

«Дитя на подросте» (В.И. Даль). Какой он?

Цель: понимать возрастные трудности подростков; учиться решать их с ребёнком в совместной деятельности.

Л.Н. Толстой: «Мне невольно хочется пробежать скорее пустыню отрочества...».

Марк Твен: «В 15 лет я удивлялся глупости моего отца, а в 25 лет был поражён, насколько поумнел мой отец».

Характерные черты подросткового возраста:

любопытность, пытливость ума, стремление к познанию большого количества информации;

но!

нет понимания, что знания надо систематизировать.

Для подростков характерна полярность психики:

Целеустремленность, настойчивость	Импульсивность
Борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространёнными идеалами	Обожествление случайных кумиров
Желание быть признанным и оцененным другими	Показная независимость
Внимательность поразительная	Поразительная черствость
Равнодушие	Чувствительность к оценке посторонних своей внешности
Устойчивость	Апатия, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать
Нежность, ласковость	Недетская жестокость
Романтические настроения	Цинизм, расчетливость
Развязность в поведении	Застенчивость
Потребность в общении	Уединение
Повышенная самоуверенность, критика в суждениях	Сменяется ранимостью и неуверенностью в себе

Читаем: Дольник Виктор. Непослушное дитя биосферы. – М., «Педагогика-ПРЕСС», 1994. Есть электронный ресурс.

Слушаем: Екатерина Мурашова. Лекции для родителей, СПб.

Половозрелый (пубертатный) период. Особенности:

Гормональная перестройка.

Не повторяется по силе во взрослом состоянии.

Дестабилизация.

Снижение сопротивляемости.

Повышение артериального давления.

Нейровегетативная неустойчивость (нервная система не успевает за костно-мышечной).

Требует повышенных затрат ресурсов, особенно во второй половине дня.

Меняется поведение.

Из дневника подростка:

В нас столько всякого наносного,
В нас столько всякого ненужного,
В нас столько всякого наружного,
В нас столько всякого хорошего.
А люди ходят и не верят нам...
Они большие и сухие,
Они гуляют, как по берегу,
Вокруг бушующей стихии.

Задачи психологической помощи подросткам:

- Установление контакта и рабочих доверительных отношений.
- Создание пространства осмысленной жизни.
- Повышение психологической компетентности родителей и самих подростков.
- Совместная деятельность детей и взрослых.

Признаки кризисного состояния ребёнка

- Резкая и быстрая перемена настроения.
- Беспочвенные страхи, повышенная тревога и нервозность, нетипичные вспышки раздражительности.
- Небрежный и неопрятный внешний вид, равнодушие к одежде и гигиене.
- Усталый внешний вид, постоянная сонливость.
- Нарушения аппетита, изменение пищевых привычек.
- Жалобы на плохой сон, головные боли, боли в животе, частые простуды. Ночные кошмары.

- Скванность, недостаток спонтанности и игрового поведения.
- Чрезмерная бдительность, пугливость, выраженный испуг при резких звуках.
- Чрезмерно настороженное отношение ко всему новому и незнакомому.
- Повышенная агрессивность, враждебность, обидчивость.
- Аутоагрессия: порезы, ожоги, выдавливание акне, ковыряние ран.
- Выраженное чувство безнадежности, мир окрашен в темные тона, отсутствие планов на будущее.
- Излишне рискованное, вызывающее поведение, провокация других на избиение и сексуальное домогательство.
- Отказ от социальной активности, групповой деятельности, выраженное стремление к одиночеству и изоляции от друзей и близких.
- Снижение успеваемости, трудности с концентрацией внимания, снижение качества работы на уроках.
- Склонность к аддиктивному или деструктивному поведению, издевательство над животными.
- Депрессивные и суицидальные мысли и настроения.

Телефоны экстренной помощи

Общероссийский телефон доверия для детей и подростков (круглосуточно). Бесплатный звонок с любого городского или мобильного номера – **8-800-2000-122**

Дети онлайн (телефон доверия) – **8-800-25-000-15**

Круглосуточный кризисный телефон доверия экстренной психологической помощи в г. Кемерово (оплата оператора) – **57-07-07**

Горячая линия СК «Ребенок в опасности» (б/пл.) – **8-800-707-79-78**

ТВОЯ ТЕРРИТОРИЯ. Помощь подросткам онлайн:
https://vk.com/tvoya_territoria (открытая группа ВКонтакте)

Службы психологической помощи в г. Новокузнецке:

1. ГОО «Кузбасский РЦППМС», отделение Новокузнецкого городского округа, ул. Шункова, 16а, тел. **37-56-83**.

2. Уютный дом, МКУ социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних, ул. Металлургов 10, тел. **74-31-18**.

24.01.2014

Материал подготовила Е.И. Коротких, педагог-психолог гимназии

Признаки эмоционального и психологического неблагополучия детей

Внешние признаки:	Внутренние признаки:
Необщительность в группе сверстников	Психосоматическая симптоматика
Отказ посещать школу	Повторяющиеся воспоминания, связанные с психотравмирующей ситуацией
Появившиеся трудности в учебной деятельности	Плохое самочувствие
Замедленный или, наоборот, ускоренный темп речи	Неуверенность в себе
Вызывающее поведение	Заниженная самооценка
Нетипичные эмоциональные реакции: вспышки гнева, агрессии или плача, истерики	Подавленность, отрешенность, апатия
Желание все время находиться со взрослым	Нарушение когнитивных функций: внимания, мышления, памяти, речи
Замкнутость, скрытность	Трудно контролируемое собственное эмоциональное состояние
Раздражительность	Повышенная самокритика
Нездоровый/неопрятный внешний вид	Проявление тревоги при нахождении в обществе
Игнорирование поручений педагогов	Навязчивые негативные мысли о своей внешности
Эмоциональная неустойчивость: частая смена настроения	Головные боли, боли в животе, трудности с дыханием
Прямые высказывания о намерении ухода из жизни, размышления об отсутствии ценности жизни	Переживание беспомощности: «Я не могу ничего сделать», и безнадежности: «У меня ничего не получится», «Ничего не исправить»
Повышенная чувствительность к словам других людей	Переживание чувства вины: «Все случилось из-за меня», «Это я виноват»
Повышенная утомляемость	Переживание собственной незначимости: «Я плохой, лучше бы меня не было»
Нарушение питания	
Трудности со сном: кошмары, плач во сне	
Признаки поведения, характерные для более раннего возраста	