

1. Формируйте убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками.

Говорите с подростком. В беседе важна честность и искренность. Скажите ему о своей тревоге и беспокойстве, о том, как вам тяжело видеть его переживания. Спросите, можете ли вы ему помочь. Расскажите о собственном опыте, когда вы о чем-то переживали, о том, как вам было тяжело, одиноко, тоскливо. Выразите свою готовность и стремление его понять.

2. Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам.

Выслушайте своего ребенка. В этом состоянии ему нужно понимание и участие, а не советы и утешения. Не говорите фразы: «Не стоит из-за этого расстраиваться», «Это все ерунда», «Забудь!». Гораздо лучше сказать: «Это действительно нелегко (неприятно, обидно, грустно). Теперь понятно, из-за чего ты расстроен (огорчен, переживаешь). Давай подумаем, чем тебе можно помочь (что можно сделать)!»

Давайте советы и решайте ситуацию только тогда, когда ребенок сам об этом попросит! Дайте ему возможность проявить самостоятельность.

3. Учитесь задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами.

Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»

4. Покажите своими поступками, что Вам можно доверять.

Если ребенок не хочет обсуждать проблему с вами (в силу специфики возраста), предложите поговорить с тем, кому он доверяет (родственник, знакомый, брат, дядя, тетя, тренер, учитель, психолог). Не настаивайте и не организуйте встречу помимо воли ребенка.

Предложите ему самому выбрать человека, время, место встречи. Если же такого человека не найдется, предложите ему воспользоваться услугой «Телефона доверия» (8-800-2000-122).

5. Создайте комфортные условия и поддерживайте его положительные начинания и поступки.

6. Не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства.

Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых.

7. Оценивайте своего ребенка положительно, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен.

Замечания не должны звучать как обвинения.

8. Объединяйтесь с ребенком против его трудностей.

Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей.

9. Верьте в своего ребенка.

Тогда он почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают.

Успехов Вам!



Составитель: ведущие психологи

Урюпина Л.Д.

Пашкова М.В.

Тел. 8-47467-7-74-13

8-47467-7-74-11

ОБУ «ЦСЗН по Елецкому району»

Отделение психолого-педагогической помощи семье

Опасности и риски подросткового возраста.



В нашу жизнь приходит радость, когда у нас есть чем заняться, есть кого любить, и есть на что надеяться.

В. Франклин

2016 год

Психологические особенности подросткового возраста.

Ведущая деятельность — общение со сверстниками. Освоение новых форм поведения и отношений с людьми, чтобы завоевать признание, расположение, уважение сверстников к себе.

Отличительные признаки:

1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.
2. Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески, неуправляемость эмоций и настроения.
3. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности, вероятность возникновения конфликтных отношений со взрослыми.
4. Формирование самооценки, характера.
5. Возможность возникновения дезадапционных форм поведения.
6. Формирование собственных взглядов. Протест против диктата взрослых, самостоятельный выбор референтной группы.
7. Отсутствие подлинной самостоятельности, наличие повышенной внушаемости и конформизма по отношению к ровесникам.
8. Развитие логического мышления, способность к теоретическим рассуждениям и самоанализу, к оперированию абстрактными понятиями.
9. Самоконтроль и планирование деятельности еще не сформированы.
10. Склонность к риску, агрессивности как приемам самоутверждения.
11. Появление сексуальных влечений и интересов.
12. Формирование самосознания своего «Я», эгоцентризм.
13. Избирательность в учении, способность к развитию общих и специальных способностей.

Разновидности асоциального поведения подростков:

- агрессивность;
- противопоставление себя;
- детский алкоголизм;
- наркомания;
- токсикомания;
- беспризорность;
- безнадзорность;
- проституция.

Причины асоциального поведения:

- неблагополучие в семье;
- дурной пример;
- негативная реклама в СМИ;
- незанятость свободного времени;
- отсутствие знания о последствиях;
- самоутверждение;
- уход от проблем.

По опросам социологов каждый десятый ребенок, переживая подростковый период, *задумывается о самоубийстве*. От каждого пятого можно услышать такие слова: *«Все так плохо и безнадежно, что хочется плакать»*.

Чувства одиночества и отчаяния — страшны. Прыщи, сальные пряди, потовые выделения, начало менструальных циклов, поллюции, а с ними эмоциональная нестабильность дополняют нелегкую жизнь подростка новыми ощущениями.

Признаки тяжелого эмоционального состояния:

- снижение или потеря аппетита, нарушение сна;
- резкое сокращение общения со сверстниками, вплоть до полной изоляции;
- потеря интереса к прежним увлечениям при отсутствии новых занятий и (или) дел;
- появление безразличия к собственному внешнему виду (не изменение или ухудшение с точки зрения родителей, а именно потеря его собственного интереса к одежде, облику, воспроизводимому впечатлению).

Подросток в стрессовом состоянии, если к тому же он чувствует себя одиноким, никому не нужным, может пойти на экстремальные меры, вплоть до совершения попытки суицида.

Мотивы, приводящие к суициду

1. Личностно-семейные конфликты (развод родителей, болезнь, смерть близких, одиночество, неудачная любовь, оскорбление со стороны окружающих, половая несостоятельность).
2. Состояние здоровья (психическое, соматические заболевания, уродства).
3. Конфликты, связанные с асоциальным поведением человека (опасение уголовной ответственности, боязнь наказания или позора).
4. Материально-бытовые трудности (непрезентабельный вид с точки зрения окружающих, невозможность иметь необходимое оборудование).
5. Конфликты, связанные с работой или учебой (неуспехи в учебе, отчуждение в общении с коллективом).
6. Другие мотивы.



Что делать родителям?

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он под любым предлогом избегает совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе — это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?