

Особенности развития в подростковом и
юношеском возрасте

Развитие социальной сети в учреждениях
образования

Дерюгин А.А.
Педагог-психолог
отдела помощи в кризисных
ситуациях
РЦПП

Определение подросткового и юношеского возрастов.

- При каких событиях или в какое время у вас появилось ощущение, что вы больше не ребенок?
- Благодаря чему вы ощутили себя взрослым?
- Попробуйте вспомнить события из жизни, когда вы чувствовали, что вам по силам что-то сделать, но окружающие взрослые считали вас слишком юным...

	Ранний этап (10-13 лет)	Средний этап (14-16 лет)	Поздний этап (17-19 лет)
Биологическое/ физическое	<p>Девушки</p> <p>зачатки молочных желез и развитие волос в интимной зоне (Стадия II по шкале Таннера) начало скачка роста</p> <p>Юноши</p> <p>увеличение яичек, начало роста половых органов (Стадия II)</p>	<p>Девушки</p> <p>средний – поздний период полового созревания (Стадии IV-V) окончание роста; начало менструаций (Стадия IV); формирование тела по женскому типу с увеличением жировой ткани</p> <p>Юноши</p> <p>Средний период полового созревания (Стадии III и IV) возраст первой эякуляции и ночные поллюции; изменения голоса; начало скачка роста (Стадии III-IV)</p>	<p>Юноши</p> <p>окончание полового созревания (Стадия V) продолжается андрогенное воздействие на мышечную массу и оволосение тела</p>
Психологическое / когнитивное	<p>мышление остается конкретным, но уже развиваются ранние концепции нравственности</p> <p>дальнейшее развитие сексуальной самоидентификации: становление сексуальной ориентации</p> <p>переоценка внешности и перестройка организма на фоне быстрого роста</p>	<p>появление абстрактного мышления, хотя способность представлять будущее применима скорее к другим, чем к себе (себя воспринимают «пуленепробиваемыми»)</p> <p>более совершенное умение выразить мысли; адаптация к более высоким требованиям в образовательном процессе</p> <p>традиционная мораль (отождествление закона и морали) формирование горячо поддерживаемой идеологии (религиозной / политической)</p>	<p>комплексное абстрактное мышление</p> <p>Пост-традиционная мораль (способность осознавать разницу между общими и личными правилами)</p> <p>более сильный контроль поведения</p> <p>завершение личностного (и сексуального) самоопределения</p> <p>дальнейшее развитие идеологии или религии или отказ них</p>
Социальное	<p>Понимание отличий от родителей</p> <p>Начало прочного осознания себя частью сверстников</p> <p>Ранний познавательный инстинкт</p>	<p>Эмоциональное отделение от родителей</p> <p>Прочное осознание себя частью группы сверстников</p> <p>Исследовательское / рискованное поведение</p> <p>Развивается интерес к сверстникам противоположного пола</p> <p>Раннее мнение о профессиональном будущем</p>	<p>Становление социальной автономии</p> <p>Развитие близких отношений</p> <p>Развитие профессиональных способностей</p>

Подростковый кризис

Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости (личное обособление, противопоставление, завоевания собственной позиции).

Задача кризиса

Обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни.

Подростковый кризис: причины

- Анатомо-физиологическая перестройка организма, рост, половое созревание.
- Ведущий вид деятельности – общение со сверстниками.
- Чувство «взрослости»,
- У подростков огромное любопытство к сексуальным отношениям.
- Развивается логическое мышление: подросток критичен, требует доказательств.
- Мир внутренних переживаний:

Подростковый кризис: симптомы

- Снижение продуктивности учебной деятельности.
- Негативизм:
- Чрезмерное беспокойство, тревожность, стремление к одиночеству, самоизоляции.
- Частые перепады настроения, повышенная возбудимость.
- Действия подростка, которые могут причинить ему вред.
- Проблемы эмоционально-идеаторного уровня.

Подростковый кризис: стратегия поведения

- Относитесь к подростку с пониманием и терпением.
- Будьте внимательны к подростку, проявляйте заинтересованность.
- Разговаривайте с подростком как со взрослым, не используйте шантаж и нотации. С подростками разговаривают тогда, когда этого хотят они.
- Найдите баланс между контролем и свободой.
- Не навязывайте своего мнения.
- Предлагайте поддержку.
- Проводите время вместе с подростком.
- Будьте для подростка примером: стройте положительные отношения в семье, проявляйте любовь, делайте семейный быт интересным и разнообразным.

Возможные пути протекания кризиса:

1. «Кризис независимости»: негативизм, упрямство, грубость, бунтарство, стремление во всем поступать по-своему, противостояние авторитетам, ревностное отношение к личному пространству.
2. «Кризис зависимости». Основные проявления: чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть «как все».

Кризис 17 лет

Кризис самоидентификации: человек начинает осознавать себя самостоятельной личностью и пытается себя позиционировать именно в этом качестве.

Причины:

Кризис проявляется в крушении жизненных планов (не поступил в вуз), в разочаровании правильности выбора специальности, в расхождении представлений об условиях и содержании деятельности и реальном ее протекании. Либо кризис в ответ на смену социальной ситуации – поступление, новый город, коллектив, самостоятельная жизнь. В кризисе юности молодые люди сталкиваются с кризисом смысла жизни.

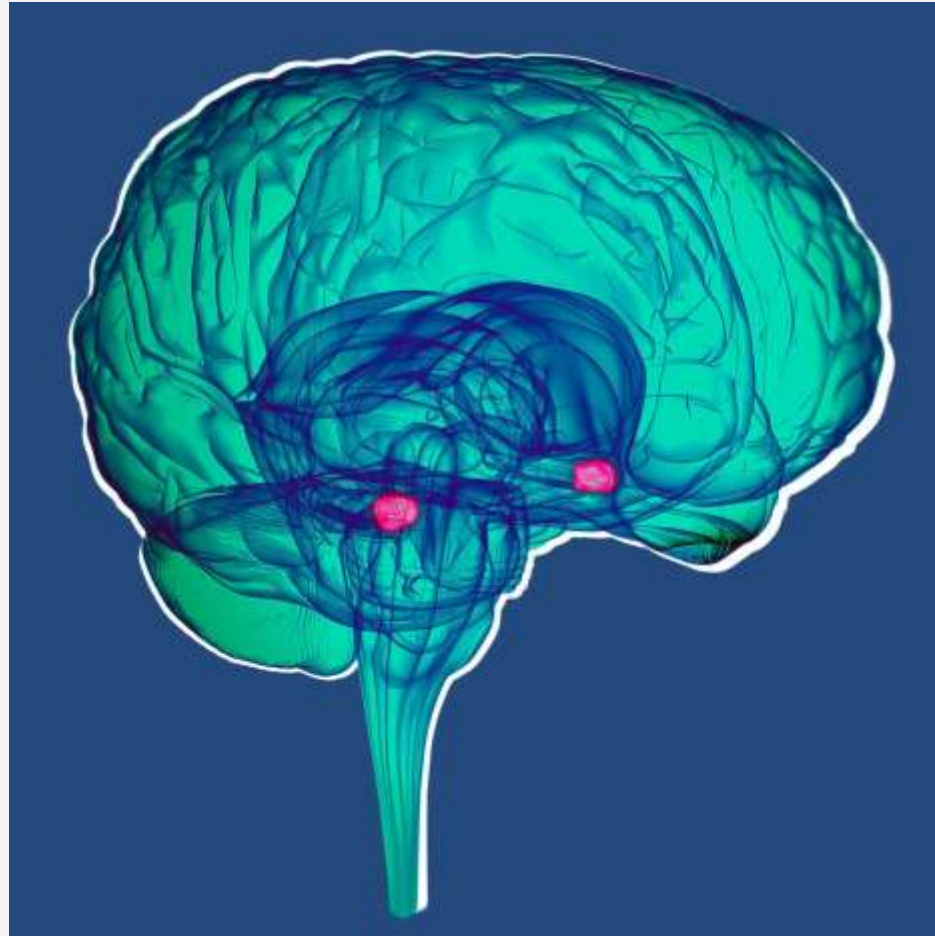
Отсутствие внутренних средств разрешения кризиса приводит к развитию негативных явлений.

Особенности развития головного мозга в подростковом и юношеском возрасте.

Период «гормональной бури» - повышенная активность гипоталамно-гипофизной и эндокринной систем

Гетерохронное развитие структур мозга.

Миндалина



Как работать с конструктором PowerPoint?



ПРЕФРОНТАЛЬНАЯ КОРА

помогает думать, что мы говорим
или делаем, до того, как мы это говорим
или делаем

Критерии психического здоровья (по ВОЗ)

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего
- физического и психического «Я»;
- чувство идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции
- (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий,
- социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными
- нормами, правилами, законами (контроль поведения)
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать запланированное;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Психологическое здоровье (И. В. Дубровина)

Если для *психического здоровья* за норму принимают отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для *психологического здоровья* норма - это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию.

Характеристики психологически здорового человека:

- спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость, самопознание и познание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией;
- принятие самого себя и признание ценности и уникальности окружающих людей;
- ответственность за свою жизнь и извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций;
- наполненность жизни смыслом, хотя человек не всегда формулирует его для себя;
- постоянное развитие и способствование развитию других людей;
- жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но человек хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни;
- способность находиться в ситуации неопределенности, доверие тому, что будет завтра.

Уровни психологического здоровья

- Высший
- Средний
- Низший

А.Г.Амбрумова выделяет особенности семьи и отношений в ней, предрасполагающие подростков к суициду:

- отсутствие отца или матери,
- недостаточность материнской привязанности к ребенку,
- отсутствие родительского авторитета,
- матриархальный стиль отношений в семье,
- гиперавторитарность слабого взрослого, который стремится утвердить себя в семье с помощью эмоциональных взрывов и телесных наказаний ребенка.
- длительные болезни и смерти родственников,
- наличие в семье алкоголиков, психически больных и лиц с асоциальными формами поведения.
- Гиперопека.

признаки дисфункциональной семьи:

- в семье отрицается существование проблем;
- члены семьи избегают открыто выражать свои чувства (это приводит к подмене и подавлению истинных эмоций);
- существует недостаточная степень интимности между членами семьи;
- границы между «я» и «ты» размываются («Если папа расстроен, то расстроены все»);
- отсутствует забота или наоборот – опека чрезмерна;
- характерной является конфликтность взаимоотношений (осуждение, обвинения, критика, оскорбления);
- правила и роли «заморожены», закреплены за членами семьи жестко;
- потребности отдельных членов семьи приносятся в жертву потребностям семьи.

Правила дисфункциональных семей:

«Делай так, как я говорю, а не как я сам делаю»

«Развлекаться – это плохо, греховно»

«Не выноси сор из избы»

«За ребенком определенная роль»

Личностные особенности родителей суицидентов

У отцов - эмоциональная неустойчивость, низкая самооценка, высокий уровень тревожности, демонстративность, вытесненная враждебность

У матерей ярко выражен «властно-лидирующий» тип межличностного взаимодействия: высокая активность, стремление к достижениям и доминированию, подчинению других себе. Их эмоциям не хватает тепла, поступкам - конформности, а их установки ригидны.

Кроме того, в семьях суицидентов были ограничены контакты с внешним миром. Следовательно, ребенок меньше общался с людьми, в том числе и со сверстниками, и ему сложнее было выработать навыки общения.

Социально-психологическая адаптация.

Суицид – форма саморазрушающего поведения. Является следствием социально-психологической дезадаптации личности под влиянием личностных и психотравмирующих факторов, как правило, в результате нарушения отношений со значимым социальным окружением.

А. Маслоу. объясняет дезадаптивные процессы и поведение личности наличием **метапатологий** – расстройств психики, развивающихся в результате реальной или предполагаемой невозможности удовлетворять метапотребности (потребности роста личности, высшие, духовные потребности).

Метапотребности

VS

Метапатологии

целостность,

свобода,

совершенство,

активность,

простота,

красота,

уникальность,

истина,

Честь.

цинизм,

ненависть, гнев,

вульгарность,

нетерпеливость,

апатия, отсутствие интереса к
жизни,

тотальный эгоизм,

депрессия,

отчаяние,

перекладывание ответственности
на других,

неспособность глубоко любить..

Шкала социально-психологической адаптированности К. Роджерс и Р. Даймонд

Адаптированность — согласованность требований социальной среды и личностных тенденций. Она предполагает :

- 1) приятие — неприятие себя;
- 2) приятие других — конфликт с другими;
- 3) эмоциональный комфорт — дискомфорт;
- 4) Внутренний или внешний контроль;
- 5) доминирование — ведомость;
- 6) «уход» от проблем.

Стратегии совладания со стрессом.

Копинг, копинговые **стратегии** — это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом

Копинг-стратегии делятся на три подгруппы:

- когнитивные,
- эмоциональные,
- поведенческие.

Так же идет разделение трех подгрупп подгруппы на :

-Продуктивная копинг-стратегия
(помогает быстро и успешно совладать со стрессом);

-Относительно продуктивная копинг-стратегия
(помогающая в некоторых ситуациях, например не очень значимых или при небольшом стрессе);

-Непродуктивная стратегия
(не устраняет стрессовое состояние, напротив, способствует его усилению).

Копинг-стратегии

Когнитивные копинг-стратегии

1. Игнорирование
2. Смирение
3. Диссимиляция
4. Сохранение самообладания
5. Проблемный анализ
6. Относительность
7. Религиозность
8. Растерянность
9. Придача смысла
10. Установка собственной ценности

Эмоциональные копинг-стратегии

1. Протест
2. Эмоциональная разрядка
3. Подавление эмоций
4. Оптимизм
5. Пассивная кооперация
6. Покорность
7. Самообвинение
8. Агрессивность

Поведенческие копинг-стратегии

1. Отвлечение
2. Альтруизм
3. Активное избегание
4. Компенсация
5. Конструктивная активность
6. Отступление
7. Сотрудничество
8. Обращение

Понятие жизнестойкости

Жизнестойкость (hardiness) представляет собой систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром. Это диспозиция, включающая в себя три сравнительно автономных компонента:

Вовлеченность.

Шкала говорит о получении удовольствия человеком от собственной деятельности.

Контроль.

Склонность человека так или иначе воздействовать на свои действия. Управлять ими.

Принятие риска.

Принятие как позитивного, так и негативного опыта.

Стресс в теории жизнестойкости

Человек всегда находится в предстрессовом состоянии. Стресс, как правило, связан с направленностью во времени:

Направленность в прошлое – чувство вины;

Направленность в будущее – тревога.

С. Мадди различает регрессивное и трансформационное совладание со стрессом.

Трансформационное совладание, в отличие от регрессивного, подразумевает открытость новому, готовность действовать и активность в стрессовой ситуации.

Программа повышения жизнестойкости (Hardiness Enhancing Lifestyle Program, HELP)

- обучение расслаблению;
- обучение правильному питанию;
- обучение совладанию;
- использование социальной поддержки (в основном обучение навыкам общения);
- физические упражнения (сведения об использовании упражнений в целях улучшения здоровья и эффективности деятельности);
- контроль вредных привычек (курение, переедание и т.п.),
- предупреждение рецидива (контроль в течение года).

Анализ образа жизни подростка: система HEEADSSS

HEEADSSS – англоязычная аббревиатура, образованная от начальных букв **H**ome environment (обстановка в доме), **E**ducation and employment (Учеба/Образование и работа), **E**ating (питание), peer-related **A**ctivities (увлечения/занятия со сверстниками), **D**rugs (наркотики), **S**exuality (сексуальность), **S**uicide/ depression (суицид / депрессия) и **S**afety from injury and violence (отсутствие опасности травм и насилия).

Проводите психологическое интервью, когда подросток чувствует себя относительно хорошо, не находится в состоянии большого стресса.

Перед тем, как анализировать образ жизни подростка, соберите информацию, имеющую непосредственное отношение к жалобам или поводу визита.

Убедитесь, что подросток понимает, что беседа *конфиденциальна*.

Дайте подростку достаточное время для обдумывания заданного вопроса.

Вместо чтения нравоучений подростку и просьб изменить поведение обсудите вместе с ним / с ней, как он / она видит пути решения проблемы.

Обсудите вместе с подростком, каким образом он бы хотел привлечь родителей.

Оценка образа жизни подростка

Дом

Образование, Питание

Занятия

Наркотики

Сексуальность/Безопасность/Суицидальные мысли/Социальные сети

Дом

С кем ты живешь?

Есть ли у тебя своя комната?

Есть ли взрослый, которому ты доверяешь?

К кому ты обращаешься со своими проблемами?

Учеба

В каком классе ты сейчас учишься?

Твоя учебная деятельность

Чем бы ты хотел дальше заниматься в жизни?

Как можно описать климат в классе/школе?

Питание

Питаешься ли ты хотя бы три раза в день?

Доволен ли ты своим весом / внешностью?

Придерживаешься ли ты диеты?

Употребление фастфуда / прохладительных напитков.

Увлечения

Есть ли у тебя хобби?

Состоишь ли ты в какой-либо группе по интересам?

Занимаешься ли ты спортом?

Есть ли у тебя хороший друг, которому ты доверяешь?

ПАВ

Употребление различных веществ

Периодичность употребления

Обстоятельства употребления

Причины употребления наркотиков...

Что именно употребляется (например, неумеренное потребление алкоголя)

Употребление веществ в семье / среди ровесников

Возраст, в котором началось употребление каких-либо веществ

Сексуальность

Знания

Отношение

Сексуальная ориентация

Поведение

Контрацепция?

Сексуальное насилие в прошлом?

Суицидальное поведение

Настроение

Нарушения сна

Травмы, побег, насилие...

Суицидальные мысли, планы, попытки?

Попытки суицида

Безопасность

Рискованное вождение автомобиля

Поиск сенсаций

Проблемы с правоохранительными органами

Насилие, драки и правонарушения

Чрезмерное увлечение интернетом

Социальные сети

Время, проводимое в интернете, причины

Поиск сенсаций, онлайн-игры

Ссоры с родителями

Нарушения сна

Ухудшение успеваемости в школе

Понятие «социальная сеть поддержки».

Поскольку социальная поддержка дает людям ощущение контроля, постольку она уменьшает стресс. Однако Cobb указывает ещё на один факт: когда группа принимает нас, мы чувствуем, что мы нужны, что нас ценят и любят. В результате мы становимся более жизнерадостными, оптимистичными и уверенными в себе, а это, в свою очередь, может сыграть решающую роль при адаптации к стрессовым событиям.

Выделяют пять путей позитивного воздействия социальных отношений и поддержки

1. Социальный эффект «щита».
2. Когнитивный эффект «щита».
3. Эффект эмоционального облегчения и буферизации.
4. Когнитивный эффект совладания/решения проблемы.
5. Социальное совладание/помощь в совладании.

Выделяют виды социальной поддержки.

1. Инструментальная поддержка включает обеспечение материальной помощью (например, финансовая поддержка, оказание непосредственной помощи в разрешении ежедневных затруднений);
2. Информационная поддержка включает обеспечение индивида уместной информацией, предназначенной помочь ему справиться с текущими трудностями, в форме совета или руководства по решению данной проблемы.
3. Эмоциональная поддержка включает проявление эмпатии, заботы, успокаивание, подбадривание, доверие и обеспечивает возможности для эмоционального выражения и разрядки.
4. Оценочная поддержка, предполагающая осуществить социальное сравнение и получить ответ на вопрос об адекватности отношения к той или иной ситуации.

Использование СМИ для помощи людям в преодолении кризиса.

Информирование должно строиться по следующим принципам:

-Доступность языка

-Снижение возможности альтернативных интерпретаций

-Должно затрагивать все слои общества и участников образовательного процесса

-Позитивная формулировка

-Предложен вариант ресурсов