МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РЕСУРС»

«Трудный возраст. Как уберечь подростков от негативного опыта?»

Девиантное (отклоняющееся) поведение:

1

Рискованное поведение

- Руфинг – передвижение по высотным точкам зданий
- Сталкинг – исследование заброшенных или недостроенных зданий
- Опасное селфи – фото, сделанное с риском для жизни, например, на краю крыши или с огнестрельным оружием в руках
- Диггерство – исследование подземных коммуникаций
- Зацепинг – проезд на крыше поезда или между вагонами

2

Агрессивное поведение

- Драки, удары, шлепки
- Насмешки
- Жестокие розыгрыши
- Коллективное игнорирование
- Распространение слухов
- Угрозы

3 Зависимое поведение

- химические (алкоголь, никотин, наркотики)
- процессные (Интернет-зависимость, пищевая зависимость, игровая зависимость).

4 Суицидальное поведение

По данным Всемирной психиатрической ассоциации, наиболее уязвимая группа – подростки и молодежь от 15 до 19 лет.

5 Делинквентное поведение

Делинквентное поведение – это смесь всего, перечисленного ранее, с непосредственным нарушением законодательства (речь идет не об уголовной ответственности).

Что является делинквентным поведением?

- Воровство, кражи
- Мошенничество
- Вымогательство
- Вандализм, порча имущества
- Поджоги
- Драки
- Хулиганство
- Буллинг
- Жестокое обращение с животными

Зависимость — универсальный заменитель, когда потребности нельзя удовлетворить.

Какая зависимость появится — зависит от имеющихся в окружении подростка моделей поведения.

Некоторые ошибочные стратегии профилактики

- «Станешь наркоманом!»
- «Не пей, будешь как отец!»
- Удерживать от контакта с «плохими» ребятами.
- Контролировать, проверять соцсети и переписку, не отпускать гулять.
- Игнорировать проблему.
- Ставить ультиматумы, угрожать.
- Сравнивать с другими подростками: «Посмотри на Петю, он не пьѐт и не курит!»

Формула профилактики

1. Надѐжная привязанность.
2. Внимание к потребностям подростка.
3. Поддержка самостоятельности.
4. Поддержка сепарации.
5. Личный пример.
6. 1–2 правильных разговора об отношении к ПАВ (Психоактивным веществам).

Игромания, серфинг в интернете, зависимость от соцсетей

Родителей пугает высокая вовлеченность подростков в виртуальный, неконтролируемый семьей мир, вред для здоровья и уход от реальных проблем. Но здесь ребѐнок может и приобрести навыки или реализоваться в том, в чем пока не смог реализоваться в жизни.

Профилактическая задача — понять, какие потребности реализуются в виртуальном пространстве, и помочь их перенесению в жизнь. Также познакомить с тем, как избегать опасных ситуаций в Сети.

Положительные последствия жизни в виртуальном пространстве

- Социализация: сотрудничество в командных играх, наблюдение за разными поведенческими стратегиями, лидерство.
- Профессиональные навыки: дизайн, архитектура, коммерция, инженерные навыки, программирование, построение имиджа и др.
- Творчество.
- Самостоятельность: личная территория и возможность принимать свои решения.
- Отреагирование чувств гнева, преодоление страха, застенчивости, выражение симпатии и поддержки.

Как избежать игровой зависимости

1. Искренне интересоваться тем, чем занят ребенок в виртуальном мире.
2. Искать те навыки, которые могут ему пригодиться в жизни.
Говорить о них, спрашивать, как именно он их развивает, поддерживать.
3. Находить возможность углублять эти навыки, делать их профессиональными (курсы по программированию, инженерные курсы, видеомонтаж, блоггинг и т.п.)
4. Радоваться достижениям.
5. Если ребенок отреагирует чувства в играх (играет в шутеры, смотрит хорор) – обсудить ситуации в жизни, которые вызывают его гнев или страх.

Как реагировать на первые опыты с алкоголем?

1. Запишите чувства, которые возникают при словах «выпивка, алкоголь, водка, вино, пиво». Сформулируйте свое отношение к алкоголю: что считаете допустимым, а что нет? Как другие члены семьи ответили бы на этот вопрос?

2. Вспомните свой первый подобный опыт. Чего бы тогда хотелось вам услышать от родителей?

Как говорить об алкоголе и ПАВ с подростком?

- Спросите, что он сам думает об этом.
- Расскажите и об удовольствии, и о том, почему люди начинают пить или употреблять наркотики.
- Расскажите, как развивается зависимость.
- Обсудите распространѐнные мифы о ПАВ.
- Расскажите о правилах безопасного употребления алкоголя и о личном опыте в отношении алкоголя. Не идеализируйте и не романтизируйте этот опыт.
- Если в семье есть разные мнения, озвучьте обе точки зрения и результаты их применения на практике. Предоставьте выбор подростку.
- Обсудите ситуации, как отказаться, когда предлагают наркотики.
- Верить в то, что подросток справится и сам разберѐтся .

Распространенные мифы об алкоголе

- Настоящий мужчина может много выпить.
- Выпивать — это русская национальная традиция.
- Умеренные дозы алкоголя полезны для здоровья.
- Алкоголь — лучшее лекарство.
- Спиртное помогает снять стресс.
- Пиво — это не алкоголь.
- Алкоголь согревает организм.
- Алкоголь помогает уснуть
- Алкоголь защищает от радиации

Как сохранить контакт

1. Уважение к границам
2. Диалог
3. Принятие индивидуальности и инаковости подростка
4. Отказ от давления и психологического насилия.

Психологическое насилие это:

- Культивирование чувства вины и стыда;
- Угрозы, шантаж, манипуляции
- Бойкот, изоляция
- Оскорбления, унижения, негативные оценки личности
- Сравнение с другими
- Пугающее поведение (крики, замахивание и пр.)
- Газлайтинг
- Ограничение самостоятельности
- Пренебрежение нуждами

Проблемы с самооценкой

- Любить вне зависимости от достижений
- Обращать внимание на то, что он уже умеет делать, и что делает хорошо
- Сравнивать только с ним самим на предыдущем этапе
- Если в чем-то трудности – превращать проблемы в задачи, показывать пути решения
- Радоваться всем успехам
- Создавать ситуации для успешности

Гиперопека

В чем проявляется:

- Ответственность за дела подростка лежит на родителях
- Непрошенные советы и критика
- Стремление сделать что-то за подростка
- Недоверие к принятым им самим решениям
- Постоянный контроль
- Запрет на общение со сверстниками
- Запрет на занятия, которые выбирает сам подросток

Как передать ответственность?

- Обсудить с подростком его цели и видение будущего. Разделить эти цели на задачи.
- Обсудить, за какие задачи в своей жизни он хотел бы нести ответственность сам? Какая поддержка ему нужна от вас?
- Обсудить возможные проблемные точки и договориться об алгоритме действий в этом случае.
- Договориться о последовательной передаче ответственности. Начать с чего-то маленького. Обсуждать, что получается хорошо, над чем стоит работать.
- Постепенно подключать и другие зоны ответственности. Показывать прогресс.

Застенчивость, трудности социализации

- Определить, с кем именно трудно устанавливать отношения (со всеми; с девочками; с мальчиками; со старшими; с теми, кто нравится и др). Что именно происходит?
- Давать возможность рассказывать о сложных ситуациях и чувствах, которые возникают.
- Делиться своими чувствами.
- Если есть свой подобный положительный опыт преодоления трудностей – рассказать
- Вместе обсуждать идеи, как выходить из трудной ситуации
- Научить замечать нарушение личных границ и говорить «нет»
- Рассказать, как можно выражать другим симпатию
- Если ребенок становится жертвой травли – безусловно поддерживать и вмешиваться в ситуацию.
- Помочь найти коллектив сверстников с здоровыми ценностями

Как поддержать подростка в трудной ситуации

В чем подросток НЕ НУЖДАЕТСЯ:

- В сравнениях (Другим намного хуже… У меня тоже много проблем…)
- В обвинениях (Ты ведешь себя эгоистично…Мне больно на тебя смотреть…)
- В обесценивании (Перестань себя жалеть…. Это не повод для грусти…)
- В невыполнимых и очевидных советах (Тебе надо больше учиться.. Будь ответственнее…Просто не обращай внимания…)
- В эмоциональном отстранении (Ты должен справляться сам…)

В чем подросток НУЖДАЕТСЯ:

- Во внимании (расскажи, пожалуйста… я готов тебя послушать... я с тобой)
- В признании, что это тяжело для него (Да, это действительно тяжело для тебя)
- В назывании чувств (да, такое очень злит… это больно…)
- В признании, что его реакция нормальна (Ситуация, и правда, трудная...Понятно, почему ты на это злишься… Мне тоже это кажется несправедливым…)
- В признании его человеческой ценности для вас (Мне очень нравится в тебе…)
- В поддержке в поиске выхода (Давай вместе поищем выход…)
- В эмоционально устойчивом взрослом, способном быть рядом с сильными чувствами

Спасибо за внимание!

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «РЕСУРС»

Ул. Комарова, д. 4 – пом. 21

т. 8 (38475) 6-13-00

сайт: pmssm.ru

instagram.com/cppms_mzk