



# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ





Из психологического словаря:  
«**Подростковый возраст** – это стадия развития между детством и взрослостью (от 10/11 до 15/16 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

## **Психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса»:**

- В качестве общих особенностей этого возраста отмечаются изменчивость настроения с переходами от безудержного веселья к унынию и ряд попеременно выступающих полярных качеств
- ✓ чувствительность к оценке другими своей внешности, способностей, умений сочетается с излишней самоуверенностью, чрезмерной критичностью и пренебрежением в отношении суждений взрослых;
- ✓ желание быть признанным и оцененным другими и в тоже время показная независимость;
- ✓ борьба с авторитетами, общепринятыми правилами, распространенными идеалами и обожествление случайных кумиров, слепое подражание моде;
- ✓ неумная жажда деятельности может смениться апатией, отсутствием стремлений и желаний что-либо делать;
- ✓ потребность в общении чередуется с желанием уединиться;
- ✓ внимательность уживается с поразительной черствостью;
- ✓ чувственное фантазирование с сухим мудрствованием;
- ✓ болезненная застенчивость рядом с развязностью;
- ✓ романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- ✓ нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.



➤ Причина психологических трудностей связана с половым созреванием, неравномерным развитием.

➤ Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от приподнятое настроение с оттенком восторженности до депрессии).

➤ Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка.

➤ Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11–13 лет; у девочек – 13–15 лет.

➤ Как правило, подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Однако их интересы неустойчивы.





Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей как равноправного участника этой жизни.

Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне подражает взрослому.

Отсюда и появляются атрибуты «псевдовзрослости»: курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление «я тоже имею свою личную жизнь»). Подростки копируют любые отношения.

Э. Эриксон называет этот кризис «Идентификация или путаница ролей».

Подросток активно «примеряет» на себя различные социальные роли, определяет требования, возможности и права, присущие каждому новому образу. Безусловно, в ролевом веере будут присутствовать и негативные объекты, само существование которых может провоцировать конфликтные ситуации.

- ▶ Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная (интимно-личностное общение), общаясь в первую очередь со своими сверстниками подросток получает необходимые знания о себе и о жизни.
- ▶ Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.
- ▶ Подросток стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, – как трагедию.
- ▶ Изолированность подростка от группы может быть фактором повышенной тревожности, депрессии, суицидального риска.



## Внутренне происходит следующее:

- У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому.
- Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.
- Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Самое яркое – это появление пристрастия к музыке определенного типа.

Выделяют группы главных интересов подростков. К ним относятся:



➤ эгоцентрическая доминанта – интерес к собственной личности;

➤ доминанта усилия – тяга к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, что может проявляться в упрямстве, хулиганстве, борьбе против авторитетов, протесте и т. д.;



➤ доминанта к романтике – стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.



- Депрессивным подросткам 10-12 лет свойственны соматические симптомы, такие как общее недомогание, различных расстройств пищеварения, астенизация.
- Меняется поведение. Ребенок теряет интерес к играм, прежним увлечениям, становится замкнутым, жалуется на скуку.
- В среднем подростковом возрасте (12-14 лет), депрессия приобретает маску школьной фобии (характеризуется заторможенностью в виде замедления ассоциативных процессов, трудностей осмысления и концентрации внимания).



- В связи с этим наступает учебная и социальная дезадаптация, как правило, сопровождается поведенческими расстройствами, антидисциплинарными поступками, циничными выходками, грубостью,

## Интернет риски:

- чрезмерная увлеченность Интернет пользованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;
- вовлечение в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- агрессия, грубость или травля в социальных сетях;
- попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка

# Как защитить ребенка от Интернет рисков?

## *Что делать нельзя:*

- вешать ярлыки на ребенка;
- обвинять, ругать и стыдить ребенка;
- угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
- сравнивать ребенка с другими детьми;
- принижать его виртуальную жизнь (она так же реальна для ребенка, как и его «настоящая» жизнь);
- уменьшать важность Интернета и других передовых технологий;
- категорически запрещать Интернет

## ***Что делать надо:***

- проявляйте искренний интерес к реальной и онлайн-жизни своих детей;
- присоединитесь к ним в их интересах;
- постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, поставьте себя на их место;
- искренне интересуйтесь тем, что увлекает их в игру, что им нравится в виртуальном пространстве;

# Как защитить ребенка от Интернет рисков?

## *Что делать надо:*

- договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей;
- обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома;
- предлагайте «офлайновые» действия (вне интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности

# Что делать в случае обнаружения Интернет-угроз вашему ребенку?

- Попробуйте установить достоверность информации об Интернет-угрозе
- Не принимайте срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях!
- Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции
- При обнаружении сайтов с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, обратитесь в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор

# Суицидальные риски

- **Суицид** – это умышленное лишение себя жизни
- **Суицидальное поведение** – всевозможные проявления суицидальной активности: мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки покушения и т.п.

Суицидальное поведение в **90%** случаях – это **«крик о помощи»**, обращение к **другому** и лишь у **10%** таких детей и подростков имеется истинное желание покончить с собой

**Общей причиной** подросткового суицида является **социально-психологическая дезадаптация**, возникающая под влиянием острых психотравмирующих ситуаций, нарушения взаимодействия личности с ее ближайшим окружением

Для подростков это чаще всего **нарушение общения с близкими, с семьей**

## **ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ ЖИЗНЕННЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ?**

- переживание обиды, одиночества, ненужности, отчужденности и непонимания;
- действительная или мнимая утрата любви родителей;
- переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- боязнь позора, насмешек или унижения;
- страх наказания (например, в ситуациях серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- любовные неудачи, неразделенные чувства или ревность;
- чувство мести, злобы, протеста, угрозы или вымогательство;
- желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.



Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако ***при неблагоприятном стечении обстоятельств*** они могут явиться факторами, усиливающими риски и угрозы жизни подростка (либо могут быть специально использованы кем-то)

***! Любое резкое изменение в поведении ребенка должно настораживать***

## В группе риска подростки:

- семьи, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации; развод родителей, смерть близких;
- опекаемые, воспитываются в неполной семье
- имеющие аффективные расстройства ; употребляющие ПАВ;
- хронические или смертельные болезни, физические страдания, инвалидность, физические недостатки
- отличники-перфекционисты; одаренные дети
- с серьезными проблемами в учебе, отсутствием школьной мотивации

## В группе риска подростки:

- с нарушенными межличностными отношениями, находящиеся в социальной изоляции, замкнутые
- у которых отсутствуют устойчивые интересы, хобби
- пережившие насилие (физическое, психологическое)
- суициды в семье, незаконченная попытка суицида
- находящиеся в адаптационном периоде (переезд, смена коллектива)

# Признаки суицидальных намерений у детей и подростков

## 1. СЛОВЕСНЫЕ:

- непосредственные заявления («Я подумываю о самоубийстве», «Было бы лучше умереть», «Я не хочу больше жить»)
- косвенные высказывания («Вам не придётся больше обо мне беспокоиться», «Мне всё надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»)
- намёк на смерть или шутки по этому поводу
- многозначительное прощание с другими людьми
- бессильная агрессия и упреки в адрес других
- нездоровая заинтересованность вопросами смерти
- (фиксация на теме смерти)

## ***2. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:***

- отчаяние, плач; вялость и апатия
- тяга к прослушиванию грустной музыки и песен
- **кардинальные изменения в поведении:**
- снижение жизненной активности, замкнутость или же наоборот - проявление чрезмерной активности, изменение суточного ритма, повышение или потеря аппетита, сна и.т.п.
- самоизоляция от семьи и любимых людей
- 
- неспособность сконцентрироваться
- начинают раздавать личные вещи, просить прощения у близких
- повышенная неприязнь к себе, чувство вины, упрёки в свой адрес, ощущение бесполезности, никому ненужности, низкая самооценка

## ***2. ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ:***

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем
- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий
- потеря интереса к увлечениям
- несоблюдение правил личной гигиены и ухода за внешностью
- скудные планы на будущее
- стремление к тому, чтобы оставили в покое
- рост употребления алкоголя, употребление наркотиков
- суицидальные попытки в прошлом

# *Признаки суицидальных намерений у детей и подростков*

## **3. СИТУАЦИОННЫЕ:**

- социальная изоляция, отвержение
- кризис в семье
- жертва насилия
- попытки суицида
- попытки суицида у друзей и близких
- тяжелая потеря близкого
- нежелательная беременность
- публичное унижение, буллинг
- измена партнера



## Для нормативного развития подростка необходимы определенные условия:

- принятие себя (своего физического Я, характера, особенности, эмоций и т. д.);
- сочетание свободы и ответственности деятельности в деятельности;
- конструктивное взаимодействие со взрослыми, принятие норм и правил в школе, семье, обществе;
- обучение навыкам конструктивного поведения (взаимодействия, отстаивание чувства собственного достоинства);
- достоверная информация о современной жизни и по всем волнующим подростков вопросам (уголовное право, ПАВ, секс, религия, насилие, молодежное движение и т. д.)

# Взрослым важно помнить:

- Духовные, физические, интеллектуальные возможности детей/подростков еще малы/недостаточны, чтобы самостоятельно справиться с творческими задачами обучения и жизненными проблемами, поэтому **ИМ нужны помощь и поддержка.**
- **Поддержка** основывается на трех принципах деятельности (Ш. Амонашвили):
  - любить ребенка**
  - очеловечить среду, в которой он живет**
  - прожить в ребенке свое детство/отрочество**

## *Значимые меры профилактики рисков и угроз (взрослые: родители, педагоги):*

- 1. Счастливы ли сами взрослые?** Если жизнь эта вам не нравится, если Вы не чувствуете себя в ней хорошо и счастливо, то и Ваши дети под угрозой. По большому счёту родителям для счастья своих детей лучше чувствовать себя полноценно живущими, удовлетворёнными людьми, а не жертвами обстоятельств.
- 2. Доверительное общение.**
- 3. Не отсутствие трудностей, а помощь в преодолении трудностей.**
- 4. Совместность.**



**«Если МЫ не можем сделать  
счастливой жизнь нашего ребенка,  
то давайте сделаем счастливым...  
его утро или вечер, встречу из  
школы или выходной день ...»**

- Телефоны доверия для детей и подростков



**8-800-2000-122**

**8-(3843)-71-30-54**

- Экстренная психологическая помощь

**8-(3843)-71-30-63**

- Телефон доверия для взрослых

**8-(3843)-71-30-64**



## **Службы психологической помощи в г. Новокузнецке:**

1. ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, ул. Шункова 16а, тел. 37-56-83
2. Центр психологического консультирования «АКМЕ» МАОУ ДПО ИПК, ул. Транспортная 17, тел. 73-75-00.
3. Уютный дом, МКУ социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, ул. Metallургов 10, тел. 74-31-18.