



Родительское собрание

**Психологические задачи  
и потребности подростка.**

**Профилактика деструктивного  
поведения подростков.**



Составитель: Катаева А.А., педагог-психолог




# Психологические задачи подростка

- Отделиться от родителей. Стать взрослым можно только через проявление собственной автономии. **Отделиться — значит, отвергнуть всё то, что насаждают и предлагают, и найти собственные решения и смыслы.**
- Обнаружить себя и свой пол. Понять, кто ты такой. Что за человек. Каков ты как будущий мужчина или женщина.
- Открыть для себя мир других людей. Каковы правила взаимодействия во взрослом мире. В чём секреты общения с мужчинами и женщинами. Как построить отношения.



## Выполнение этих задач требует:

- Отрицать всё то, что предлагают взрослые, иначе не найдёшь собственные ответы, решения, смыслы;
- Пытаться решать что-то самому;
- Искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить, насколько ты силен, способен и стоек;
- Пристально вглядываться в свою внешность, понимая, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым;
- Активно контактировать с противоположным полом, узнавая другие миры самыми разными способами;
- Много общаться с себе подобными, понимая, что ты не один и у них все те же проблемы.



# Решение этих задач сопровождается сильными чувствами:

- **Агрессия.** Отделение невозможно без злости. Любовь — это слияние. **Злость — это отделение.** Потому **автоматическая реакция на любое предложение родителей — протест.** Скрытый, в виде саботажа, или явный — в виде бурной агрессивной реакции.
- **Страх.** Подросток боится: **быть не принятым своим подростковым сообществом, что его не заметят/заметят, что его любовь отвергнут/примут, унижения и страдает от непризнания в нём взрослого.**
- **Стыд.** Подросток **часто стыдится своего тела, к которому не успевает привыкнуть: так быстро оно меняется.** Он стыдится **проявления в себе пола** и часто прикрывает это чувство вопиющим цинизмом.
- **Тревога.** **Неопределённость будущего рождает тревогу, которая чаще всего выливается в его раздражение или полный уход в себя.**

# Основные потребности подростка:

- **Потребность во внимании и поддержке** без осуждения и оценок, то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых;
- **Потребность в чётких (но не тесных) правилах и границах**, которые должны удерживать взрослые, несмотря на его бунт и сопротивление, ***без чётких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения***, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться;
- **Потребность в развитии и обучении через жизненную практику** — ***подросток должен получать жизненный опыт***, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт;
- **Потребность в интересных жизненных событиях**. Интерес — это главный двигатель личностного развития подростка;

# Основные потребности подростка:

- **Потребность в удовольствии** — подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению;
- **Потребность в уважении и признании**, когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается **прочная уверенность в себе как в ценной личности**, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни;
- **Потребность в общении и принятии сверстниками**, подростку важно знать, что он ценен для окружающих, **что его мнение имеет значение**. Он готов сделать всё, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он бы хотел принадлежать (референтная группа), **признала его "своим"**, даже если при этом придётся наступить на горло своему собственному "Я";

# Основные потребности подростка:

- Потребность в умении уверенно отстаивать своё мнение (которое основано на общей уверенности в себе);
- Потребность в творческом самовыражении и самореализации — если подросток находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные, **он развивается, он испытывает уважение к самому себе**, получает результаты своего творчества, **его принимают окружающие, и ему легко жить в чётких границах своего творчества**;
- Потребность в постановке жизненных целей, не смотря на стремление подростка "жить сейчас", **чёткое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности.**



## Чем родители могут помочь своему подростку:


- Продолжать любить его;
- Верить в то, что он справится (*«Я верю, что ты в конце концов примешь правильное решение»*);
- Не качать права по пустякам, дать ему возможность ошибаться и настаивать на своём (*«Что будет, если я ему/ей разрешу?»*);
- Относиться к нему и его миру с уважением, даже если он сам и его мир Вам совсем не симпатичны;
- Быть на расстоянии вытянутой руки, способной поддержать, когда попросят;
- Несмотря на бурные чувства, оставаться в близких отношениях, желательно тёплых и принимающих.





## Чем родители могут помочь своему подростку:

- Подчеркивание сильных сторон подростка;
- Формулирование единых целей;
- Готовность к изменениям: снижение нагрузки, требований; развитие «диалоговых» отношений с подростком; совместный договор при соблюдении баланса прав и обязанностей, баланса «бонусов» и «штрафов».



**Виды отклоняющегося (девиантного) поведения, наносящего ущерб самому человеку, окружающим людям и имуществу.**

- **Рискованное поведение;**
- **Суицидальное (в том числе самоповреждающее) поведение;**
- **Агрессивное;**
- **Аддиктивное (зависимое) поведение;**
- **Делинквентное (противоправное) поведение.**

# Рекомендации родителям

- Не эффективно прибегать к наказаниям, агрессии и скандалу, уметь слушать (приемы активного слушания), заявлять о своих чувствах и потребностях в форме я-высказываний.
- Родителям нужно спокойно обсудить со своим ребенком возникшую проблему и выяснить причины отклоняющегося поведения.
- Следует рассказать своему ребенку о последствиях девиантного поведения и поговорить о возможностях его преодоления.
- Объяснить ребенку, что они желают для него самого лучшего.
- Не следует активно навязывать ребенку свою точку зрения.
- При необходимости, родители должны обратиться за помощью к специалисту.

## Куда можно обратиться за помощью в кризисных ситуациях

- **Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8 800 2000 122**
- **Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ.** Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона **8-800-200-19-10** из московского региона России.
- **Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами.**  
<http://netaddiction.ru>
- **Сайт «Я — родитель».** На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей <http://www.ya-roditel.ru>
- **Сайт «Растимдетей.рф».** Навигатор для современных родителей.



Спасибо за внимание!