

# **Профилактика кризисных ситуаций в подростковом возрасте**

**педагог-психолог Лицея № 17,  
психотерапевт  
Марахова В.А.**

**Подростковый возраст** (пубертат, отрочество) – период 11-17 лет, когда ярко происходят физиологические перемены в организме, а ведущей деятельностью выступает интимно-личностное общение со сверстниками.

### **Характерные черты подросткового возраста:**

1. Бурные внутренние эмоциональные переживания (ощущение себя несчастным, желание бросить все и вся, застенчивость, тревожность в социальной жизни)
2. Выделение референтной (значимой) группы сверстников и вступление подростка в нее
3. Отделение от родителей, независимость
4. Изменение в учебной ситуации, снижение мотивации
5. Начало романтических отношений



Подростковый возраст имеет ряд кризисных ситуаций, требующих психолого-педагогического содействия. Своевременное решение таких трудностей поможет обеспечить более спокойное течение подросткового возраста без чрезвычайных ситуаций.

### Виды кризисных ситуаций:

1. Конфликтные ситуации в семье
2. Проблемы общения в подростковой среде
3. Проблема зависимостей
4. Самоутверждение в обществе
5. Осознание свободы личности и ее границ

# 1. Конфликтные ситуации в семье

Подростковый возраст ставит перед родителями новые воспитательные задачи, однако внутрисемейная ситуация (отрицательное поведение и конфликты или напротив) зависит от конкретных условий жизни и воспитания.

## *Причины конфликтов в семье:*

- Отсутствие согласия
- Несовпадение интересов, взглядов,
- Резко возросшая самостоятельность подростка
- Не готовность родителей принять взрослеющего ребенка



Подросткам необходимо принятие родителей,  
партнерские отношения в общении.



Родителям важно  
помнить, что  
трудности легче  
предупредить, чем  
преодолевать.

*Отсутствие понимания родителей вызывает* негативизм, грубость и упрямство, может приводить к конфликтам и отрицательным формам поведения.

Необходимо уметь **выслушать** подростка, **согласиться** с ним в случае его правоты **или переубедить**, если он не прав. Все требования к подростку должны быть аргументированы. Средства поощрения и наказания должны не унижать человеческое достоинство подростка.

## 2. Проблемы общения в подростковой среде

Из общения со сверстниками подросток получает опыт, практику взаимоотношений. Оно может дать как положительный социальный опыт, так и стать следствием негативного поведения.



Психологический комфорт, поддержание самостоятельности и независимости в группе сверстников делает ее влияние на личность подростка более существенной, нежели влияние родителей и образовательных учреждений.

Иллюзорную свободу отделения от взрослого и самостоятельность дает подросткам улица.

При создании психологических, педагогических и внутрисемейных благоприятных условий, можно заранее предупредить трудности и организовать включенность подростка в благоприятную среду\группу, где реализовывалась бы потребность свободы и подростковой независимости.



### 3. Проблема зависимостей в подростковом возрасте

#### Причины:

- Удовлетворение любопытства
- Подражание
- «Мода»
- Крушение идеалов и нравственных ориентиров
- Поиск внутренней безопасности



#### Интернет-зависимость

Интернет объединяет большие группы подростков, формирует круг интересов и общения, стимулирует развитие межличностных отношений, при этом оказывает как положительное, так и отрицательное влияние.





Подросткам свойственна  
внушаемость, склонность  
в группированию и  
подражательность в  
действиях.

## **Курение и наркомания**

Позволяет подросткам реализовать свое стремление  
взрослости, желание обрести психологический комфорт и  
эмоциональную безопасность.

## 4. Самоутверждение в обществе

- Как найти свое место в жизни?
- Чем заниматься?
- Осознание своих потребностей и возможностей
- Поиски своего места в обществе

### ТРИ ПОЗИЦИИ САМОУТВЕРЖДЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА:



## Причины трудностей подросткового самоутверждения:

1. Трудности в отношениях с родителями
2. Сложности в общении со сверстниками
3. Нелегко осваиваемый курс школьной программы
4. Сложные отношения с учителями
5. Трудности, связанные с жизненными планами и личностными позициями

*Подросток пытается найти себя, свое «я», самоутвердиться как личность и доказать свою самостоятельность во всем.*

Он хочет сам выбрать себе будущую специальность, спутника жизни, партнера, друга, компанию.

Сам распоряжаться своим свободным временем.

Сам определять свою манеру поведения.



## 5. Осознание свободы личности и ее границ

Дети должны относиться к праву как к цивилизованной ценности, регулирующей меру свободы.

Системное нравственно-правовое воспитание и образование способствует формированию осознанному правомерному поведению.

Осознание таких понятий, как милосердие, право принимать и оказывать помощь должно проходить с младшего школьного возраста.



Грубость, несдержанность и агрессия  
должна корректироваться.

Дети должны знать **Законы**.

Для каждого ребенка важно занимать свое место в обществе.

Дети должны знать правило: «Не делай другому того, чего не желаешь себе».

Дети должны знать о том, что государство защищает их свободы и в случае необходимости есть службы куда можно обратиться за помощью.

**Любой из аспектов в негативной своей форме может сильно пошатнуть личность подростка.**

*На что обращать внимание с целью оказания своевременной помощи:*

1. Внешний вид и поведение (тоскливое выражение лица, отсутствие ответов или их краткость, двигательная заторможенность или возбуждение, бездеятельность и пр.);
2. Эмоциональные нарушения (угнетенность, грусть, враждебность к окружающим, безразличие, страх, тоска и пр.);
3. Пессимизм в отношении собственной жизни и будущего
4. Избегание контактов с людьми или чрезмерное общение в поисках сочувствия
5. Вегетативные нарушения (повышения АД, нарушения сна, снижение аппетита и пр.)

Работа по **профилактике** предполагает целый комплекс социально-профилактических мер, направленных как на оздоровление условий семейного, школьного воспитания, так и на индивидуальную психолого-педагогическую коррекцию личности подростка, а также меры по восстановлению его социального статуса в коллективе сверстников.

## Профилактическая работа внутри семьи

ДИАЛОГ

ОТКАЗ ОТ  
НАСИЛИЯ

СОТРУДНИЧЕСТВ  
О

РАЗУМНЫЙ  
КОНТРОЛЬ



# Профилактическая работа в образовательном учреждении

Систематическая работа по профилактике кризисных ситуаций подросткового возраста в образовательном учреждении:

- Консультационные, диагностические и коррекционные мероприятия социально-психологической службы
- Взаимодействие всех участников образовательного процесса для решения имеющихся трудностей
- Организация активной внеурочной деятельности учащихся, различных внеклассных мероприятий и досуговой деятельности
- Соответствующая «политика» образовательного учреждения, в воспитательном секторе которой решаются «подростковые вопросы»





**Спасибо за внимание!**



# Ссылки на использование Интернет-ресурсов:

1. <http://veselajashkola.ru/wp-content/uploads/2013/05/Perehodnyi-vozrast-u-malchikov.jpg>
2. <http://www.discovertheother.com.au/wp-content/uploads/2013/08/humans1.jpg>
3. [http://www.vospitaj.com/wp-content/uploads/2012/09/rod\\_kids1.jpg](http://www.vospitaj.com/wp-content/uploads/2012/09/rod_kids1.jpg)
4. <http://www.alnaddy.com/images/2013/02/446766-1-or-1361026208.jpg>
5. <http://www.cheboksary.ru/images/4755.jpg>
6. [http://www.sochi-news.ru/files/2006/full\\_Podrostki.jpg](http://www.sochi-news.ru/files/2006/full_Podrostki.jpg)
7. [http://www.tribuna-neo.ru/upload/iblock/ba0/3\\_big.jpg](http://www.tribuna-neo.ru/upload/iblock/ba0/3_big.jpg)
8. <http://bestmasterportal.ru/fr/41/4336766.jpg>
9. [http://selskayanov.ru/wp-content/uploads/2013/05/New\\_fghghlk.jpg](http://selskayanov.ru/wp-content/uploads/2013/05/New_fghghlk.jpg)
10. [http://www.bugabu.ru/uploads/posts/2009-07/1246440930\\_buga\\_bu-35.jpg](http://www.bugabu.ru/uploads/posts/2009-07/1246440930_buga_bu-35.jpg)
11. [http://www.hospitalsoup.com/test3/wp-content/uploads/healthye\\_xercise\\_thumb.jpg](http://www.hospitalsoup.com/test3/wp-content/uploads/healthye_xercise_thumb.jpg)