



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ





○ Из психологического словаря:
«**Подростковый возраст** – это стадия онтогенетического 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»:

Ломка старых психологических структур ведет к взрывам непослушания, поэтому период 14-16 лет (7-9 классы) наиболее труден для окружающих. **Изменения в этом возрасте сопровождаются:**

а) внутренними трудностями самого подростка (его переживания, сумятица, физиологические трудности),

б) трудности для родителей и педагогов в воспитании подростков (упрямство, грубость, негативизм, раздражительность и т. д.).



Психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса»:

Психологи называют этот возраст – «время 5 НЕ»:

НЕ хотят учиться как могут. НЕ хотят слушать советов. НЕ убирают за собой. НЕ делают домашние дела. НЕ приходят вовремя.

Во взаимоотношениях подростков со взрослыми:

а) происходит «отчуждение» от взрослых, замыкание в себе;

б) демонстративность поведения: скандалы, капризы, грубость по отношению к взрослым. Все это – скрытое требование признать их взрослость и права. Подросток понимает, что его взрослость еще зыбкая, но через демонстративность компенсирует эту неуверенность.

в) отстаивание справедливости. Подростки в повседневной жизни обличают взрослых в несправедливости – взрослые делают то, что сами не выполняют.



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.



- 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, драками, пропусками уроков, уходами из дома.



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**



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

Однако для подростков это чаще всего не тотальные нарушения, а нарушения общения с близкими, с семьей.

Особенности суицидального поведения в подростковом возрасте

- Детская повышенная впечатлительность и внушаемость, способность ярко чувствовать и переживать, склонность к колебаниям настроения, слабость критических способностей, эгоцентрическая устремленность обуславливают импульсивность в принятии решения, в том числе и суицидального характера
- Гнев, протест, злоба или желание наказать себя и других также могут лежать в основе развития суицидального поведения.
- Для подростков характерны повышенная склонность к самоанализу, пессимистическая оценка окружающего и своей личности, что также может спровоцировать суицидальный поступок.
- Эмоциональная нестабильность, присуща почти четверти здоровых подростков, и неумение ослабить эмоциональное напряжение также может привести к суицидальным действиям

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:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- не имеющие друзей;
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- склонные к депрессиям (имеющие психические заболевания);
- перенесшие тяжелую утрату;
- отличники-перфекционисты; одаренные дети

В группе риска подростки:

- находящиеся в адаптационном периоде (переезд, смена коллектива)
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв высокозначимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных религиозных сект или молодежных течений

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:

- Сохраняйте и поддерживайте благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье. Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет убедить подростка, что не все потеряно, есть выход.
- Всегда воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Поддерживайте в ребенке уверенность в том, что если что-то не получается, то не от того, что он неудачник, а потому, что так складываются обстоятельства, и Вы сопереживаете его чувствам и готовы всегда прийти на помощь, если он эту помощь готов принять.
- Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

Взрослым важно помнить:

- Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в том числе и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить подростка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно. Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.
- Не препятствуйте подростку в принятии самостоятельных решений (не влияющих на жизнь и здоровье его и 15 16 других людей). Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, чтобы ребенок смог подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие “за” и “против” этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»).

Взрослым важно помнить:

- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения. Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания).
- Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.
- Поддерживайте семейные традиции, ритуалы.
- Поощряйте физическую активность ребенка. Стресс - это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий

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

1. Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.
2. Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.
3. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.
4. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.
5. Заверьте ребенка в своей поддержке в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.



**«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.**