри, сегодня ты меньше постарался, поэтому у тебя получилось хуже, чем вчера. Но я думаю, что завтра ты сможешь сделать лучше”). Ребенку важно не терять оптимизма в завтрашнем дне.
3. Публичные выступления тоже могут вызывать страх и панику, не стоит ребенка уговаривать идти на сцену, если он не готов. Налейте подростку стакан воды, сядьте рядом, скажите, что вы тоже боитесь выступать, расскажите о волнениях на первых уроках и о том, как вы справились. Ничего не навязывайте.
4. Тревожность часто вызвана неизвестностью, поэтому начните разговор с уже известного материала и плавно отправляйтесь дальше. Чаще спрашивайте об их мыслях и вопросах. Скажите, что непонимание нового вполне нормально и этого не стоит стыдиться.
5. Высказывать критику дозировано и осторожно. Избегать публичных замечаний, особенно при сверстниках. Это рекомендация хорошо подходит не только для подростков. Никому не понравится, что его отчитывают публично, будь то одноклассники или коллеги по работе.
6. Обращаться к ребенку по имени, так ребенок чувствует свою значимость. Доказанный факт, что самое теплое и дороге обращение к человеку, это его имя, оно вызывает расположение и поднимает настроение.
7. Хвалите ребенка даже за незначительный успех. Каждый любит, когда его результат замечают, это улучшает эмоциональный фон и придет сил для новых начинаний.

Подвоя итоги можно сказать, что тревожность, является важным качеством, которое необходимо в выживании в диких условиях, но повседневной жизни она мешает взаимодействовать с окружающими людьми, угнетает, наносит вред здоровью. Поэтому нам необходимо научится справляться с ней, культивировать этот «подарок эволюции», с помощью тех инструментов, которые были разработаны до нас и теми, которые будут разработаны после нас, быть может и нами.

Библиографический список:

1. Руссо Ж.Ж. Педагогические сочинения: В 2 т. / Ж.Ж. Руссо// Педагогика. - 1981. – Т.1. – М. – 590 с.
2. Кураев Г.А., Пожарская Е.Н. Возрастная психология: Курс лекций. - Ростов-на-Дону: УНИИ валеологии РГУ, 2002. - 146 с.
3. Социально-психологические особенности развития личностно-развивающего потенциала психологической защиты у подростков Скиба Н.В. Семья и личность: проблемы взаимодействия. 2019. № 16. С. 80-88.