



Центр детской и семейной психологии

ул. Малахова 146, пр. Калинина 14

тел. 55-66-01 (единый); karitas.org.ru; psy-karitas@mail.ru

Подросток. Возрастные особенности.

**Людмила Валентиновна
Слободчикова,
психолог**



Центр детской и семейной психологии

ул. Малахова 146, пр. Калинина 14

тел. 55-66-01 (единый); karitas.org.ru; psy-karitas@mail.ru

«Подростковый возраст – это период развития между детством и взрослостью, который характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Периодизация подросткового возраста

**«Правильный возраст»
(11 – 12 лет)**

Ребенок во всем слушается родителей.

Периодизация подросткового возраста

**«Трудный возраст»
(13 – 15 лет) – переломный период.**

**«Трудный возраст»
(13 – 15 лет) – переломный период.**

Преобладает неправильное поведение:

**непокорность, независимость, самоутверждение,
негативизм, бунтарство, грубость, бескомпромиссность,
конфликтность, ироничность, сарказм,
экспериментирование, рискованное поведение, девиации,
апатия, меланхолия, снисходительность**

Возрастные особенности подростка

- Снизилась энергичность, желание активно действовать.
- Возрос эмоциональный дискомфорт.
- Недоразвитие мотивационно-потребностной сферы (преобладание мотива потребительства).
- Неразвитость внутреннего плана действий.
- Снижение уровня любознательности и воображения.

Возрастные особенности подростка

- Неразвитость тонкой моторики (ум ребенка на кончиках пальцев).
- Низкие графические навыки.
- Регрессивные изменения обеспечения мозговых функций (память, мышление, речь, познавательные процессы).

Возрастные особенности подростка

- Увеличение н-психических заболеваний (на 10-15% каждые 10 лет), эмоциональных расстройств.
- 22,5 % - общее психическое недоразвитие.
- С 2005 г. – резкое снижение уровня когнитивного развития.
- Эмоциональный опыт негативного характера.
- Информационный натиск.
- Недостаточная социальная, коммуникативная компетентность большинства детей.
- Обеднение и ограничение общения.
- Рост тревожности, ч. одиночества, незащищенности.
- ГСДВ, импульсивность.

Возрастные особенности подростка

- Одаренные дети
- «Золотые руки».
- Двигательные способности.
- Стремление к поиску смысла, создание своего уникального Я (здоровье, внешность, образование).

Противоречия подросткового возраста

- Подросток считает себя взрослым, оставаясь по своим реальным силам ребенком.
- Падает авторитет родителей, растет авторитет сверстников.
- Подросток больше всего нуждается в референтной (значимой) группе.
- Подростку важно быть полноправным членом и жить по законам группы, иметь свободное нерегламентированное общение и признание.
- Именно подростковые группы наиболее замкнуты и трудно принимают новичков, поэтому часто создается особое пространство одиночества.
- Наиболее подвержены одиночеству подростки с трудностями в общении.

Противоречия подросткового возраста

Для подростка характерно стремление отстаивать свое право на индивидуальность, уникальность, при этом, как ни странно, **он хочет одновременно быть «ни на кого не похожим» и «быть – как все»**



Противоречия подросткового возраста

- Подросток еще не ушел от детства, не ушел от игры, он испытывает потребность в игровых видах деятельности, но, стесняясь своей «детскости», он стесняется и игры.
- Своеобразным механизмом защиты выступает **потребность в романтике, в приключениях, в ярких и эмоциональных событиях.**

Для нормального развития подростка его жизнь должна быть насыщена событиями и окрашена эмоциями!



**Лидерство – доминанта
современной среды!**



Базовые потребности подростка – общение и действие

Доминанты возраста:

- формирование множества социальных навыков и умений;
- становление отношения к миру, к себе, к познанию, формирование мировоззрения.

Формирование мировоззрения, самооценки, социального интеллекта – результат действий и дискуссий вокруг сделанного.

С подростком нужно разговаривать, интересоваться его мнением и отношением к действиям, событиям!

Что нужно подростку?

Базовые потребности подростка

- Подросток очень нуждается во взрослом человеке, но не в каждом взрослом.
- Подросток не принимает назидательные беседы и нравственные нотации, «сюсюкающий» тон.

Взрослый нужен как партнер, опора, ориентир в быстро меняющемся мире.

Контроль, запреты или наказания со стороны родителей воспринимаются подростком, зачастую, крайне бурно и эмоционально, в виде бунта или протеста. Для них это выглядит как посягательство на свободу уже взрослого человека, поэтому уходящие, в силу взросления, от родительской власти подростки, могут вести себя совершенно неадекватно.

Что нужно подростку?

Базовые потребности подростка

✓ Подросток нуждается в героях

✓ **Подростку нужен кумир для подражания!**

Кумиром чаще всего становится тот, кому не жалко ярких красок, сильных эмоций и громких дел, разворачиваемых на глазах подростка.

✓ Подростку нужны любовь и уважение родителей!

- ✓ **общение**
- ✓ **совместная деятельность**
- ✓ **контакт глаз и тактильный контакт**
- ✓ **контроль**

Рискованное поведение – ведущая ценность современных подростков

Риск – ситуативная характеристика деятельности, состоящая в **неопределенности ее исхода** и возможных **неблагоприятных последствиях** в случае неуспеха. Осуществление рискованных действий и поступков способствует приобретению подростками положительно го или отрицательного опыта.

➤ **Радоваться малому, достигать вершин собственным трудом – сложно, непонятно, трудно.**



Рисковать легко! Рискнул – и ты герой, сверхчеловек, который получает уважение сверстников.

Проявления рискованного поведения:

- ✓ направление своей активности и энергии в ущерб себе или окружающим;
- ✓ современный экстремальный досуг (селфи, зацепинг, руфинг, аутоасфиксия, токсикомания и пр.), подростковые субкультуры;
- ✓ участие в экстремальных сообществах в сети Интернет,
- ✓ интерес и выкладывание видео и фото несчастных случаев, циничные комментарии о том, что гибнут только «непрофессионалы», происходит «естественный отбор»;
- ✓ подражание значимому взрослому, сверстнику (кумиру).

Причины рискованного поведения:

- ✓ занятость родителей и неумение наладить контакты со своими детьми, организовать совместную деятельность;
- ✓ низкая/завышенная самооценка, размытость границ личности, трудности в осознании и проявлении своих чувств, искаженность ценностных ориентаций и нравственных понятий, не сформированный социальный интеллект;
- ✓ адреналиновая зависимость (склонность к риску) и желание выделиться среди сверстников.

Тактика воспитания

Важно и необходимо:

- Развивать умение предвидеть, планировать возможные результаты действий и поступков у детей (что будет если...).
- Формировать навыки безопасного для жизни и здоровья поведения! (проговаривать и заучивать инструкции, проигрывать и репетировать возможные ситуации, их преодоление и обращение за помощью).

Сенсорная зависимость и слайдовое восприятие

Гаджеты по правилам

1. Главное назначение гаджетов: оперативное деловое общение, технологическое обеспечение деятельности, расширение познавательных и творческих возможностей, самореализация.
2. Использование гаджетов должно обеспечивать безопасность и эффективность жизнедеятельности, личного пространства (транспорт и ПДД, уроки, личная информация в соцсетях). Гаджеты не должны быть предметом демонстрации успешности родителей и соревнования в статусности.
3. На все гаджеты семьи д.б. установлены программы родительского контроля.
4. Единство правил пользования гаджетами д.б. для всех членов семьи.
5. В спальне и за обеденным столом, ванной комнате - гаджеты не живут!
6. Необходимо включить в правила использования гаджетов правила безопасности, содержание, длительность/время и ограничения как поощрение и наказание.
7. Подросток регистрируется в социальных сетях на телефон взрослого.
8. В социальных сетях родители д.б. подписаны на страницы своих детей до исполнения им 18 лет, отслеживать содержание и эмоциональный фон страниц, как маркеров психического состояния и направленности продуктивной деятельности.

Как оторвать детей от гаджетов без скандала

Когда ваш ребенок зависнет у экрана, попробуйте:

- **Посидеть рядом с ним 30 секунд, минуту или чуть дольше и просто понаблюдать за тем, что он смотрит (делает).**
- **Задать невинный вопрос о том, что происходит на экране. Большинству детей нравится родительское внимание, и они ответят на ваш вопрос.**
- **Если вам удалось добиться диалога, считайте, вы построили мост — он поможет вашему ребенку постепенно вернуться из мира виртуального в реальный без гормонального скачка, а значит без крика и скандала.**
- **Наслаждайтесь остатком дня вместе.**

Основные формы проявления девиантного поведения несовершеннолетних:

Бродяжничество

**Нежелание учиться,
пропуски уроков**

Хулиганство

Повышенная агрессия

**Буллинг в школе,
семье, сети Интернет**

**Рискованное
поведение**

Курение

**Приводы в
полицию**

**Участие в противоправных группах
в сети Интернет**

Попрошайничество

**Употребление
наркотиков**

**Антивитальное и
суицидальное
поведение**

Воровство

**Постановка на учет
в КДНиЗП**

Жесткость

**Употребление
спиртных напитков**

**Раннее начало
половой жизни**

**Участие в
криминальных
группах**

Токсикомания

Судимость

Аномалии личностного развития подростков.

Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам.

Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой, некоторым же нужна помощь психолога.

Расстройства бывают поведенческие и эмоциональные.

Эмоциональные преобладают у девочек.

Нарушения в поведении в четыре раза чаще бывают у мальчиков.

«Трудный подросток» — эпитет, которым «награждают» детей, чье поведение не укладывается в рамки общественно принятого.

Первопричина антисоциального, неуправляемого, агрессивного поведения кроется не в процессе биологического созревания ребёнка - источник проблемы в процессе воспитания и социализации личности.

- Родители часто ограничиваются лишь **удовлетворением витальных потребностей** своих детей (еда, одежда, крыша над головой и т.п.) и совсем не задумываются над не менее важными потребностями ребенка, а это — эмоциональное принятие, тепло, любовь, психологическая поддержка и понимание. Близким взрослым не хватает умения и желания выслушать, понять внутренние проблемы своего ребенка.
- В ситуации, когда ребенок не удовлетворив всего спектра жизненно важных потребностей, подрастает и выходит в социум, то потерявшие доверие, уважение и любовь родители, уходят на второй план (остается потребление от них, как и раньше — материального), а важными, авторитетными и значимыми фигурами становятся сверстники, как правило с похожими или дополняющими проблемами.

45% родителей не испытывают безусловного принятия (любви) к своему ребенку

Поддержка и безусловное принятие ребенка

Родительство, как невроз

Ваш ребенок получил «4» - вы порадовались за свое чадо и похвалили его за хорошую оценку, или вы допустили мысль, что стоило ему постараться получше, и он мог бы получить пять и высказали эту претензию вслух?

Родительский невроз:

успехи ребенка становятся успехами родителей;

ваш ребенок должен быть идеальным во всем;

родители слишком озабочены успехами ребенка и так сильно переживают за свое чадо, что происходит нарушение границ: уже непонятно, чьи это успехи и кому они нужны?

Причины:

Происходит так называемое **слияние родителя с ребенком**. Успехи ребенка становятся успехами родителей, а его неудачи – их головной болью. Когда он успешен – родители в эйфории. Но стоит ему чуть ошибиться, и они уже сгорают от стыда.

Скрытая тревога родителей за будущее ребенка. Стоит ребенку получить плохую отметку, как в голове возникают ужасные картины, что он никуда не поступит, ничего не добьется и будет одиноким и несчастным неудачником всю жизнь. Такой родитель не уверен прежде всего в себе и не готов принять собственное несовершенство.

Последствия:

Ребенок обычно принимает картину мира родителя за единственно верную и тоже начинает чересчур стараться и неадекватно переживает за результат.

Очень важно, чтобы родители начали понимать, какова цена гонки за успехом и насколько важно дать ребенку право ошибаться и терпеть неудачу. Побороть желание возложить на ребенка свои нереализованные мечты и предоставить ему возможность стать полноценным.

- Взаимоотношения с подростком надо постепенно и разумно перестраивать, признавая их права на относительно большую независимость и самостоятельность.
- Не может быть и речи о полной отмене подчиняемости и контроля, так как подросток очень нуждается в твердом и постоянном руководстве со стороны взрослых.
- Подростков нужно освобождать от мелочной опеки, излишнего контроля, навязчивой заботливости, назойливого руководства.
- Взрослым вместе с подростком нужно договориться и установить правила информирования, режима дня, общения, ответственности, жизнедеятельности и др.

Важнейшие педагогические заповеди

- ✓ *Поддержка права подростка на яркие и сильные эмоции, на приключения, на романтику, на увлечения и интересы.*
- ✓ *Развитие и поддержка познавательного интереса.*
Иначе говоря, подросток будет тем лучше, чем ему интереснее.
- ✓ *Эмоциональная и нравственная окраска событийного ряда жизни подростка.*

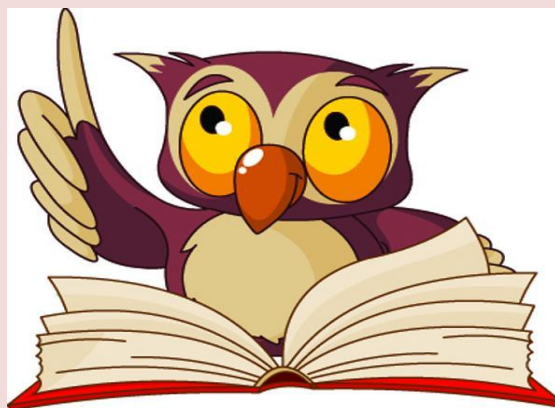
Причины для обращения к специалисту :

если указанные проявления (5-7) сохраняются более 2 недель:

- ✓ снижение активности;
- ✓ отказ от хобби;
- ✓ увеличение затрат на выполнение домашних заданий;
- ✓ увеличение пропусков;
- ✓ снижение успеваемости;
- ✓ соматические жалобы;
- ✓ нарушения сна, аппетита, гигиены;
- ✓ выраженное колебание настроения;
- ✓ ироничное отношение к себе, самоуничижение;
- ✓ высказывания о своей ненужности и никчемности,
- ✓ о том, что обуза для родителей и
- ✓ плохой помощник, пример для младших;
- ✓ вопросы о том, как бы жили, чувствовали себя без него;
- ✓ самоповреждения, аутоасфиксия, рискованные эксперименты;
- ✓ уход в соцсети, виртуальный мир.

**«Бывает только неправильный путь, но не
бывает безвыходного положения»**

(Китайская пословица)





Центр детской и семейной психологии

ул. Малахова 146, пр. Калинина 14

тел. 55-66-01 (единый); karitas.org.ru; psy-karitas@mail.ru

Психолог
Людмила Валентиновна
Слободчикова
406-2016@mail.ru

Выступления в СМИ

по вопросам профилактики девиантного поведения

«Стать другом ребенка в социальных сетях»

<https://vesti22.tv/radio/stat-drugom-rebyonka-v-socialnyh-setyah>

,

«На самом краю» (эфир радиостанции «Эхо Москвы»,

<http://www.amic.ru/news/405595/>



Центр детской и семейной психологии

ул. Малахова 146, пр. Калинина 14

тел. 55-66-01 (единый); karitas.org.ru; psy-karitas@mail.ru

**Консультации
родителей и подростков.**

Запись по телефону: 55-66-01



Центр детской и семейной психологии

ул. Малахова 146, пр. Калинина 14

тел. 55-66-01 (единый); karitas.org.ru; psy-karitas@mail.ru

Методика диагностики степени готовности к риску А. М. Шуберта

Методика позволяет оценить особенности поведенческих реакций человека в ситуациях, сопряженных с неопределенностью, опасностью для жизни, требующих нарушения установленных норм, правил.

Тест состоит из 25 вопросов, на каждый из которых предлагается дать один из пяти предлагаемых вариантов ответов: от полного согласия до уверенного «нет».

Инструкция: «Оцените степень своей готовности совершить действия, о которых вас спрашивают.

При ответе на каждый из 25 вопросов поставьте отметку в соответствующей графе: 2 балла - полностью согласен, полное «да»; 1 балл - больше «да», чем «нет»; 0 баллов - ни «да», ни «нет», нечто среднее; -1 балл - больше «нет», чем «да»; -2 балла - полное «нет».

	Вопросы	полностью согласен, полное «да»	больше «да», чем «нет»	ни «да», ни «нет», нечто среднее	больше «нет», чем «да»	полное «нет»
1	Превысили бы вы установленную скорость, чтобы быстрее оказать необходимую медицинскую помощь тяжелобольному человеку?					
2	Согласились бы вы ради хорошего заработка участвовать в опасной и длительной экспедиции?					
3	Стали бы вы на пути убегающего опасного взломщика?					
4	Могли бы вы ехать на подножке товарного вагона при скорости более 100 км/час?					
5	Можете ли вы на другой день после бессонной ночи нормально работать?					
6	Стали бы вы первым переходить очень холодную реку?					
7	Одолжили бы вы другу большую сумму денег, будучи не совсем уверенным, что он сможет вам вернуть эти деньги?					
8	Вошли бы вы вместе с укротителем в клетку со львами при его заверении, что это безопасно?					
9	Могли бы вы под руководством извне залезть на высокую фабричную трубу?					
10	Могли бы вы без тренировки управлять парусной лодкой?					
11	Рискнули бы вы схватить за уздечку скачущую лошадь?					
12	Могли бы вы после 10 выпитых стаканов пива ехать на велосипеде?					
13	Могли бы вы совершить прыжок с парашютом?					
14	Могли бы вы при необходимости проехать без билета от Таллина до Москвы?					
15	Могли бы вы совершить автотурне, если бы за рулем сидел ваш знакомый, который совсем недавно был в тяжелом дорожном происшествии?					
16	Могли бы вы с 10-метровой высоты прыгнуть на тент пожарной команды?					
17	Могли бы вы, чтобы избавиться от затяжной болезни с постельным режимом, пойти на опасную для жизни операцию?					
18	Могли бы вы спрыгнуть с подножки товарного вагона, движущегося со скоростью 50 км/час?					
19	Могли бы вы в виде исключения вместе с семьей другими людьми подняться в лифте, рассчитанном только на шесть человек?					
20	Могли бы вы за большое денежное вознаграждение перейти с завязанными глазами оживленный уличный перекресток?					
21	Взялись бы вы за опасную для жизни работу, если бы за нее хорошо платили?					
22	Могли бы вы после 10 рюмок водки вычислять проценты?					
23	Могли бы вы по указанию вашего начальника взяться за высоковольтный провод, если бы он заверил вас, что провод обесточен?					
24	Могли бы вы после некоторых предварительных объяснений управлять вертолетом?					
25	Могли бы вы, имея билеты, но без денег и продуктов, доехать из Москвы до Хабаровска?					

Обработка и оценка результатов. Подсчитайте сумму набранных вами баллов в соответствии с инструкцией. Суммируйте значения ответов: 2 балла - полностью согласен, полное «да»; 1 балл - больше «да», чем «нет»; 0 баллов - ни «да», ни «нет», нечто среднее; -1 балл - больше «нет», чем «да»; -2 балла - полное «нет». Диапазон значений теста варьирует в пределах от -50 до +50 баллов. Положительные ответы свидетельствуют о склонности к риску, отрицательные – о склонности его избегать.

Высокая готовность к риску сопровождается низкой мотивацией к избеганию неудач (защитой).

Готовность к риску достоверно связана прямо пропорционально с числом допущенных ошибок.

Результаты исследований:

- с возрастом готовность к риску падает;
- у более опытных несовершеннолетних готовность к риску ниже, чем у неопытных;
- у девочек готовность к риску реализуется при более определенных условиях, чем у мальчиков;
- у подростков 14-17 лет готовность к риску выше, чем у подростков 12-14 лет;
- с ростом отверженности личности подростка, в ситуации внутреннего конфликта, растет готовность к риску;
- в условиях группы готовность к риску проявляется сильнее, чем при действиях в одиночку, и зависит от групповых ожиданий.

Ключ.

- Меньше -30 баллов: слишком осторожны;
- от -30 до -11 баллов: осторожны;
- от -10 до +10 баллов: средние значения (поведение ситуативное);
- от +11 до +20 баллов: склонны к риску;
- свыше +20 баллов: склонность к безудержному риску.