**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ –   
УСЛОВИЕ ДЛЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ И РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВ**

**СЛАЙД**

* ***Подростковый возраст*** - этап развития личности, процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни.

В это время формируются черты характера, устойчивые формы поведения, способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, ***его физическое и психическое здоровье.***

* В подростковом возрасте меняется система ценностей и интересов. Характер взаимоотношений со взрослыми и родителями часто носит протестный характер.
* Подросток становится грубым, скрытным, агрессивным, конфликтным, ранимым, часто возникает беспричинное чувство тревоги, ***может впадать в депрессию.*** Пренебрегает замечания взрослый, избегает общения.
* ***В тоже время перестройка отношения подростка к себе влияет не только на его эмоциональное состояние, но и на развитие его творческих способностей и удовлетворённость жизнью вообще.***
* ***Самый главный вопрос подросткового возраста – половое созревание.*** Он меняется настолько, что этот ***период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом».***
* Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Часто возникает неприятие своего тела и внешности, тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе.
* ***Самооценка подростка неустойчива:*** он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе.
* ***Самооценка подростков противоречива***, поэтому в их поведении может возникнуть много немотивированных, необдуманных поступков.
* Характерно пренебрежительное отношение к обучению, плохая успеваемость. ***Учёба в это время отходит на второй план.***
* Бессодержательно проводимое свободное время толкает подростков на поиск новых «острых ощущений» - алкоголь, курение, наркотики, что приводит к неадекватным действиям, девиантному поведению - хулиганские поступки, драки, мелкие кражи.
* Подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости и храбрости.
* Видим, что дисгармония (отвержение) проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях.

**ВЫВОД: *психологический портрет подростка***

***позволяет увидеть большой спектр эмоциональных переживаний, депрессивных состояний, поведенческих нарушений***

***Нельзя не заметить такого ребенка и не помочь в трудный для него период – период взросления, становления зрелой самостоятельности, развитии личности.***

**Приказом министерства образования Новосибирской области** проводился **мониторинг по профилактике детского суицида среди обучающихся образовательных организаций.**

И в нашей школе тоже такая работа была проведена

**СЛАЙД**

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСНИКА ДЕТСКОЙ ДЕПРЕССИИ**

**20%** - низкий уровень школьной мотивации

**15%** - негативная оценка собственной неэффективности, негативная самооценка, наличие суицидальных мыслей

**10%** - высокий уровень истощаемости, наличие чувства одиночества

**5%** - общее снижение настроения, негативная оценка собственной неэффективности в целом. Постоянное ожидание неприятностей, склонность к плаксивости, повышенный уровень тревожности

**2%** - индификация себя с ролью плохого, агрессивное поведение, высокий негативизм, непослушание, межличностные проблемы

**СЛАЙД**

**ТРЕВОЖНЫЕ ФАКТОРЫ**

**№1**

* Меня никто по- настоящему не любит

**№2**

* Я ненавижу себя

№3

* **Я думаю о самоубийстве, но я не совершу его**
* Я уверен, что со мной произойдет что-нибудь ужасное

**№4**

* Я всегда чувствую себя одиноким

**№5**

* Я все время испытываю беспокойство
* Мне не нравится быть с людьми
* Все плохое происходит в результате моих ошибок

**№6**

* Я плохо сплю каждую ночь

**№7**

* Мне всегда грустно
* У меня никогда ничего не получается
* Я плохой всегда
* Я плачу каждый день

**№8**

* Я все делаю неправильно
* Я выгляжу уродливо
* Я все время чувствую себя усталым
* Меня все время беспокоят боли
* У меня нет друзей
* Я никогда не стану таким хорошим, как другие ребята

**№9**

* Меня ничего не радует

**СЛАЙД**

**Признаки депрессивных переживаний, которые разрушают психологическое здоровье ребенка**

**СЛАЙД**

**Признаки, по которым можно заподозрить, что подросток задумал серьезно совершить самоубийство**

**Словесные признаки**  
Подросток, который *готовится совершить самоубийство*, часто говорит о своём душевном состоянии:

* прямо говорит о смерти: «Я собираюсь покончить с собой», «Я не могу так дальше жить»,«Я больше так не могу»;
* косвенно намекает о своём намерении: «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться»;
* жалуется на жизнь, никчемность, ненужность, много шутит на тему самоубийства, «Мне все надоело», «Они пожалеют, когда я уйду»;
* проявляет нездоровую заинтересованность вопросами смерти
* Шутки на тему самоубийства
* Жалобы на физическое недомогание.
* Записки об уходе из жизни.
* Многозначительное прощание с другими людьми

**Поведенческие признаки**  
Подросток может:

**1.** раздавать другим вещи, имеющие большую личную значимость, приводить в порядок дела, мириться с давними врагами;

**2.** демонстрировать 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 неряшливым;
* в школьных привычках - пропускать занятия, не выполнять

домашние задания, 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 перепады настроения, то испытывать внезапную эйфорию, то приступы отчаяния;
* проявлять ***признаки беспомощности, безнадёжности и отчаяния***
* Стремление к тому, чтобы их оставили в покое,
* Снижение двигательной активности у людей активных, подвижных и общительных.
* Возбужденное поведение и повышенная активность у малоподвижных и молчаливых

|  |
| --- |
| * Нарушение межличностных отношений, стремление к уединению * Высокая критичность к себе и своим поступкам * ***Потеря интереса к жизни, любимым занятиям, отсутствие мотивации на решение жизненных задач*** |

**Ситуационные признаки**  
Ребенок *может решиться на самоубийство*, если:

* социально изолирован, чувствует себя отверженным;
* живёт в нестабильном окружении (серьёзный кризис в семье; алкоголизм - личная или семейная проблема);
* ощущает себя жертвой насилия - физического или эмоционального;
* предпринимал раньше попытки самоубийства;
* перенёс тяжёлую потерю (смерть кого-то из близких, развод родителей);
* слишком критически относится к себе
* Активная предварительная подготовка, целенаправленный поиск средств самоубийства (накопление лекарственных средств, поиск отравляющих жидкостей и т. п.)
* Отказ от совместных дел
* Приобщение к алкоголю, наркотикам или их сильное употребление
* Излишний риск в поступках
* *Отсутствие планов на будущее*

**Давайте ответим с вами на некоторые вопросы,**

**которые помогут увидеть и отразить картину взаимоотношений**

**с вашим ребёнком.**

1. Рождение вашего ребёнка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?
13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?
14. Вы первым идёте на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?

Если на все вопросы вы ответили **"ДА",** значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство **"НЕТ"**, то ***необходимо немедленно*** измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

**СЛАЙД**

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ЕСЛИ ОБНАРУЖИЛИ ОПАСНОСТЬ

Что могут сделать родители, чтобы не допустить попыток суицида. Чем можно помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать?

НЕ ИГНОРИРУТЕ СИТУАЦИЮ

1. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Для этого:

* расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
* придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.
* помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен.

1. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный план действий.
2. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно.
3. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь - эта та ценность, ради которой стоит жить. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни - ваш собственный пример. **Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.**
4. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым.
5. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему. Но на самом деле, ребенку очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.

***«Ребенок нуждается в вашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего ее заслуживает»***

Эрма Бомбек, писатель, журналист