

Тема 1. Портрет современного подростка

Ценнейшее психологическое приобретение этого возраста — открытие своего внутреннего мира.

Это возраст быстрых перемен в теле, в чувствах, позициях и оценках, отношениях с родителями и сверстниками. Это время полное стрессов и путаницы. Ключевые переживания этого возраста — стремление к самостоятельности, любовь и дружба. В это время формируется мировоззрение, начинается поиск смысла жизни.

Подростковый возраст - период жизни человека от детства к юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период, подросток проходит великий путь в своем развитии; через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности.

Подростковый возраст протекает очень бурно, самый затяжной и самый острый. Можно говорить о трех кризисах, которые сливаются воедино и переживаются подростками, а значит, о **трех группах причин, которые делают возраст труднее.**

1. Физиологические причины трудностей.

В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Часто подросток кажется неуклюжим. Кровоснабжение затруднено, подростки часто жалуются на головную боль, быструю утомляемость. Возрастает контроль над инстинктом, эмоциями. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, характерна повышенная возбудимость. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой. Задача взрослых - учить подростка управлять собой и своим поведением.

2. Психологические причины трудностей.

Подростковый возраст - это период становления нравственности подростков, открытия его «я», приобретение новой социальной позиции, период потери детского образа жизни. Пора мучительно - тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и в других. Не всегда адекватно оценивают свои возможности, нет четкого различия между хотеть и мочь. В поведении, в связи с этим, наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражимость. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков очень сильно выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы о том: Кто я есть? Какой я в сравнении с другими людьми? Что я хочу? На что я способен?

3. Социально-психологические причины трудностей.

Мир подростка насыщен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое чувство взрослости: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права.

Основное противоречие подросткового возраста: подросток хочет быть взрослым, чтобы окружающие считали его взрослым и относились к нему соответственно, однако у него самого отсутствует ощущение подлинной взрослости. Отсюда в поведении подростка наблюдаются две **противоположные тенденции:**

1. к независимости - дайте мне все взрослые права и позвольте жить своим умом;

2. к зависимости от взрослых – взрослые обязанности мне пока что не к чему, я не в состоянии их исполнять, и вообще я рассчитываю на то, что вы не позволите мне совершать никаких ошибок, вся ответственность за мое поведение лежит на вас.

Интеллектуальное развитие подростков. Молодое поколение XXI века — это поколение, которое формируют цифровые технологии. Поколение, которое выросло в новом цифровом обществе, что влечёт изменение способа мышления людей. Молодое поколение способно одновременно решать несколько задач, «перелетая с одного сайта на другой». Но большинство подростков не способны выполнять линейные задания, к примеру, сосредоточенно читать и писать, поскольку внимание рассеивается. Молодое поколение не умеет самостоятельно решать поставленные задачи, а ищет готовые ответы в Интернете. Подростки неспособны к длительной усидчивой работе, импульсивны, непоследовательны, бывают крайне эмоциональны. Существуют признаки, которые должны заставить беспокоиться: ребенок плохо учится, отвлекается, ничем не интересуется, тратит на домашние задания по 5 часов, а если его контролируют — хватает и одного, решает арифметическую задачу без проверки, половину слов не дописывает, пропускает буквы. Это отклонение так распространено, что может считаться нормой. И это особенность большинства современных подростков. При этом подросток в состоянии управлять сам, по своей воле вниманием, памятью, воображением и мышлением.

Подростковый возраст – это возраст, когда часто меняются интересы, это период критики и самокритики, когда подростки особенно требовательны и к людям, и к себе, некоторые и к учебе.

Общение подростка со взрослыми. В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое.

Отрочество – это период, когда подросток начинает по-новому оценивать свои отношения с семьей. Стремление обрести себя как личность, порождает потребность в отчуждении от тех, кто из года в год оказывал на него влияние, в первую очередь это родители. Одним из наиболее сильных желаний подростка: «стать взрослым», то есть, самостоятельным. В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее осваивать свои права. Они болезненно реагируют на реальные ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе. Подросток хочет быть взрослым, но не всегда и не во всем может им быть. Ему необходимы: постоянная помощь, поддержка, советы, дружеское руководство со стороны родителей. Благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае, взрослый может облегчить подростку поиск его места в системе складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. В связи с лёгкой ранимостью подростка, для взрослого очень важно найти формы поддержания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать близкое общение.

Большое значение в этот период имеют требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определённые права, чем стремиться к принятию на себя

обязанностей. В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, они выражают протесты в различных формах, проявляют неподчинение с целью изменить сложившиеся ранее отношения. И взрослые, под воздействием притязаний подростков, вынуждены переходить к новым формам взаимодействия с ними. Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное.

Характерными для подросткового возраста являются имитации чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, который достиг определённого успеха. Редко проявляются у подростков отрицательная имитация, когда определённый человек выбирается в качестве отрицательного образца. Чаще всего это бывают кто-нибудь из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

Недостаток внимания, заботы и руководства взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним. Подросток в подобных ситуациях обычно начинает жить своей тайной жизнью. Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родителей, нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишённым возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой.

Общение со сверстниками. Подростковый возраст – это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Общение с теми, кто обладает таким же жизненным опытом, как и у него, дает возможность смотреть на себя по-новому. Сама дружба становится одной из значимых ценностей в отрочестве. Именно через дружбу у подростка усваиваются черты взаимодействия людей: сотрудничество, взаимопомощь, взаимовыручка, риск ради другого. Дружба дает возможность глубже познать другого и самого себя.

В подростковом возрасте многие подростки начинают стремиться утвердить себя в качестве лидера. Лидерство – это способность человека оказывать влияние на людей, направлять их усилия на достижение значимых целей. Лидер формирует у себя ответственное отношение к себе, к другим людям, к природе. У подростков это остро выступает во взаимодействии «мы» и «я». «Мы» - это умение слиться со всеми в эмоциональных ситуациях и в ситуациях социального выбора, это способность обрести радость в конкретной общности. «Я» - это способность к обособлению от других, это умение остаться наедине с собой, это способность обрести радость от пребывания с самим собой. Подросток стремится познать и пережить обе стороны и обрести себя между ними.

В отрочестве, общение со сверстниками приобретает исключительную значимость. В своей среде, взаимодействуя друг с другом, подростки учатся рефлексии на себя и сверстника. Взаимная заинтересованность, совместное постижение окружающего мира и друг друга, становятся самоценными. Общение оказывается настолько притягательным, что дети забывают об уроках и домашних обязанностях. Связи с родителями становятся не столь непосредственными. Подросток теперь менее зависит от родителей, чем в детстве. Свои дела, планы, тайны он доверяет уже не родителям, а другу.

В отношениях со сверстниками подросток стремится реализовать свою личность, определить свои возможности в общении. Чтобы осуществлять эти стремления, ему нужны личная свобода и личная ответственность. И он отстаивает эту личную свободу, как право на взрослость. Успехи в среде сверстников в отрочестве ценятся больше всего. В подростковых объединениях, в зависимости от общего уровня развития, стихийно формируются свои кодексы чести. Формы и правила заимствуются из отношений взрослых. Высоко ценятся верность, честность и караются предательство, измена, нарушение данного слова, жадность. Если

подросток подвёл, предал, бросил, он может быть избит, его могут оставить в одиночестве.

Подростковый возраст – это время формирования личности подростка, это период развития самосознания и самоопределения, время интеллектуального формирования мировоззрения, нравственной сферы личности, убеждений и идеалов человека. Важнейшей особенностью личности в отрочестве является быстрое развитие самосознания, посредством рефлексии подростка на себя и других. Чем лучше образование и воспитание получил подросток в детстве, тем богаче его рефлексия.

Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание, оценить себя как будущего юношу или девушку, определить для себя своё прошлое, заглянуть в личное будущее, осмыслить свои права и обязанности. Самосознание подростка включает в себя все компоненты самосознания взрослой личности. В основе подросткового самосознания лежит ответственность за себя, за свои личностные качества, за своё мировоззрение и за способность самостоятельно отстаивать свои убеждения.

Особое значение в отрочестве имеет внешность. Подросток придаёт своей внешности особое значение. Привлекательность, соответствие причёски и одежды, канонам значимой группы сверстников, соответствие манерам выразительных движений окружения – всё это имеет чрезвычайное значение. Подросток внимательно рассматривает своё изменившуюся фигуру и лицо: волосы, брови, нос, глаза, губы, подбородок. Всё подвергается ревизии, которой сопутствуют тревога, неуверенность в себе и надежда на свою привлекательность.

Таким образом, основными направлениями психологического развития подростка являются: формирование личности подростка; интеллектуальное развитие в подростковом возрасте (развитие памяти, внимания, воображения и мышления); развитие межличностных отношений (общение подростка со взрослыми, общение со сверстниками).

Основными социально-психологическими особенностями являются: чувство взрослости, стремление к самостоятельности, независимости от взрослых; ориентация на группу сверстников; интерес к самому себе, к самопознанию; стремление к самоутверждению; эмоциональная нестабильность; формирование нравственных идеалов и мировоззрения; стремление не только больше знать, но и больше уметь; формирование самосознания и своего Я-образа («я - концепции»).

Эти особенности, в ходе социализации, порождают целый ряд проблем, которые дальше и рассмотрим.

Проблемы подросткового возраста

1 Семья, как причина подросткового неблагополучия

Наблюдения показывают, что основной источник, основная причина – семейное неблагополучие.

Многие подростки живут в неполных семьях, где нет либо отца, либо матери, либо обоих родителей. Но и там, где семьи полные, их неблагополучными назвать нельзя. Для таких семей характерны аномальные внутрисемейные отношения: пьянство одного из родителей или обоих, неверность супружескому долгу. Все это ощутимо действует на подростка.

Обычно в семьях, где кто-то из родителей пьёт, у большинства подростков отмечается нервозность, лживость. Все это в сочетании порой с грубыми и оскорбительными выходками по отношению к тем, кто каким-то образом задевает их самолюбие. Неверность супружескому долгу. Эта ситуация болезненнее

переживается девочками. Она вызывает сложный, затяжной конфликт между матерью и дочерью, с одной стороны, и отцом, с другой. Этот внутренний конфликт обостряется еще и тем, что дочь любит отца, а он, изменив семье, игнорирует эту любовь, как бы пренебрегает чувствами дочери. Девочки глубоко переживают все это, и в итоге в их характере и поведении нередко утверждается чувство ненависти к отцу, мужчинам вообще, желание не выходить замуж и в будущем жить одинокой. Нечто подобное происходит и у мальчиков.

Плохо детям и в тех семьях, где единственная цель взрослых – достаток, причем добытый любыми путями. Родители заняты своими делами, а дети обычно брошены на произвол судьбы.

Еще немаловажная проблема - это душевное одиночество детей в семье, огромные перемены, происходящие с детьми в подростковую пору. Если говорить о девочках, то им особенно необходимы материнское доверие, внимание и понимание. Именно в эту пору жизни девочек, особенно важно, чтобы взрослые, не забывая о своей воспитательной роли, почаще вспоминали, какими сами были в 12, 13, 16 лет. Но вот понимания часто и не хватает взрослым. Такими подросткам и в школе приходится трудно, хотя бы потому, что успехами они обычно не блещут. Домашнее неблагополучие, не способствует нормальной учебной работе. Если ученик не в силах справиться с неудачами, если дома его ждут не деловая помощь, а только ежедневные попреки и наказания, он постепенно отдаляется и от школы, и от дома. Отчужденность от взрослых и сверстников, душевное одиночество, отсутствие внимания и любви, ощущение собственной неполноценности – все это побуждает искать тот круг, где тебя признают, ту жизненную позицию, которая позволяет считать себя «выше остальных».

И вот в руках неудачника появляется сигарета, меняются прическа и одежда. Подросток хочет показать, что перед вами взрослый человек, которого не могут тревожить детские заботы.

2. Сексуальность в отрочестве

Подростковый возраст – период отчаянных попыток пройти через всё. Подростки легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям, и в результате, быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, превращая из источника любопытства в предмет своих потребностей.

Подростки с большим любопытством относятся и к сексуальным отношениям. Там, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения, ложится сильнейшим испытанием на психику.

Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сексуальную жизнь взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сексуальных партнёров. Многие подростки на почве неблагополучного опыта обретают неврозы, а некоторые – и венерические заболевания.

В отрочестве некоторые подростки начинают раннюю половую жизнь. Этому содействуют социально-неблагополучные условия: отсутствие надзора, алкоголизация и наркомания родителей, сиротство. У подростков, живущих в трудных условиях, отсутствуют чувство стыда, естественная застенчивость и доминирует сексуальное влечение. Подросток этого типа уходит полностью в сексуальные отношения, и всё остальное в мире перестаёт для него существовать.

В последние годы, беспорядочное начало половой жизни стало типичным явлением. Беременность и роды в подростковом возрасте нарушают процесс

роста и развития. Кроме того, беременность создаёт для девочки-подростка особую ситуацию психологического дискомфорта, последствия которого либо формируют чувство вины, комплекс неполноценности, либо побуждают к ещё большему освобождению от нормативного поведения, соответствующего возрасту.

Поэтому очень важно просвещать подростков по вопросам любви и секса, готовить их к сфере взрослой жизни. И в первую очередь, следует воспитывать чувство ответственности за себя и за другого человека, того, к кому подросток испытывает первое чувство любви или половое влечение.

3.Алкоголизм и наркомания подростков. Проблема пьянства в подростковом возрасте имеет очень важное значение, поскольку само по себе регулярное потребление спиртного в столь уязвимом возрасте уже ненормально. При столь раннем начале употребления спиртного очень высок риск, что сформируется алкоголизм; болезнь сопровождается выраженными психическими расстройствами и чаще всего приобретает ускоренное, а иногда и злокачественное течение.

Сам факт употребления спиртного в подростковом возрасте – уже патология, независимо от количества принятого алкоголя. Приём доз, даже невысоких для взрослого человека, является чрезмерным для подростка и приводит к алкогольному отравлению. У взрослых вначале бывает этап умеренного потребления алкоголя, а затем наступает злоупотребление. Несовершеннолетние уже с самых первых этапов начинают злоупотреблять спиртным; у многих из них регулярно бывает тяжелая алкогольная интоксикация с рвотой и потерей сознания.

Стремясь избежать насмешек других членов группы, подросток начинает «тренировать» себя спиртным. При появлении тошноты и позыва к рвоте, они убегают подальше, чтобы их не увидели, и после прекращения рвоты снова присоединяются к сверстникам и продолжают пить. Некоторые ребята заранее уходят и вызывают рвоту искусственно, чтобы иметь возможность пить дальше. Тяжелые степени опьянения часто сопровождаются нарушением сознания. Это состояния, требующие медицинской помощи, и нередко такие подростки попадают в токсикологические отделения больниц с алкогольным отравлением. Без медицинской помощи возможен смертельный исход.

Влечение к алкоголю проявляется в том, что подростку начинает нравиться состояние опьянения, как состояние веселья, интересных приключений. Подростки и в трезвом состоянии не всегда способны контролировать свое поведение, а уж в состоянии опьянения – тем более. И здесь можно ожидать любых чрезвычайных происшествий. Драки, беспорядочные половые связи, изнасилования, кражи, грабежи и другие криминальные действия в состоянии опьянения несовершеннолетние совершают ничуть не реже, чем взрослые.

Более доступными для подростков стали и наркотики. На дискотеках можно купить наркотически действующие вещества. Порой приторговывают наркотиками и сами учащиеся.

Многие современные подростки имеют опыт приема наркотиков. Сейчас наркомания среди подростков и молодежи распространяется с катастрофической быстротой. Причины увеличения числа больных наркоманией и токсикоманией следующие:

1. Появились новые формы наркомании и токсикомании вследствие того, что наркотики изготавливаются кустарным способом из лекарств и веществ, которые не считаются наркотиками, поэтому легкодоступны.
2. Возросло количество наркотиков, поступающих контрабандными путями из других стран.

3. Увеличился ассортимент наркотиков за счет контрабанды.
4. В последние десятилетия среди детей и подростков стало популярным злоупотреблением многими средствами бытовой химии, вдыхание паров растворителей, лаков, красок, пятновыводителей, бензина, некоторых сортов клея, которые объединены в группу ингалянтов. Эти вещества свободно продаются повсюду, стоят недорого – одного флакона аэрозоля хватает надолго, что значительно дешевле спиртного, а такое опьянение для подростков стало гораздо привлекательнее, чем алкогольное. Поэтому злоупотребление ими приобрело в подростковых группах характер эпидемии.

Наркоманы неряшливы, грязны, неделями не моются и не меняют бельё. Все они выглядят старше своих лет, лицо невыразительное, безжизненное. Кожа бледная, сухая и дряблая, волосы и ногти ломкие. Любые ранки и повреждения не заживают. Руки и ноги синюшные, холодные. Изменения внешнего вида вен и кожных покровов.

Таким образом, несовершеннолетние обычно начинают выпивают или принимать наркотики в группе сверстников. Независимо от того, есть ли у подростка психические отклонения или нет, групповые нормы поведения и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один из сверстников пробовал спиртное или наркотики, то начинает выпивать или принимать наркотики вся группа.

В том, что подросток попадает под влияние такой группы, большую роль играет безнадзорность, отсутствие контроля родителей за тем, как он проводит своё свободное время, конфликтная обстановка в семье.

4. Проблема курения

Одной из основных причин начала курения, является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25 % детей, в курящих семьях, число курящих детей превышает 50%. У многих, курение объясняется подражанием курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение, своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В группах сверстников курящие, считают некурящих трусами, «маменькиными» сыночками не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими, достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится всё более сильным.

5. Проблема преступности несовершеннолетних

Преступность несовершеннолетних и молодёжи во всём мире, является одной из самых актуальных проблем. К основным причинам преступности несовершеннолетних относят: безработицу среди молодёжи; неуверенность молодых людей в будущем; неудовлетворённость современным способом управления обществом.

Правонарушения и преступления подростков – это следствие выше изложенных проблем: проблем в семье, низкой самооценки, отсутствие полезной занятости, желание самоутвердиться среди сверстников.

6. *Проблема суицидального поведения подростков*

Суицидальное поведение у подростков, является одной из форм отклоняющегося поведения и имеет определённые отличия от суицидального поведения взрослых. 90% в случаях суицидов в подростковом возрасте – это крик о помощи; 10% - истинное желание покончить с собой.

Наиболее типичные мотивы суицидального поведения у подростков.

1. Переживания, обиды, одиночество, отчуждение, невозможность быть понятым.
2. Переживания, связанные со смертью, разводом, уходом родителей из семьи.
3. Действенная или мнимая утрата родительской любви, ревность.
4. Чувство вины, стыда, угрызания совести, оскорбительное самолюбие, боязнь позора, насмешек.
5. Страх, наказание.
6. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.
7. Чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение вымогательства.
8. Желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
9. Сочувствие и подражание товарищам, героям книг или кино.

Таким образом, суицидальное поведение у подростков отражает формы деструктивной, личностной активности, которая направлена на самоубийство или покушение на свою жизнь.

Основной упор в школьном воспитании педагоги и родители должны делать не на отметки и даже не на идеи общественного служения или патриотизм, а на понимании жизни как бесценного дара. Человек должен с самых юных лет уяснить для себя, что добровольно уйти из жизни, как и загубить ее наркотиками или алкоголем, – это легкий, но недостойный уход от ситуации. Что нет неразрешимых ситуаций, что всегда есть выход, даже если его не видно, его стоит поискать, и тогда его обязательно найдешь.

Без родительской любви дети чахнут. Но она вовсе не предполагает вседозволенности. Если родители порой ставят границы своему отпрыску, в чем-то ему отказывают или даже накажут за проступок, это вовсе не значит, что его не любят. Если ребенка понимают и принимают, если он хотя бы частично может поделиться с мамой и папой своими переживаниями, он никогда не решится на добровольный уход из жизни.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь ребенок должен ощущать любовь к себе. Потребность любви — это: — потребность быть любимым; — потребность любить; — потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались легко, теперь становятся для них неразрешимыми. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

Важно знать! Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Нельзя быстро и без труда решить все проблемы подросткового возраста. И подростки, и родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. Пройдет ли семья этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней – любовь или страх.

Необходимо учить подростков:

- Сосредоточивать своё внимание на хорошем;
- Стараться иметь о себе положительное мнение;
- Заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
- Помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи!
- Детям важно, чтобы рядом был хотя бы один взрослый, на которого можно положиться.

Открытое общение в семье позволяет членам семьи, детям и подросткам прежде всего, благополучно, без риска оказаться непонятыми, выразить всё, что их беспокоит.

Рекомендации по учету возрастные и психологические особенности подростков.

Характеристика психологических особенностей	Рекомендации по учету этих особенностей
Стремление подростка утвердиться в позиции взрослого, почувствовать себя самостоятельным, уверенным в себе. Подросток хочет найти место в жизни, устремляет взгляд в будущее.	Необходимо дело, которое отличалось бы от всего, что он делал раньше, и по содержанию и по организации. К этому стремлению нужно относиться уважительно и помочь.
Стремление составить некоторую общую картину мира, общее представление о самом себе, появляется еще неосознанное до конца стремление упорядочить и объединить свои взгляды и отношения.	В этой связи подростку хочется выяснить: зачем живет человек, какова будет жизнь в дальнейшем, зачем живет он сам. Формируются зачатки мировоззрения. Большое значение для этого имеет продвижение в его умственном развитии.
Стремится не только больше знать, но и больше уметь.	Не пытайтесь все делать сами, поручайте все сложные дела.
Проявляется повышенная активность.	У них нет стремления к получению оценки их деятельности со стороны взрослых: чаще наоборот, похвала вызывает обратную связь. Особенно агрессивно воспринимаются нотации, нравоучения.
Подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношении ко всему, что его окружает.	Отсюда склонность спорить в частых в это время спорах пытаются выявить свою точку зрения, и, если это удастся, подросток начинает утверждать ее, даже навязывая другим. Здесь надо быть внимательным к себе, своим словам. Времени на формирование отношений может и не быть. Бывает и другая крайность:

	<p>подростки, осуждая поступок товарища, могут быть жестоки, что потребует ваше вмешательство, чтобы он соотносил свою прямолинейную позицию с гуманистическими чувствами, учился чуткости, вниманию и доброте, не теряя при этом своей принципиальности.</p>
<p>Следует помнить, что отношение подростков с взрослыми значительно усложняются; прямое непосредственное давление (приказ) вызывает протест. Зато охотно принимается опосредованное руководство в виде совета или ненавязчивого предложения прийти на помощь.</p>	<p>Если взрослый хочет успешно взаимодействовать с подростками, он должен завоевать и сознания убедить их в правильности своих предложений. Если же моральные установки самого подростка являются неправильными, ему необходимо найти доказательства несостоятельности взглядов подростка. Чтобы иметь авторитет этого возраста надо его завоевать.</p>

Тема 2. Агрессия, ее причины и последствия

«Человек обладает способностью любить, и если он не может найти применения своей способности любить, он способен ненавидеть, проявляя агрессию и жестокость. Этим средством он руководствуется, как бегством от собственной душевной боли»

Эрих Фромм

Правила для родителей создающих правила для детей:

Правило 1: Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений;

Правило 2: Все правила должны быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка;

Правило 3: Детям надо многократно напоминать об одних и тех же правилах доброжелательно и авторитетно;

Правило 4: Правила должны меняться в зависимости от возраста ребенка

Правило 5: Последствия (наказания) должны вытекать непосредственно из плохого поведения ребенка.

Дополнение к правилу 5: Физические наказания унижительны для ребенка. Психологи считают, что «наказывать ребенка лучше лишая его хорошего, чем делая ему плохое» (Гиппенрейтер Ю., 1998). Наказания должны быть приближены по времени к проступку и не носить длительный характер, так как длительные наказания вызывают обиду и могут привести к эмоциональному срыву.

Дополнение ко всем 5 правилам: Если проблемы нежелательного поведения детей возникают из-за того, что дали трещину добрые отношения между родителями и детьми, то лучше на время отодвинуть проблемы поведения и заняться восстановлением доверительных отношений. Только взаимопонимание и доверие между родителями и детьми дают возможность установить

эффективные границы дозволенного и избежать конфликтного агрессивного поведения детей.

Бороться с агрессивностью нужно:

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.
- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.
- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.
- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - подождите, пока поступок повторится.
- Наградями. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.

Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.
- Расширяйте кругозор ребенка.
- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимания окружающих.
- установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попробуйте понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.
- Включите агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл.

Советы родителям в случае проявления их детьми агрессивного поведения или чтобы подобное поведение предотвратить.

1. Во-первых, требуется проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя допускать высказываний, типа: «Если ты себя так поведешь..., то мама с папой тебя больше любить не будут!». Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его.
2. Родители, если не хотят, чтобы их дети были драчунами и забияками, сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.
3. Ни в коем случае нельзя подавлять проявление агрессии ребенком, иначе подавленные агрессивные импульсы могут нанести серьезный вред его здоровью. Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом: словом или в рисунке, лепке или при помощи игрушек или действий, безобидных для окружающих, в спорте.
4. Если ребенок капризничает, злится, кричит, бросается на вас с кулаками - обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться все меньше времени, чтобы уюмониться.
5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В тоже время покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, готовы дать совет или оказать помощь.

6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните ему, что даже если в начале он и достигнет для себя выгоды, например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку, то впоследствии с ним никто из детей не захочет играть, и он останется в гордом одиночестве.

7. Необходимо устанавливать социальные правила поведения в доступной для ребенка форме, например: «Мы никого не бьем, и нас никто не бьет», а также исключить ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.

8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Когда дети реагируют должным образом, сделайте все, чтобы закрепить эти усилия. Скажите им: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими.

9. Беседовать с ребенком о его поступке надо без свидетелей (класса, родственников, других детей и др.). В беседе стараться использовать меньше эмоциональных слов («стыдно» и др.).

10. Чтобы снять вербальную (речевую), физическую агрессию, выплеснуть гнев, снять эмоциональное и мышечное напряжение, направить энергию детей в нужное русло, можно прибегнуть к помощи к различным играм.

Агрессия ее причины и последствия

Причины детской агрессивности

Агрессивность можно трактовать как стремление одного существа причинить вред другому. Агрессивность может проявляться в нескольких формах:

- агрессивные действия,
- агрессивные мысли, намерения;
- словесная агрессия.

Причины появления агрессии у детей могут быть самыми разными, но самые основные следующие:

1. воспитание в семье, начиная с первых дней жизни ребенка;
2. некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга, различные нарушения интеллектуального и психического развития;
3. психологические проблемы, с которыми он не справляется.

Так как чаще всего причиной детской агрессивности является именно *психологические проблемы*:

Привлечение внимания. Дети, которым родители уделяют мало времени (работа забирает все свободное время), которые испытывают недостаток любви и ласки, стараются всячески обратить на себя внимание. Они не могут найти слова, чтобы сказать вам об этом, и проявление агрессивности это способ привлечь ваше внимание. Для них важен любой знак внимания, даже негативный.

Чувство страха и недоверия к окружающему миру. К первому году жизни у ребенка формируется либо базовое чувство доверия к окружающему миру и людям, ощущение безопасности, либо недоверия, страха и тревоги. Если ребенок имел негативный опыт отношений с людьми, или мама испытывала страх и находилась в тревоге за свое, а, следовательно, и за его будущее, то малыш, для которого еще нет отделения себя от мамы, наполняется теми же чувствами, и его первый опыт взаимодействия с окружающим говорит ему о том, что здесь не так уж безопасно, поэтому он начинает защищаться. Агрессивные вспышки таких детей выглядят очень неожиданными и непонятными.

Социальное научение. Ребенок, с которым жестоко обращаются, непременно будет повторять эту поведенческую модель, так как авторитет взрослого в этом возрасте очень высок. Если ребенок жил в семье, где часто сорились, кричали друг на друга, то он будет делать то же самое, уже находясь в другой среде. Если ребенок часто смотрит боевики, он усваивает пример всепобеждающего супермена, для которого не существует никаких законов. Именно поэтому

психологи советуют родителям оградить своего ребенка в возрасте до 6-7 лет от боевиков и ужасиков, а смотреть вместе с ними добрые фильмы и мультфильмы.

Реакция на запреты взрослых. Конечно, запрещать ребенку можно и даже нужно, чтобы сформировать представления о том, что можно и нельзя, что плохо, а что хорошо. Но, родителям важно учитывать два момента:

- во-первых, важно научиться грамотно устанавливать запреты и границы. Распространенной ошибкой взрослых является запрет без объяснений: «Оля, нельзя, отойди от цветов немедленно». А почему? Важно объяснить, чтобы ребенок понял, чтобы у него сформировалось представление о ситуации. Например, «Оля, рвать листья нельзя, а то цветочки завянут. На цветы можно смотреть и за ними нужно ухаживать».

- во-вторых, важно помнить, что главной потребностью любого ребенка является необходимость чувствовать, что его любят и ценят.

Проявление жажды власти. Дети, которые общаются с остальными, нападая на всех и нарушая все правила, вдруг понимают, что это очень приятно - быть главным, сильным, когда тебя все слушаются и все боятся. В таком случае нужно объяснить ребенку, что для того, чтобы быть в центре внимания, совсем не обязательно, чтобы тебя боялись, есть лучшие способы, например, рассказывать интересные истории, придумывать игры, помогать друзьям. Но такие объяснения далеко не всегда помогают. Тогда в ход вступают те самые запреты, о которых мы говорили. И еще в такой ситуации важно, чтобы эти запреты выражал значимый (авторитетный) для него человек. Значимыми для него являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет доказан, нужно уметь вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе этого делать».

Негативная самооценка. Делая замечания ребенку, нужно быть осторожными в своих высказываниях, так как дети очень болезненно реагируют на любую критику. Когда мы говорим: «Ты себя плохо ведешь», ребенок воспринимает это как: «Я плохой, и я веду себя, как плохой». Нужно говорить не «ты меня убиваешь, когда так делаешь», а «мне очень плохо, когда ты так делаешь»; не «ты мешаешь», а «знаешь, всем детям плохо, когда ты шумишь». Т. е. реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребенку это понять.

Детская агрессия: когда поможет только психолог.

Если вы не справляетесь с агрессивностью вашего ребенка, то есть, если чувствуете неуверенность в том, как поступить, сами срываетесь и кричите на ребенка, а потом испытываете чувство вины, и вам кажется, что вы уже перепробовали все методы воспитания – это, конечно, повод для обращения к психологу. Чем раньше вы заметили трудности, которые возникают у вас и вашего ребенка в отношениях с другими людьми, – тем проще исправить ситуацию, тем быстрее вы сможете вместе со специалистом найти решение ваших проблем.

Очень мало на свете родителей, которые, так или иначе, не сталкивались бы с детской агрессивностью, не изумлялись, глядя на своего ребенка, красного от гнева и крушащего детской лопаткой все вокруг. В большинстве случаев детская агрессия абсолютно естественная вещь. Проблема не в самой детской агрессивности как реакции на внешние раздражающие факторы, а скорее в способах ее выражения.

Типы агрессии у детей и способы построения отношений

1) Гиперактивно-агрессивный ребенок. Двигательно-расторможенным детям труднее быть дисциплинированными и послушными. Такие дети, воспитываясь в семье по типу «кумира» или в атмосфере вседозволенности, попадая в коллектив сверстников, могут становиться агрессивными. Необходимо грамотно выстраивать систему ограничений, используя в том числе и игровые ситуации с правилами. Стимулируйте умение у детей признавать собственные ошибки. Учите

их не сваливать свою вину на других. Развивайте чувство эмпатии, сочувствия к другим, сверстникам, взрослому и живому миру.

2) Агрессивно-обидчивый и истощаемый ребенок. Обидчивость ребенка может быть связана не только с недостатками в воспитании или трудностями обучения, но и с болезнью роста, особенностями созревания нервной системы и организма. Повышенная чувствительность, раздражительность, ранимость могут провоцировать агрессивное поведение. Помогите ребенку разрядить психическое напряжение, повозитесь вместе с ним в шумной игре, поколотите что-нибудь. И стремитесь избегать ситуаций перенапряжения, если ребенок почти всегда агрессивен.

3) Агрессивный ребенок с оппозиционно-вызывающим поведением. Если ребенок часто грубит, но не всем, а только родителям, знакомым ему людям, то, наверное, в ваших взаимоотношениях что-то не так: вы редко занимаетесь и общаетесь с ребенком; вы уже не образец для подражания, как раньше; ребенку скучно, нечем заняться, и он переносит на вас собственное настроение и проблемы, перекладывает ответственность за свое поведение. Попробуйте решать проблемы вместе, в сотрудничестве с ребенком, но не за него.

4) Агрессивно-боязливый ребенок. Враждебность, подозрительность могут быть средством защиты ребенка от мнимой угрозы, «нападения». Работайте со страхами, моделируйте, т.е. создавайте опасную ситуацию и вместе с ребенком преодолевайте ее, при этом ситуация должна быть на грани приятного с неприятным с преобладанием приятного.

5) Агрессивно-бесчувственный ребенок. Есть дети, у которых способность к эмоциональному отклику, сопереживанию, сочувствию к другим нарушена. Причины могут быть в неблагоприятных условиях семейного воспитания, нарушениях интеллектуального развития ребенка, а также в чертах эмоциональной холодности, черствости, уплощенности, повышенной аффективной (эмоциональной) возбудимости, которые передаются от родителей или близких ребенка.

Такой ребенок часто раздражается или, наоборот, равнодушен, толкается, дерется, говорит обидные слова, грубо обращается с животными, и при этом ему трудно понять, что другому, т.е. обиженному, плохо или больно.

Старайтесь стимулировать гуманные чувства у такого ребенка: жалеете, гладьте кошек и собак, ухаживайте за животными; обращайтесь внимание ребенка на грустное, подавленное состояние другого человека и стимулируйте желание помочь.

Если это не помогает, приучайте ребенка нести ответственность, «отрабатывать» за свое агрессивное поведение («А теперь иди извинись», «погладь по голове», «пожми руку», и т.п.).

Памятка для родителей

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
2. Не давайте своему ребёнку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
3. Не ставьте своему ребёнку каких бы то ни было условий.
4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребёнка.
5. Не наказывайте своего ребёнка за то, что позволяете делать себе.
6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребёнку в угоду чему-либо.
7. Не шантажируйте ребёнка своими отношениями друг с другом.
8. Не бойтесь поделиться с ребёнком своими чувствами и слабостями.
9. Не ставьте свои отношения с собственным ребёнком в зависимость от его учебных успехов.

10. Помните, что ребёнок – это воплощённая возможность! Воспользуйтесь ею так, чтобы она была реализована в полной мере!

Памятка для родителей

Уважаемы мамы и папы!

Внимательно прочтите эту памятку! Для этого вооружитесь карандашом и вычеркните те пункты, которые не касаются воспитательной системы вашей семьи. Мысленно представьте лицо своего ребёнка, будьте честны перед ним и перед собой!

После анализа подумайте над тем, что ещё можно изменить.

Агрессивность ребёнка проявляется, если:

- ребёнка бьют;
 - над ребёнком издеваются;
 - над ребёнком зло шутят;
 - ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
 - родители заведомо лгут;
 - родители пьют и устраивают дебоши;
 - родители воспитывают ребёнка двойной моралью;
 - родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
 - родители не умеют любить одинаково своих детей;
 - родители не доверяют ребёнку;
 - родители настраивают ребёнка друг против друга;
 - родители не общаются со своим ребёнком;
 - вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
 - родители проявляют по отношению к ребёнку мелочную опеку и заботу;
 - родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребёнку;
- ребёнок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии родители должны иметь в своём педагогическом арсенале:

внимание	открытость
сочувствие	обязательность
сопереживание	доброту
терпение	ласку
требовательность	заботу
честность	доверие
откровенность	сердечность
понимание	дружелюбие
чувство юмора	умение удивляться
ответственность	надежду
такт	любовь

Тема 3. Формирование здорового образа жизни: вредные привычки и как им противостоять

Здоровье – главная ценность человека. Его невозможно купить. Мы получаем его при рождении и можем лишь беречь и укреплять его или нанести непоправимый вред. Каждый родитель хочет видеть своих детей здоровыми и счастливыми и задумывается о том, как сделать, чтобы их дети жили в ладу с собой, с окружающим их миром, с людьми.

В связи с этим вспоминаются слова Ж. Ж. Руссо: «Чтобы сделать ребёнка умным и рассудительным сделайте его крепким и здоровым».

От любого компонента здоровья, будь то физическое, психическое или социальное зависит успешность (или неуспех) ребенка.

Кто из вас, уважаемые родители, не задумывался над судьбой своего ребёнка, кто не размышлял, в какой мир вы выпускаете свое дитя, как этот мир воздействует на него и как сложится его жизнь? И главное – что мы можем сделать, чтобы уберечь свое дитя от опасностей, подстерегающих его в период взросления. Одна из таких опасностей – подверженность вредным привычкам, разрушающим здоровье и подчас жизнь главного человека в нашей жизни...

Здоровые дети - это великое счастье. На протяжении веков люди искали панацею от болезней и видели ее секреты то в специфике питания, то в закаливании, то в отдельных видах физических упражнений. А панацея эта, оказывается, рядом. Она кроется в здоровом образе жизни. С первой минуты рождения ребенка эта истина должна находиться в основе его воспитания - именно сейчас закладывается фундамент пирамиды здоровья, к вершине которой человек поднимается всю жизнь.

Многие специалисты считают, что здоровье человека определяется в значительной мере «доминантой» здоровья, закладываемой с детства. Сначала в результате механического повторения правильно организованных гигиенических процедур вырабатывается динамический стереотип «здорового» поведения. Постепенно на его основе приобретаются соответствующие знания, и формируется осознанное отношение к собственному здоровью, «настрой» на здоровье. В этом и заключается специфическая «работа» мозга в управлении здоровьем.

Быть здоровым - естественное стремление человека. Здоровье означает не просто отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие.

Одним из факторов, влияющих на крепкое здоровье подростков, является **отсутствие вредных привычек**.

Каждый человек имеет либо сталкивался с наличием вредных привычек. Одни пытаются от них избавиться, другие сумели приучить себя к полноценной жизни и без вредных привычек, третьи не предпринимают никаких либо мер и живут спокойно дальше, но не дольше. Общая задача родителей и педагогов – вырастить здоровое поколение без вредных привычек и зависимостей.

К разряду вредных привычек относятся те привычки, которые как приносят вред для здоровья человека, так и ограничивают человека от полного использования своих возможностей в течении жизни. Вредные привычки, приобретенные еще в молодом возрасте, избавиться от которых человек не способен, критично опасные. Такие привычки наносят серьезный ущерб существованию человека – потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение человеческого организма и приобретение болезней разного вида. Они включают в себя курение, употребление спиртных напитков, наркотиков, токсических и психотропных веществ. Так же существуют менее опасные вредные привычки людей, такие как зависимость от компьютера или смартфона, вредное питание, включая в себя диеты и употребление жирной пищи, обжорство, привычка не высыпаться, не давать своему организму отдохнуть хотя бы 8 часов в сутки, игромания ...

Причины появления у детей пагубных привычек могут быть совершенно различными, но часто это обусловлено сильными или длительными стрессовыми воздействиями. В подростковом возрасте часто появляются такие привычки, как курение, алкоголизм, наркомания, игровая зависимость и интернет-серфинг. Именно на них мы и остановим наше внимание.

Наркомания. Тяжелейшее заболевание и смертельно пагубная привычка. К наркотикам человек может пристраститься буквально за несколько приемов, а

некоторые из них вызывают моментальное привыкание. Под воздействие наркотиков подпадают прежде всего:

1. Люди с повышенной возбудимостью – они эмоциональны, легко теряют над собой контроль, кричат, агрессивны и эгоистичны, обычно обидчивы, непостоянны, непоследовательны, быстро подпадают под чужое влияние.

2. Лица с психической неустойчивостью – у них слабая воля, отсутствие интересов и стремлений, повышенная внушаемость, они не имеют своей постоянной линии поведения. Любят удовольствия, общительны, контактны, непостоянны, имеют поверхностные суждения, они часто не способны к плановому труду, ленивы, попадают под воздействие других.

3. Лица, склонные к гневу, ярости, беспричинным колебаниям настроения. Они угрюмы, подозрительны и недоброжелательны, мало интересуются внешним миром, имеют узкий кругозор, ограничены, педантичны к мелочам и пренебрежительны к интересам других, мало контактны.

4. Лица с истерическими чертами. Для них характерны жажда признания, стремление быть в центре внимания, играть первую роль, и этой цели они подчиняют все. Свое неудовольствие они выражают досадой или ненавистью. Легко идут на поводу у тех, кто, как они считают, их оценил.

5. Лица, обладающие чертами аутизма. Они замкнуты, холодны, отгорожены; их отвлеченные интересы доминируют над чувствами. Очень избирательны в контактах, предпочитают игры в одиночестве, склонны философствовать, слабо ориентируются в простых жизненных вопросах, упрямы.

Табакокурение. Формирование этой привычки у многих начинается еще в подростковом возрасте как следствие стремления доказать свою взрослость. Мозг быстро привыкает к курению, в итоге требуя регулярных доз. Снижение уровня потребления никотина ведет к появлению чувства тревоги и беспокойства, «погасить» которые возможно только очередной сигаретой. Курение наносит существенный вред организму, так как постепенно и неуклонно оказывает негативное влияние в первую очередь на дыхательную систему, а также на сосуды, сердце, иммунитет и эндокринную систему. Регулярное употребление сигарет и других табачных изделий приводит к преждевременному старению организма, а также может стать причиной развития рака легких.

Злоупотребление алкоголем. Если начальную стадию привыкания к алкоголю еще можно назвать вредной привычкой, то со временем это приобретает характер болезни. Алкоголизм оказывает негативное влияние как на состояние здоровья, так и на социальную сферу человека. Привычка к алкоголю начинается с небольших доз, при этом многие спиртные напитки кажутся невкусными, а крепкие и вовсе вызывают рвотный рефлекс. Привыкание происходит постепенно, и для одного и того же эффекта опьянения человеку требуется все большая и большая доза алкоголя. Если не остановить этот патологический процесс, человек доходит до последней стадии алкоголизма, когда уже не может существовать без спиртного.

Игровая зависимость также признана одной из тяжелых вредных привычек, которая способна прогрессировать, ухудшая состояние человека. Существуют разные формы игровой зависимости, начиная от всевозможных азартных игр и заканчивая многопользовательскими компьютерными играми, часто заменяющие игрокам реальный мир. При переходе игровой зависимости данного типа в тяжелые формы игра становится основным приоритетом в жизни, отодвигая на задний план не только взаимодействие с людьми в реальном мире, но и обеспечение собственных базовых потребностей (гигиена, еда, сон). В крайних случаях это может стать причиной летального исхода.

Интернет-серфинг является разновидностью психологической зависимости, которая проявляется в привычке проводить время за просмотром разнообразной информации в интернете. Доступность данных в форме текста, аудио, видео, инфографики обеспечивает возможность выбора любого способа их получения, даже если человек в этом не нуждается. Привычка бездумно поглощать весь попадающийся контент может привести к перенасыщению, что в конечном итоге приведет к желанию вновь и вновь погружаться в интернет. При этом невозможность выполнить привычные действия (например, в случае отключения интернета) может вызвать агрессию или повышенную тревогу, поскольку зависимость уже сформирована.

Профилактика вредных привычек у подростков

Подростковая наркомания, курение и алкоголизм стали существенно «моложе». Например, если еще 10 лет назад средний возраст начала приема наркотиков составлял 16 лет, то сегодня это губительное пристрастие не редкость у 12-летних детей. Эта статистика должна заставить пересмотреть подход родителей и педагогов к их профилактике. Чем в более юном возрасте дети могут пристраститься к вредной привычке, тем раньше следует предпринимать меры по их защите. Какие же профилактические меры следует предпринимать родителям, чтобы исключить возможность появления у ребенка вредных привычек?

Первое и главное условие – это доверительные отношения с ребенком. Чем они сложнее, тем выше вероятность того, что при возникновении каких-либо проблем он обратится за помощью к друзьям. И что именно они ему предложат в качестве «успокоительного» – глоток пива или таблетку экстази – спрогнозировать невозможно. Задача родителей – сформировать максимально доверительные отношения с ребенком. Это позволит ему при необходимости обратиться за помощью к отцу и матери – людям, для которых его здоровье и благополучие по-настоящему важны.

Разъяснение последствий. Беседы с ребенком на тему вредной привычки не должны проводиться по какому-либо графику. Этот вопрос должен подниматься каждый раз, когда для этого есть основания. Так, сюжет из теленовостей, история звезды шоу-бизнеса, пример человека, которого знает ребенок, должны становиться основой для разговора о том, к чему может привести зависимость. Подобная наглядность примеров, когда негативную роль исполняет знакомый человек, гораздо важнее сухих фактов, которые не пробуждают в ребенке эмоций.

Установка на здоровый образ жизни. Негативные примеры должны быть уравновешены другими, позитивными примерами здорового образа жизни. В ребенке следует формировать отношение к здоровому образу жизни, как к единственно правильной модели. Для этого крайне важно, чтобы сами родители соответствовали принципам, которые они прививают ребенку. Курящая мать или выпивающий отец сводят к нулю ценность любых «здоровых» установок, поскольку опровергают собственным примером.

Реалистичность примеров. Принято считать, что детская психика слишком ранима для того, чтобы ее обременять реалиями, например, наркотической зависимости. Но это не так: в большинстве случаев вовлечение в наркоманию происходит только потому, что ребенок не осознает последствий зависимости, и для него это не больше, чем страшная сказка, которой пугают малышей. Покажите подростку истинное лицо курения или наркомании. Для подростков, которые уже состоят в романтических отношениях, будет полезно узнать о том, каким горем оборачивается наркотическая зависимость отца или матери для их детей.

Исключение сомнительных контактов. Поведение подростка во многом подчиняется законам, принятым в референтной группе, поэтому его общение с асоциальными элементами и сомнительными друзьями – серьезный фактор

риска. Но при решении устранить такие контакты родителям следует учитывать сложный возраст, в котором находится ребенок, и присущий ему дух противоречия. Идти на конфликт и оперировать запретами на общение с друзьями – это значит расширить их сферу влияния на подростка. Будет лучше найти ребенку занятие. Это могут быть любой вид спорта, туризм, творчество и все, к чему тяготеет ребенок. При участии родителей и их вовлеченности в занятие сына или дочери хобби может очень быстро заменить и вытеснить общение в нездоровом коллективе.

Но самое главное – профилактика подростковой зависимости должна начинаться задолго до вступления ребенка в этот сложный возрастной период. Потому что вредная зависимость способна создать почву для своего появления намного раньше, чем вы будете готовы.

Уважаемые родители! Вредные привычки у подростков не стоит воспринимать как какое-то отклонение. Если та или иная привычка представляет опасность для подростка, либо может серьезно укорениться, приведя к проблемам со здоровьем и даже разрушив жизнь, необходимо срочно вмешаться и постараться направить ребенка на максимально правильный путь. Ведь все люди во всем нашем мире когда-то были подростками, все когда-то делали что-то, о чем в дальнейшем жалели. Так что нужно хотя бы с необходимым пониманием отнестись к возникновению вредных привычек – и постараться способствовать их прекращению. И если подростку требуется помощь – а ведь он наверняка будет стесняться или будет слишком гордым, чтобы напрямую об этом попросить, – то необходимо постараться ее обеспечить. Всем наверняка бы хотелось, чтобы точно так же помогли и вам в свое время. И пусть он оценит это, наверное, только лишь годы спустя, в этом случае главное – это результат, ну а все ведущие к нему пути – совершенно другой вопрос.

«Здоровье – не всё, но без здоровья всё – ничто» когда-то сказал Сократ, эти слова актуальны как никогда в наше время.

Чтобы помочь ребёнку быть здоровым, нужны родительская любовь, желание помочь детям, их разумная требовательность и повседневный здоровый образ жизни как образец для детского подражания. Желаем вам успехов в трудном и благородном деле семейного воспитания вашего ребенка, пусть он приносит вам радость и счастье!

Здоровья Вам и Вашим детям!!!

Тема 4. Профессиональная ориентация девятиклассников. Как помочь подростку выбрать профессию?

Выбор профессии – это оптимальное решение задачи, причем задачи со многими неизвестными, а иногда – приближенными, неверными данными. Поэтому не исключена ошибка. Но чем серьезнее вы отнесетесь к задаче, тем меньше будет вероятность ошибки, тем скорее вы достигните цели.

Первое, что надо решить – это какой путь избрать после 9 класса: продолжать общее образование в старшей школе или профессиональных учреждениях. В этой части выбора больше всего действует фактор «надо». В сегодняшних социально-экономических условиях первостепенное значение имеют:

- социальный заказ, положение на рынке труда;
- уровень материального обеспечения семьи;
- возможности получения помощи в обучении;
- условия оплаты труда в данной сфере;
- местная инфраструктура профессионального образования.

Вторая часть задачи – выбрать ту профессию и специальность, которую ваш ребенок хочет, определить ее тип, класс, отдел «Я хочу».

И *третья часть* выбора – учесть свои возможности «Я могу»:

- интересы, склонности;
- успехи в учебе и потенциальные способности;
- свои сильные и слабые стороны;
- состояние здоровья.

Итак, сознательный выбор профессии основывается:

- на знаниях о мире профессий;
- на знаниях о выбираемой конкретной специальности;
- на изучении своих интересов;
- на изучении своих способностей;
- на знании своих сильных и слабых качеств;
- на состоянии своего здоровья;
- на учете ситуации, на рынке труда;
- на учете материальных условий семьи.

Наиболее частые ошибки профессионального выбора:

- ориентация на престижность профессии;
- ориентация исключительно на высокую заработную плату;
- ориентация исключительно на комфортные условия труда;
- снижение до минимума трудностей обучения;
- следовательно, только указания родителей;
- учеба за компанию, вместе с друзьями.

Родительская помощь ребенку в выборе образовательного маршрута может заключаться в следующем:

- совет ребенку;
- приобретение необходимых справочников;
- сбор информации об учебных заведениях.