

# Подростковый возраст

Цель: повышение компетенции родителей обучающихся подросткового возраста для профилактики деструктивного поведения (в том числе, суицидального).

Категория: родители обучающихся 5-х – 8-х классов

# Потребности



Перед Вами пирамида потребностей Маслоу. Пирамида включает все потребности, необходимые человеку.

1. В самом низу, в основе пирамиды – Физиологические потребности (голод, жажда, половое влечение и др.). Это те потребности, без удовлетворения которых человек не сможет жить, т.е. умрёт.

2. Потребность в безопасности (в защите, стабильности, уверенности в будущем, потребность сохранения здоровья). Человек сможет прожить без крыши над головой, без планов на будущее, но какая это жизнь?

3. Потребность в любви (принятие обществом, потребность любить и быть любимым) — Человеку важно знать и понимать, что он живет дома с близкими людьми и являет частью определенной группы. Клубы по интересам, проведение различных встреч являются примером того, что людям необходимо общение, потребность в принадлежности, возможность преодоления чувства одиночества. Неудовлетворение потребности в любви приводит к дезадаптации, а впоследствии и к более серьезным психологическим проблемам.

4. Потребность в уважении (успех, одобрение, признание). Когда потребность в признании и уважении удовлетворена, индивид чувствует себя уверенней, появляется чувство значимости, силы, он понимает, что нужен и полезен обществу, его самооценка повышается. Если эта потребность не удовлетворена, то у человека возникает чувство слабости, бессилия, униженности, что может привести к стрессу и депрессии.

5. Потребность в познании и понимании. Удовлетворение потребностей в познании приводит к чувству глубочайшего наслаждения, оно становится источником высших, предельных переживаний. Неудовлетворение потребностей в познании может стать причиной серьезной психопатологии. Часто невроты возникают у высокоинтеллектуальных людей, которые занимаются скучной работой. Многие интеллектуальные женщины заболевали, когда становились домохозяйками, и моментально выздоравливали, когда вновь приступали к работе.

6. Эстетические потребности, такие как потребность в красоте, в порядке, в симметрии, в завершенности, в системе, в структуре и т.д.

7. Потребность в самоактуализации — саморазвитии, присуще только при удовлетворении всех ранее описанных потребностей.

**В подростковом возрасте основными (базовыми) потребностями становятся — потребность в любви, принятии и потребность в признании.**

# Ведущая деятельность



Ведущая деятельность — такая деятельность ребёнка, развитие которой определяет наиболее важные изменения в психических процессах и психологических особенностях его личности.

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Сверстник и общение с ним выходит на первые позиции, но роль и позиция родителя по-прежнему остается значимой.

Поэтому совершенно закономерным является некоторое снижение интереса к учебной деятельности. По сути, подростки ходят в школу общаться.

# Принятие и самоутверждение



## Принятие и самоутверждение

В каких областях, прежде всего, ребенок хочет быть принят? Где он в первую очередь ищет «свое место»?

### 1. Класс/школа

Как подросток может показать себя в классе/школе?

Варианты: хорошие оценки, высокие достижения во внеурочной деятельности, спортивные достижения. Однако при отсутствии позитивных путей самоутверждения подросток ищет иные, так же действенные, но скорее негативные. Например, унижение одноклассников, различные интриги и драки, может нахамить педагогу, пытаясь повысить свой статус в классе и т.д.

### 2. Семья

Как ребенок может показать себя в семье?

Варианты: подросток выполняет часть домашней работы (моет посуду, подметает, выбрасывает мусор, возможно, готовит утром всем яичницу), мнение подростка учитывается в решении общих вопросов (куда поехать на выходные, на какой фильм сходить и т.д.). Основным здесь является однозначность позиции — если с подростка требуют как с взрослого (забрать брата из сада, сходить в магазин за продуктами и т.п.), то и на его просьбы о проявлении взрослости (вернуться домой с прогулки не в 21.00, а в 22.00) нужно адекватно реагировать — принимать положительное решение. При несовпадении требуемого и разрешаемого возникают конфликты, своеобразный диссонанс, с которым подросток сам справиться не сможет.

### 3. «негатив»

Как Вы думаете, если подросток не находит себя в этих областях (семья и класс/школа), где он себя найдёт?

Варианты: Именно в момент «неприятя» в основных сферах жизни, подросток начинает активный поиск себя в ином — это могут быть различные игры, интернет-сообщества, «плохие» компании — всё это места, где его принимают и где он понимает своё место. Важно вовремя понять и проанализировать: что такие занятия ему заменяют.

# Физиология

Период активного роста

Развитие эндокринной системы

- частые головные боли
- бессонница
- повышенная утомляемость
- сложности с аппетитом
- нестабильное артериальное давление
- снижение внимательности и отсутствие концентрации

Изменения внешности

- отторжение своего внешнего вида
- сравнение своей внешности со сверстниками



Рост подростка неравномерен: например, ночью у него подрост надпочечник — в кровь выбросились гормоны, организм начинает перестраиваться под новую «дозу», утром подросток проснулся вялым или, наоборот, слишком активным. Подросток не понимает этого, его организм перестраивается и к вечеру его возможно «отпустит», а может быть, пойдёт новая «волна». Родители, зачастую, воспринимают такие изменения поведения как «на зло», «специально» и т.п. Но стоит посмотреть на эти изменения с точки зрения физиологии и пересмотреть свою реакцию.

Изменения внешности Подростки становятся иными, у девушек растёт грудь, волосы, увеличиваются бёдра. У мальчиков так же меняется внешность, например, растут усы. Однако не все развиваются одинаково — отсюда и возникают комплексы. Сравнивая себя со сверстниками, подростки очень критично относятся к себе.

Крайними проявлениями неприятия своей внешности могут быть эксперименты с похудением, а также самоповреждения.

Изменения внешности, которые касаются волос, одежды не критичны и свойственны подросткам — он ищет себя и пробует новое.

# Социальная среда подростка

Какая среда обитания наиболее оптимальна для современных подростков? Что помогает и что мешает им полностью реализовать свои возможности?

- **Семья** (далеко не в каждой семье родители готовы считаться с мнением ребёнка, его интересами и увлечениями, дать ему практический опыт преодоления разнообразных трудностей, помочь реализовать тот образ жизни, который подросток считает для себя оптимальным)
- **Школа** (подростковое стремление изменить окружающий мир реализуется здесь, в основном, через дни дублёра, когда ученики на день «заменяют» учителей и администрацию школы. Деятельность школьных организаций и советов старшеклассников редко сколь-нибудь заметно изменяет привычную школьную жизнь, преобразуя её под потребности подростков).

# Социальная среда подростка

- **Улица** (Самое свободное и самое притягательное место для подростков. Здесь нет контроля взрослых и можно пытаться показать свою «крутизну» и пренебрежение к запретам. Улица предоставляет возможность различных приключений и опасностей, формирует у подростков такие важнейшие качества как групповое взаимодействие, ответственность за свои слова и поступки, даёт опыт принятия самостоятельных решений. Вместе с тем, для тех, кто ещё не научился противостоять соблазнам, уличные пробы табака и алкоголя могут стать началом страшного пути к смертельной зависимости).
- **Клубы/кружки/секции** (Они занимают досуг, отвлекают от поиска приключений на улице, но далеко не всегда формируют у подростков устойчивую социально-ориентированную жизненную позицию, способную влиять на его поступки вне клубных стен)
- **Согласны ли Вы, что та или иная среда способствует или же, наоборот, негативно воздействует на подростка?**
- **Что можно предпринять, чтобы подростки конструктивно проводили своё время?**

# Джунгли или социальная среда

## Феномен МАУГЛИ



### История Камалы и Амалы



1920 год,  
Индия



С 1841 года по 1895 год на  
полуострове Индостан  
были найдены  
14 детей-волков.



Данный слайд демонстрирует очевидный факт: в какую среду поселить ребенка — то мы и получим в итоге.

Находясь в среде, в которой идет взаимодействие между родителями и детьми, учителями—родителями—детьми и т.д. ребенок перенимает эту схему взаимодействия.

Если же поселить ребенка в джунгли, то и получим «Маугли», без навыков общения/научения и прочего.

А на следующих слайдах изображены различные ситуации и различные эмоциональные проявления детей, родителей.

- Какими Вы видите своих детей? (выберите картинку)
- В каких случаях Вы видите своего ребенка радостным, счастливым, открытым, отзывчивым?
- Что нужно сделать для того, чтобы дети были открыты и шли на контакт с родителями?



# Какими Вы видите своих детей?





# Поведение подростка

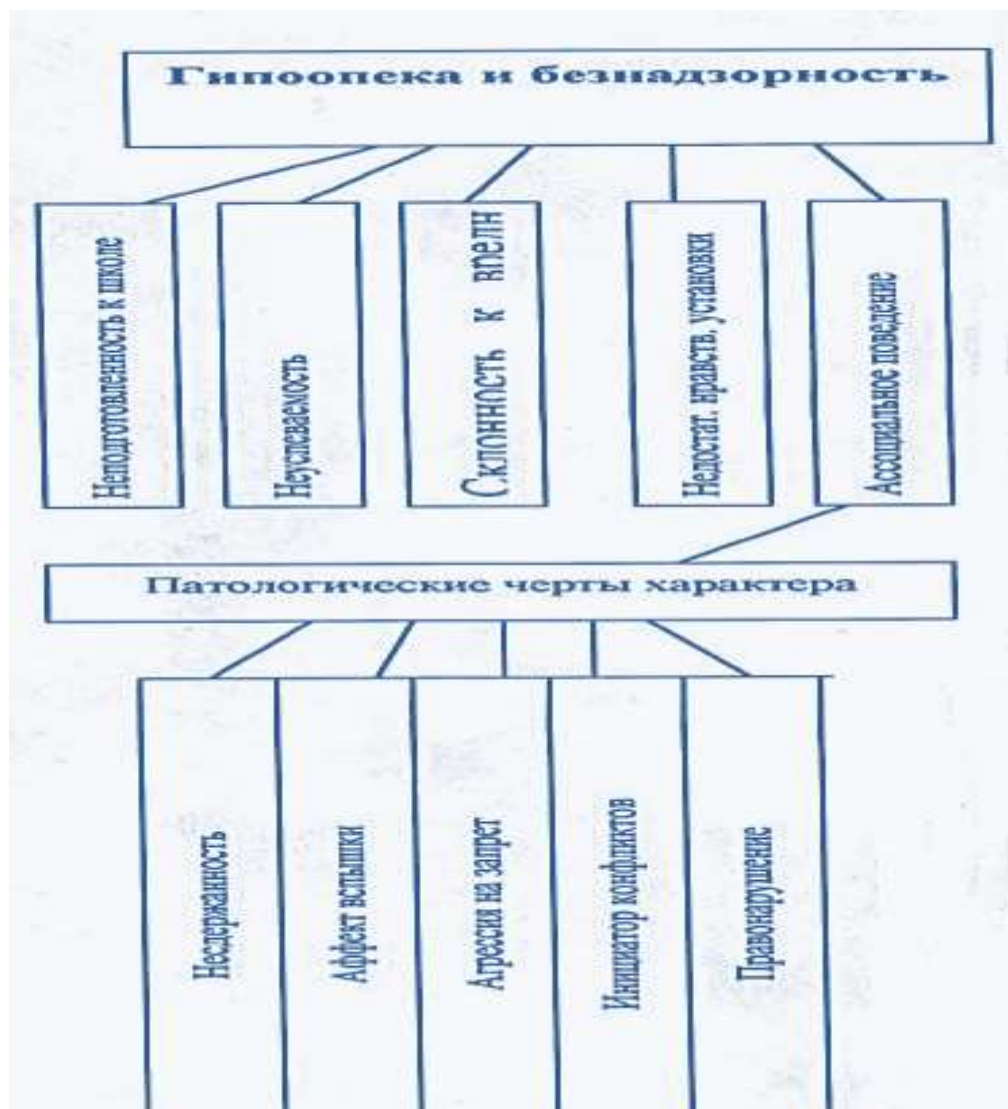
- Любознательность
- Развитие самосознания, формирование идеала личности
- Потребность в самоутверждении и самосовершенствовании в деятельности, имеющий личностный смысл. Самоопределение
- Ложь
- Пропуски уроков
- Курение, употребление алкоголя
- Авторитет сверстников
- Воровство
- Самовольный уход из дома
- Эксперименты с внешним видом
- Рискованное поведение
- «Плохие» компании
- Эксперименты с питанием
- Какие вы заметили изменения в своем ребенке с вступлением в подростковый возраст?



# Стили семейного воспитания

На следующих слайдах отображены основные стили семейного воспитания, приводящие к деструктивному поведению, с указанием поведенческих и психологических особенностей подростков.

# Стили семейного воспитания приводящие к аддикции



Повыш. утомляемость

Нарушение аппетита

Нарушение сна

Головные болт

Боли в животе, тошнота

Грубость

Невыполнение требований родителей

Отказ от пищи

Уход из дома

Агрессивное поведение с родителями

Попытка к самоубийству

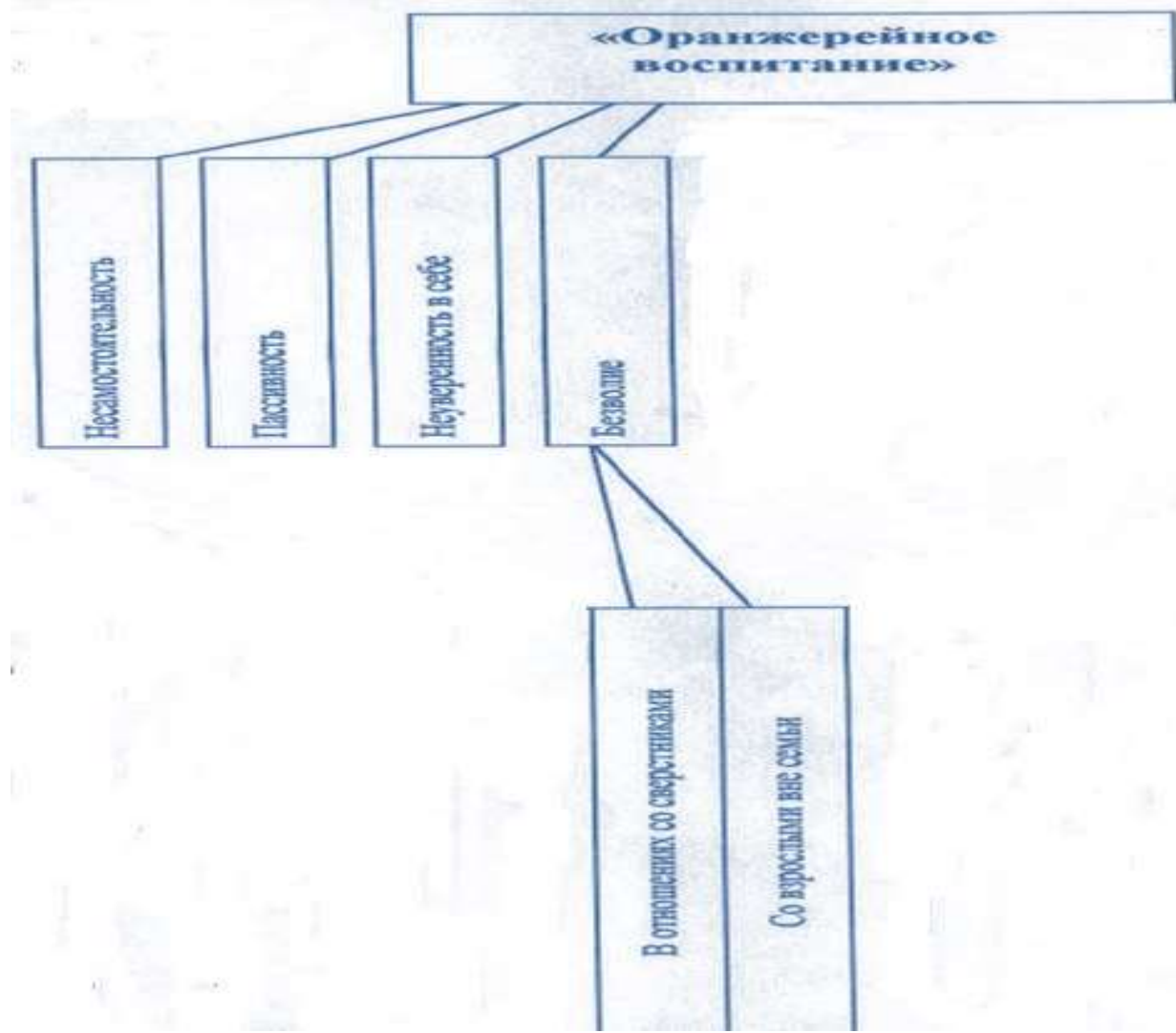
Стойкое снижение успева-ти

Отказ от посещения школы

Невратические расстройства

Протест против родителей

**Чрезмерная  
требовательность**



Ранний интерес к нарядам, косметике

Иметь побольше денег

Агрессивное поведение

Угрозы

Порча вещей близких

Демонстрационный отказ от пищи

Отказ от посещения школы

Угроза самоубийства

Мнимые болезни

Истерические расстройства

У девочек

У мальчиков

Ждут от родителей повыш.  
оценок

Не могут установить тов.  
отношений

Претендуют на командные  
роли в коллективе

Не умеют считаться с  
интересами коллектива

Жажда признания

Жестоки и бессердечны с  
близкими

«Кумир семьи»



# Основные выводы

- **Подросток = эмоция**

В подростковом возрасте бушуют гормоны, влияя на эмоциональный фон подростка, бывают дни непреодолимой грусти, бывают дни бурной радости и любви ко всему на свете. Не стоит ограничивать подростка во всех проявлениях эмоций. Бывало ли у Вас такое, что ребенок подходит, говорит как он Вас любит, обнимает... А Вы в ответ только: «Что натворил?» Наверное, такое бывает со всеми — работа, домашние дела, рутина, Вы устаёте, нет времени на эмоции ребенка, он ведь взрослый. Но помните, он по-прежнему — ребенок и нуждается в Вас так же, как и в 1 год, 3 года, 7 лет...

- **Большие рамки – большее сопротивление**

Тут всё просто: чем больше сковывать подростка правилами, расписанием, списком обязанностей, тем с меньшим желанием он будет делать. Попробуйте, открыв кран остановить воду ладонью, просто заткнув дырку крана? Вряд ли у Вас это получится. С подростком так же.

- **Подросток живёт здесь и сейчас**

Это у Вас есть воспоминания о Вашем подростковом возрасте, и Вы понимаете, что это только начало, что вся жизнь ещё впереди, что и любовь забудется, и одноклассников никогда, может, и не увидишь и т.д. и т.п. Но для них, подростков, есть только этот миг, только сейчас. Все проблемы для них не переживаемое событие, которое вот-вот станет неважным, а трагедия всей жизни. А возвращаясь к эмоциональности, так и может быть: буквально один незначительный факт — двойка, ссора с другом или девушкой — может казаться им непреодолимым препятствием и концом всей жизни. Им важны и нужны Ваши поддержка и понимание. Не стоит говорить, что всё пройдет, просто дайте совет, как всё исправить.

# Основные выводы

- Мнение родителя < мнения сверстника

Поскольку ведущей деятельностью становится общение со сверстниками, то и мнение их встаёт на первое место. Вам придётся с этим смириться. Если Вам кажется, что новые веянья моды ужасны и Ваш подросток похож на клоуна, но его друзьям это показалось «ну очень крутым», оставьте его в покое, купите странные вещи, пусть носит и будет в комфорте с самим собой и окружающими. Меньше конфликтов, спокойнее всем.

- Все проходит

Мысль о том, что всё это временно и всё пройдёт — главная мысль, которая и должна Вас сопровождать в этот период. Ребёнок вырастет, одежда поменяется, любовь забудется, эмоции придут в баланс, организм перестроится на постоянную равномерную работу. **От Вас зависит то, какие отношения будут у Вас с Вашим, уже изменившимся ребёнком, который повзрослел.**





# **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ !**

Дополнительную информацию Вы можете найти на сайте Центра  
<http://rspc-samara.ru>