



Подростковый кризис: проблемы и преодоление

Презентацию подготовила
Малышева Ольга Муратовна,
учитель МОУ СОШ №3, г.Бийск

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

Привычки 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;

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

