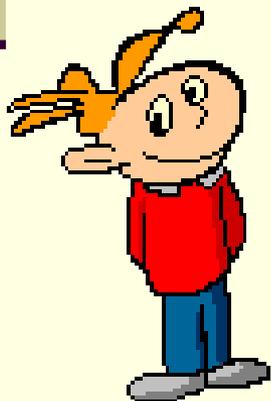




ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ЮНОШЕСТВА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ





«Возраст от 15 до 18 лет – период ранней юности

- **Юношеский возраст** - это пора достижений, стремительного накапливания знаний, умений, становления нравственности, обретение новой социальной позиции. ▪ Но в то же время, это также возраст потерь детского мироощущения, возраст беззаботного и в какой-то степени, безответственного образа жизни, пора мучительных, тревожных сомнений в себе и своих возможностях, поиски правды в себе и других. Поиски и утверждение собственного «Я».

Одна из главных особенностей юношеского возраста

– смена значимых лиц и перестройка
взаимоотношений со взрослыми



Какие проблемы волнуют ребят в этом возрасте:

- Положение в семье, отношение с родителями.
- Развитие внутреннего мира, самосознания.
- Переживание и поиск любви.
- Выбор профессии и социальное самоопределение.



Отношения с родителями

- Функции родительской власти ограничиваются.

Юноша становится самостоятельным, сам распоряжается своим временем, выбором друзей.

Мир воспринимается критически – всё сопровождается чувством недовольства.

- **Переходный возраст** – период отделения подростков от родителей. Чем хуже отношения с родителями, тем ближе будут дети к сверстникам, и тем больше они будут зависеть от них.



Переживания и поиск любви

- С 16 лет ребята способны любить по-настоящему, как взрослые люди. Первая любовь обычно бывает невзаимная, поэтому сильны переживания.
- Возникновение чувства любви связано с несколькими обстоятельствами:
 - во-первых, это завершение полового созревания, совпадающее с данным возрастным периодом;
 - во-вторых, желание иметь близкого друга, с которым можно было бы говорить на самые сокровенные волнующие темы;
 - в-третьих, это естественная человеческая потребность в сильной персональной, эмоциональной привязанности, которой особенно не хватает тогда, когда человек начинает испытывать чувство одиночества. Установлено, что такое чувство в обостренной форме впервые появляется именно в ранней юности.



Выбор профессии

- Поиск смысла жизни: кто я, откуда, зачем?

От того, как юноши разберутся в этих вопросах, зависит какими они станут через 10 лет. Если в подростковом возрасте на 1 месте у детей было общение со сверстниками, то в юношеском должна стоять учеба и профессиональное определение.

- Ребята должны осознавать тот факт, что от того, как они окончат учебное заведение, будет зависеть их будущая жизнь.



Внутренний конфликт:

я – уникальная

личность

я – такой же как все

Я – это я. Я сам всё знаю! Я буду делать всё так, как считаю нужным!

Я должен выглядеть как все в моей компании. Я не должен выделяться в классе.





Кризис юношеского развития

В юношеском возрасте депрессия может проявляться в переживаниях смыслоутраты, «экзистенциальном вакууме», самопустоты.

Юноша глубоко переживает эту проблему и рассматривает ее как личную драму. Размышления о смысле жизни превращаются в бесплодное мудрствование, лишают юношу способности к продуктивной интеллектуальной деятельности. Постепенно дезадаптация нарастает, юноша замыкается сам на себе, становится одиноким, нередко это приводит к социальному краху.



Юношеский возраст

- Депрессия может проявляться в переживаниях смыслоутраты, «экзистенциальном вакууме», самопустоты. Юноша глубоко переживает эту проблему и рассматривает ее как личную драму. Размышления о смысле жизни превращаются в бесплодное мудрствование, лишают подростка способности к продуктивной интеллектуальной деятельности.
- Постепенно дезадаптация нарастает, юноша замыкается сам на себе, становится одиноким, нередко это приводит к социальному краху.
-

Симптомы, которые заслуживают особого внимания:

- подавленное настроение;
- снижение интереса ко всему, апатия, тоска;
- чувство беспомощности, безнадежности;
- заниженная самооценка, чувство неполноценности;
- нарушение аппетита (потеря или набор веса);
- нарушение сна (патологическая сонливость, бессонница);
- усталость и потеря энергии;
- снижение внимания, памяти, мышления;
- снижение успеваемости;
- трудности в управлении гневом, раздражительность, непослушание, конфликтность;
- уход в себя;
- рассуждения и мысли о смерти.

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.

Что должно насторожить родителей?

Внешние и поведенческие признаки

- Раздает другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрирует радикальные перемены:
 - в поведении: чрезмерно деятельный или, наоборот, безразличный к окружающему миру;
 - в еде (ест слишком мало или слишком много);
 - во сне (спит слишком мало или слишком много);
 - во внешнем виде – стал неряшливым;
 - в школьных привычках – пропускает занятия, не выполняет домашние задания, избегает общения с одноклассниками;
 - замкнулся от семьи и друзей;
 - ощущает попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

Что должно насторожить родителей?

Эмоциональные нарушения

- Скука, грусть, уныние, тоска, подавленное настроение
- Угнетенность, мрачная угрюмость
- Злобность, раздражительность
- Ворчливость, брюзжание
- Неприязненное, враждебное отношение к окружающим
- Чувство ненависти к благополучию окружающих
- Безразличное отношение к себе, окружающим, бесчувствие
- Тревога беспредметная (немотивированная)
- Тревога предметная (мотивированная)
- Страх немотивированный/мотивированный
- Ожидание непоправимой беды
- Чувство отчаяния, безысходности, безнадежности
- Углубление мрачного настроения при радостных событиях вокруг

Что должно насторожить родителей?

Оценка собственной жизни

- Пессимистическая оценка своего прошлого: избирательное воспоминание событий прошлого (акцент на неприятных)

- Пессимистическая оценка своего нынешнего состояния

- Отсутствие перспектив в будущем

Взаимодействие с окружающими

- Нелюдимость, избегание контактов с окружающими

- Стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия, апелляция к врачу за помощью

- Эгоцентрическая направленность на свои страдания

Словесные ключи

- Прямые и явные разговоры о смерти: «Я не могу так дальше жить».

- Косвенные намеки о своем намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой»; «Тебе больше не придется обо мне волноваться».

- Заинтересованность вопросами смерти.

Значимые меры профилактики рисков и угроз жизни

~~Взрослые: педагоги и родители.~~

1. **Счастливы ли сами взрослые?** Если жизнь Вам не нравится, если Вы не чувствуете себя в ней хорошо и счастливо, то и Ваши дети под угрозой. По большому счёту взрослым 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.**

Значимые меры профилактики рисков и угроз жизни

Подростки. Юноши и девушки.

1. **Умение сопереживать, сочувствовать.** Это основание для связи с миром. Если ты смотришь в себя, то увидеть мир невозможно, можно увидеть лишь его отражение, деформированное своим восприятием. Невозможно видеть и понимать Другого. Невозможно «Ты», невозможно «Я», невозможно «Мы». Искусственное, созданное собственными руками тотальное одиночество.
2. **Умение превращать желание в волю.** В «мою волю». В «мою ответственность». В «мою свободу».
3. **Умение действовать.** Проявлять инициативу, выбирать («назначать») важное, реализовывать свои решения.

Совет родителям



Вариант 1. Между родителями и детьми, которые достигли юношеского возраста не складываются нормальные взаимоотношения. Часто возникают конфликты и споры из-за того, что дети, по мнению родителей, занимаются совсем не тем, чем им следовало бы заниматься перед окончанием школы.

Возможные причины проблем:

- Во-первых, интересы и взгляды на будущее самих старшеклассников не совпадают с интересами и взглядами родителей.
- Во-вторых, родителей не устраивает круг общения их детей. А дети вполне довольны своими друзьями и не собираются их менять.
- В-третьих, причиной плохих взаимоотношений между родителями и уже взрослыми детьми может стать давний конфликт, возникший между ними еще в подростковом возрасте и до настоящего времени до конца не преодоленный.
- В-четвертых, родителей может не вполне устраивать то, как их взрослые дети относятся к учению, к своим обязанностям, к самим себе, к другим людям.

Совет родителям

- ● Со старшеклассниками желательно всегда разговаривать как со взрослыми людьми, даже тогда, когда они не все сразу и не все правильно понимают.
- ● С уважением относиться к мыслям, суждениям, позиции своего ребенка.
- ● Помочь разобраться с самооценкой, проанализировать те дела, которые Вашему ребенку удаются. Найти не менее 10 положительных качеств, которые у него получаются хорошо. И ежедневно, мимоходом, в беседе упоминать об этих качествах при ребенке. Так у него появится желание быть и дальше успешным в этих областях.
- ● Не спешите резко критиковать за «неправильные» мысли или поступки. Убедите его, а в первую очередь самих себя, что он может исправиться, разберитесь с ним возможные варианты действий по исправлению ошибок, дайте шанс показать себя с лучшей стороны.
- ● Понимать и принимать вопросы личной жизни юношей и помогать их решать.
- ● Самосовершенствуйтесь, быть примером в социальной и трудовой активности.

Совет родителям

- **Вариант 2.** Родители старшеклассников не вполне довольны тем, что их дети дружат со сверстниками, которые по тем или иным причинам не устраивают родителей.
- **Совет родителям :**
- Для решения этого вопроса не подходят методы принуждения. Сразу и полностью убедить старшеклассника в том, что с кем-то не стоит дружить, как правило, не удастся. Это связано с тем, что в итоге переубеждения человека возникает своего рода неопределенность и морально-психологическая дилемма. С одной стороны, родители вроде бы правы; с другой стороны, у старшеклассников есть определенные моральные обязательства перед теми, с кем они дружили.
- **НУЖНО** предупредить своего взрослого ребенка о возможных отрицательных последствиях его общения с тем или иным человеком.

Совет родителям

- **3 Вариант** : Родители не довольны тем, как их дети выбирают себе будущую профессию. Выбор детей не устраивает родителей.
- **Совет родителям** :
- Во-первых, попытаться понять, почему ребенок принял именно такое решение, а не то, которое предлагают родители.
- Во-вторых, постараться отыскать такие веские аргументы в пользу защищаемой профессии, которые соответствовали бы потребностям и интересам ребенка. Ошибка, которую в решении этого вопроса часто совершают многие родители, состоит в том, что они разговаривают со старшеклассниками так, как будто родители безусловно и во всем правы, а дети во всем без исключения ошибаются. Эта позиция неверна в принципе: не может один человек быть во всем без исключения правым, а другой всегда ошибаться.
- Родительские аргументы должны быть так же мотивированы, как и аргументы детей. Тогда они лучше смогут понять вашу правоту.

Совет родителям

- **4 Вариант** : Между матерью, которая разведена с отцом, и ребенком возникают конфликты из-за того, что в семье появился чужой человек и между ним и матерью складываются близкие отношения.
- **Совет родителям** :
- Во-первых, каждому члену семьи необходимо постараться учесть интересы и потребности других членов семьи, особенно тех, в отношениях с которыми проявляется данный конфликт.
- Во-вторых, очень важно постараться понять и, по возможности, принять как факт, с которым необходимо считаться, индивидуальные особенности других членов семьи. К ним необходимо будет как-то приспособиться, не пытаясь что-либо в них изменить, по крайней мере, в первые годы совместной жизни.∴
- Никогда и ни при каких обстоятельствах не оскорблять друг друга.
- Везде, где это возможно, идти друг другу навстречу, искать компромисс.
- Если компромисс невозможен, то рассудительно и спокойно объяснить другому свою позицию и далее придерживаться ее.
- •Находясь в состоянии раздражения, не пытаться выяснять друг с другом взаимоотношения.

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.**

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