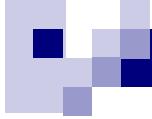


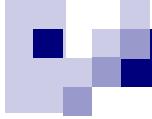
Подростковый кризис: проблемы и преодоление

Педагоги-психологи
ОГКУ «Ивановский детский дом
им.А.Матросова-Центр патриотического
воспитания»
В.В.Заляева В.В., Хайрудинова Р.И.



Источники кризиса

- В современном мире кризисы становятся скорее правилом, чем исключением. Каждый день люди узнают о войнах, конфликтах, убийствах и террористических актах. Столкновение с травматическими ситуациями вызывает у человека мощнейший психологический кризис, последствия которого могут тянуться многие годы. Все это особенно актуально и в отношении детей.



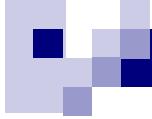
Что такое кризис

- Кризис (греч. «решение, поворотный пункт исход») принято определять как тяжелое психологическое состояние, являющееся результатом либо какого-нибудь внешнего воздействия, либо вызванного внутренней причиной, либо как резкое изменение статуса персональной жизни.



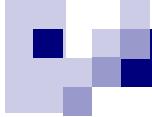
- Кризисная для ребенка (подростка) ситуация наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей – либо поддержки и помощи справиться с ней.





Классификация кризисов

- Переживаемые детьми и подростками кризисы можно условно разделить на три основные группы: **травматические** кризисы (травмы, причиненные как каким-либо стихийным или природным бедствием, так и другим человеком; все виды насилия; жестокое обращение и т.д.); **кризисы утраты и разлуки** (смерть близкого человека, развод родителей); **возрастные кризисы** (одного года, кризис трех лет, кризис семи лет, подростковый кризис).



Что такое подростковый кризис?

- В 12-14 лет в психологическом развитии многих детей наступает переломный момент. Внешне это проявляется в грубости и нарочитости поведения ребенка, стремлении поступать наперекор желанию и требованиям взрослых, в игнорировании замечаний, замкнутости и т.д. Такие формы проблемного (или часто протестного) поведения – это демонстрация новых черт своей личности, нового стиля поведения ...

Внешние причины возникновения кризиса

- быстрый темп физического и умственного развития подростков;
- недостаточная социальная зрелость школьников этого возраста;
- постоянный контроль со стороны взрослых, зависимость и опека.



Внутренние причины возникновения кризиса

Приивычки и черты характера, которые мешают подростку осуществить задуманное:

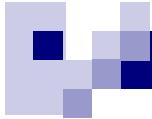
- внутренние запреты;
- привычка подчиняться взрослым и др.



Как помочь подростку миновать кризис?

- начать с ним говорить;
- понять и принять ребенка таким, каков он есть;
- попытаться распознать подростковую депрессию на ранней стадии.





Признаки депрессии

- мрачные мысли, мечтания наяву или ночных снах;
- постоянно уставший вид, "погасший" взгляд, невыразительная мимика;
- плохой сон, потеря аппетита, заторможенность в реакциях;
- разговоры на тему смысла жизни, смерти, болезней, кризиса;
- тоска, ухудшение внимания;
- трудности в школе.





Реальная помощь подростку

- старайтесь сделать рацион подростка разнообразным и сбалансированным;
- пусть ребенок больше движется;
- общайтесь, искренне старайтесь интересоваться жизнью ребенка, его миром;
- знакомьтесь с его друзьями;
- будьте и наставником, и другом;

- дайте им возможность участвовать в разговорах взрослых, высказывать свое мнение, принимать собственное решение;
- взрослеющие дети должны иметь возможность поделиться своими тревогами и страхами с родителями или близкими;
- рассказывайте о собственных переживаниях в переходном возрасте;
- объясните, что все его друзья испытывают такие же тайные сомнения;



«Не опекайте меня, не ходите за мной, не связывайте каждый мой шаг, не свивайте меня пеленками присмотра и недоверия, не напоминайте и словом о моей колыбели. Я самостоятельный человек. Я не хочу, чтобы меня вели за руку. Передо мной высокая гора. Это цель моей жизни. Я вижу ее, думаю о ней, хочу достичь ее, но взойти на эту вершину хочу самостоятельно. Я уже поднимаюсь, делаю первые шаги. И чем выше ступает моя нога, тем более широкий горизонт открывается мне, тем больше я вижу людей, тем больше познаю их, тем больше людей видят меня. От величин и безграничности того, что мне открывается, делается страшно. Мне необходима поддержка старшего друга. Я достигну своей вершины, если буду опираться на плечо сильного и мудрого человека. Но мне стыдно и боязно сказать об этом. Мне хочется, чтобы все считали, что я самостоятельно, своими силами

д о б е р у с ь д о в е р ш и н ы » .

В.А.Сухомлинский



■ Пусть ребенок знает,
что его принимают
таким, какой он есть,
со всеми его
недостатками, он
любим и останется
под защитой
взрослых.

