

# ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

## (СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ И НЕ ТОЛЬКО)

---

Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12 до 17 лет).

Согласно терминологии Фонда Организации Объединённых Наций в области народонаселения (ЮНФПА), подростки — лица в возрасте 10—19 лет (ранний подростковый возраст — 10—14 лет; поздний подростковый возраст — 15—19 лет). По данным ООН, на 2011 год в мире насчитывалось более миллиарда подростков[8].

Распространённое сейчас слово тинейджер происходит от англ. teen — составной части в названиях чисел от 13 до 19, и англ. age — возраст, то есть тинейджер — буквально, лицо в возрасте 13—19 лет.

### Психическое развитие в подростковом возрасте.

Подростковый возраст или его еще называют отрочество – это этап в индивидуальном развитии, находящийся между детством и ранней юностью. Он охватывает период от 10-11 до 13-14 лет. Основная особенность подросткового периода — резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития.

У разных подростков эти изменения происходят в разное время: некоторые подростки развиваются быстрее, некоторые в чем-то отстают от остальных, а в чем-то опережают их и т. п. Например, девочки во многих отношениях развиваются быстрее, чем мальчики. Кроме того, и психическое развитие каждого происходит неравномерно: одни стороны психики развиваются быстрее, другие медленнее.

Начало отрочества характеризуется появлением ряда специфических черт, важнейшими из которых являются стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о стремлении утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономию. Все эти черты появляются в предподростковом периоде развития (приблизительно 10—11 лет), но наиболее интенсивно развиваются в подростковом возрасте (примерно 11—14 лет).

**Подростковый период** — время бурного и плодотворного развития познавательных процессов. Период от 11 до 15 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти. Наиболее важен в этом отношении период 11—12 лет — время перехода от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями к мышлению теоретическому, от непосредственной памяти к логической.

В интеллектуальной деятельности школьников в период отрочества усиливаются индивидуальные различия, связанные с развитием самостоятельного мышления, интеллектуальной активности, творческого подхода к решению задач, что позволяет рассматривать возраст 11—14 лет как сензитивный период для развития творческого мышления.

Центральным и специфическим новообразованием в личности подростка является возникающее у него представление о себе как уже не о ребенке - "чувство взрослости". Подросток отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет в ощущениях, полноценной подлинной взрослости, хотя есть потребность в признании его взрослости окружающими. Происходит становление нового уровня самосознания, Я-концепции, выражающегося в стремлении понять себя, свои возможности и особенности, свое сходство с другими людьми и свое отличие — уникальность и неповторимость. Отрочество характеризуется, прежде всего, повышением значимости Я-концепции, системы представлений о себе, формированием сложной системы самооценок на основании первых попыток самоанализа, сравнения себя с другими. Происходит переход от ориентации на оценку окружающих к ориентации на самооценку, формируется представление о Я-идеальном. Именно с подросткового возраста сопоставление реальных и идеальных представлений о себе становится подлинной основой Я-концепции школьника.

Одной из проблем подросткового возраста является неблагоприятная Я-концепция (слабая вера в себя, боязнь получить отказ, низкая самооценка), возникнув, приводит в дальнейшем к нарушениям поведения. Указывают следующие воздействия неблагоприятной Я-концепции.

1. Снижение самоуважения и часто как следствие — социальная деградация, агрессивность и преступность.
2. Стимуляция конформистских реакций в трудных ситуациях. Такие молодые люди легко поддаются влиянию группы и втягиваются в преступные действия.
3. Глубокое изменение восприятия. Так, молодые люди с негативной самооценкой с трудом сознают, что совершают хорошие поступки, так как считают себя неспособными к ним.

По мере взросления появляется более реалистичная оценка собственной личности и возрастает независимость от мнения родителей и учителей.

Новый уровень самосознания, формируясь под влиянием ведущих потребностей возраста, — в самоутверждении и общении со сверстниками, одновременно определяет их и влияет на их развитие.

## Подростковые страхи

У подростков имеются детские (возрастные) страхи. Детский психолог А. И. Захаров отмечал, что по данным специального опроса среди подростков в возрасте 10—12 лет абсолютно преобладали природные страхи, а затем доминировали социальные страхи (их пик пришёлся на возраст 15 лет).

Выделяют 5 видов социальных страхов у подростков в возрасте от 10—11 лет до 15 лет (или в возрасте от 11—12 лет до 16—17 лет):

- 1. Страх «быть не собой», то есть стать кем-то другим;*
- 2. Страх провала, осуждения, наказания. Причина - перфекционизм или максимализм подростка, который склонен из единичного факта делать общие выводы без учёта индивидуальных особенностей человека и наклеивать «ярлык» «поражения» или «успеха» вне зависимости от затраченных усилий;*
- 3. Страх физических уродств. Подросток очень сильно переживает из-за постоянных изменений своей внешности в связи с половым созреванием и гормональными всплесками;*
- 4. Страх одиночества;*
- 5. Страх бесперспективности и невозможности самореализации.*

Исследования, проведённые среди подростков в возрасте 13—14 лет показали, что на возникновение социального страха у них большое влияние оказывает такой фактор, как место проживания (город или сельская местность). У городских подростков гораздо чаще встречались гелотофобия, страхи буллинга и одиночества, чем у их ровесников из малокомплектных сельских школ. Зато сельские подростки намного чаще испытывали страхи осуждения, общения с незнакомыми людьми и наказания.

Страх будущей самостоятельной жизни силён у подростков, воспитывавшихся в детском доме. Исследования, которое проводилось в детских домах показали, что воспитанники подросткового возраста боятся повторения судьбы своих «неблагополучных» родителей.



**Причины, которые могут вызвать депрессивное состояние детей и подростков:**

- Дети из неблагополучных семей, в силу недостаточного внимания к себе ищут самостоятельно выход из положения...
- Дефицит общения со сверстниками.
- Безразличие со стороны родителей и друзей.
- Неурядицы в семье и трудности в школе.
- Причиной может быть депрессия, вызванная потерей объекта любви, любимого человека, сопровождается печалью, подавленностью, потерей интереса к жизни.

**Как распознать подростка, с тревожными мыслями?**

Человек, готовящийся совершить необдуманный поступок, часто говорит о своем душевном состоянии. Он или она могут:

**СЛОВЕСНЫЕ ПРИЗНАКИ.**

- Прямо или косвенно намекать о своем намерении: "Лучше бы мне умереть". "Я больше не буду ни для кого проблемой". "Тебе больше не придется обо мне волноваться". "Скоро все проблемы будут решены". "Вы еще пожалеете, когда я умру!"...
- Косвенно намекать о своем намерении: "Я больше не буду ни для кого проблемой"; "Тебе больше не придется обо мне волноваться".
- Много шутить на тему самоубийства.
- Проявлять нездоровую заинтересованность вопросами смерти.

**ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ.**

- Раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, окончательно приводить в порядок дела, мириться с давними врагами.
- Демонстрировать радикальные перемены в поведении, такие, как:
  - ✓ в еде – есть слишком мало или слишком много;



- ✓ во сне – спать слишком мало или слишком много;
- ✓ во внешнем виде – стать например неряшливым; -
- ✓ в школьных привычках – пропускать занятия, не выполнять ДЗ., избегать общения с одноклассниками; проявлять раздражительность, угрюмость; находиться в подавленном настроении;
- ✓ замкнуться от семьи и друзей;
- ✓ быть чрезмерно деятельным или, наоборот, безразличным к окружающему миру;
- ✓ ощущать попеременно то внезапную эйфорию, то приступы отчаяния.

### **СИТУАЦИОННЫЕ ПРИЗНАКИ.**

***Человек может решиться на необдуманный поступок если:***

- Социально изолирован (не имеет друзей или имеет только одного друга), чувствуют себя отверженным.
- Живет в нестабильном окружении (серьезный кризис в семье – в отношениях с родителями или родителей друг с другом); алкоголизм – личная или семейная проблема);
- Ощущает себя жертвой насилия – физического, сексуального или эмоционального.
- Предпринимал раньше попытки суицида.
- Имеет склонность к самоубийству впоследствии того, что оно совершалось кем-то из друзей, знакомых или членов семьи.
- Перенес тяжелую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей).
- Слишком критически настроен по отношению к себе.

### **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ТРЕВОЖНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ:**

- ✓ *Любите своего ребенка! Будьте рядом с ним в радостные и в «трудные» минуты жизни! Поддерживайте его!*
- ✓ *Внимательно выслушивайте своих детей. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас слушать.*
- ✓ *Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им. попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.*
- ✓ *Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами.*
- ✓ *Проявляйте тепло и эмоциональный отклик во взаимоотношениях, оказывать поддержку во всем. Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка.*
- ✓ *Создавайте атмосферу эмоциональной привязанности в семье.*
- ✓ *Проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем.*
- ✓ *Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм.*
- ✓ *Предпочтите требовательность – безразличию, свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности.*
- ✓ *Снимайте авторитарные позиции в общении с детьми. Директивный стиль отношений в семье не допустим!*
- ✓ *Уметь признавать свои ошибки в общении с детьми.*



## Интересуйтесь сайтами, которые посещает Ваш ребенок!

В пространстве интернета могут быть очень опасные сайты, которые оказывают негативное влияние на психическое здоровье подростка!!!



## Как обезопасить детей в Интернете?

1. Посещайте сеть вместе с детьми, поощряйте их делиться опытом использования Интернета.
2. Научите детей доверять интуиции – если их в Интернете что-либо беспокоит, пусть сообщают вам.
3. Помогите ребёнку зарегистрироваться в программах, требующих регистрационного имени и заполнения форм, не используя личной информации (имя ребёнка, домашний и электронный адреса).
4. Наставляйте, чтобы дети никогда не давали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. Объясните детям, что в Интернете и реальной жизни разница между правильным и неправильным одинакова. А правила хорошего тона и взаимоуважения действуют везде – даже в виртуальном мире.
6. Детям никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета, так как эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
7. Скажите детям, что далеко не все, что они читают или видят в Интернете, – правда, приучите их спрашивать вас, если они не уверены.
8. Контролируйте действия детей с помощью современных программ, которые отфильтруют вредное содержимое, помогут выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он там делает.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ

#### ЧТО НУЖНО ПОНИМАТЬ О ДЕТЯХ:

1. Дети психологически уязвимее взрослых;
2. Дети не до конца осознают последствия своих поступков;
3. Дети более чувствительны к неудачам;
4. Дети мыслят более конкретно, чем взрослые;
5. Дети очень непосредственны;
6. Дети хуже взрослых информированы о последствиях самоповреждающего поведения.

**Почему дети делают это?**

- неразделенная любовь;
- конфликты в семье (сорры, разводы и пр.);
- конфликты в школе (травля, шантаж, неприятие и пр.);
- ситуационный фактор (потеря близкого человека, животного и пр.);
- психологическое нездоровье;
- употребление психоактивных веществ.

#### КАКИЕ ПРИЗНАКИ В ПОВЕДЕНИИ РЕБЕНКА, ПОМОГУТ ПОНЯТЬ О НАМЕРЕНИИ СОВЕРШИТЬ СУИЦИД:

Присутствуют признаки стресса (нарушение аппетита, сна, проявление беспокойства, тревожности, потеря интереса к окружающему, чувство вины).

Ребенок открыто говорит: «Лучше мне умереть!», «Надоел свою жизнь!» и т.п.

В беседах появляются темы о смерти, самоубийстве, подросток выбирает литературу, социальные группы о смерти.

Изменение повседневных привычек, несоблюдение правил личной гигиены.

Перемены в поведении и настроении ребенка (ребенок становится излишне замкнут, либо раскован, проявляется склонность к рискованным поступкам, **собственная личность представляется ему ничтожной, испытывает безразличие к своей судьбе).**

**Личностные особенности ребенка склонного к суицидальному поведению:**

- эмоциональная напряженность, неустойчивость, замкнутость;
- неумение справляться со стрессовой ситуацией;
- низкая самооценка;
- отсутствие родительского тепла.

#### ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:

1. Поддерживать активное общение с ребенком (чаще спрашивать о том, как прошел его день, с кем он общается, как обстоят дела в школе и пр.).
2. Проявлять сочувствие, окружать теплом, заботой и вниманием. Демонстрировать ребенку, что Вы его любите таким, какой он есть.
3. Словом и поступком вселять уверенность в силы и возможности ребенка (не порицать, а поддерживать, внушать оптимизм в его действия).
4. Осуществлять контроль за поведением ребенка. Анализировать его отношения со сверстниками, уделять пристальное внимание сменам привычек, его кругу общения.

**ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ФАКТОРЫ**

Привязанность к родным и близким

Положительное отношение к собственной личности

Наличие жизненных, творческих, образовательных, семейных планов

Чувство ответственности и долга