



"ЦЕНТР ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
И ЛИЧНОСТНОГО РОСТА "ПСИ-ЛАЙТ"

ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Подростковый кризис: психологические проблемы и задачи возраста

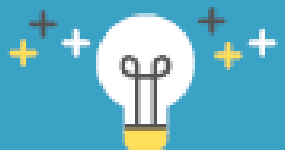
спикер Елена Зайцева

гцао

ПРИ ПОДДЕРЖКЕ
ГУБЕРНАТОРСКИЙ
ЦЕНТР
АРХАНГЕЛЬСКАЯ
ОБЛАСТЬ

Программа поддержки
педагогов, работающих
с подростками

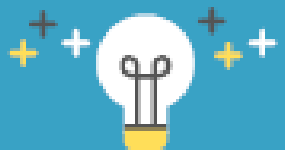
ОПОРА



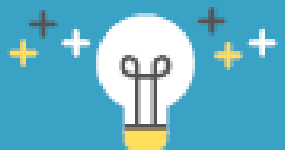
*Структура личности подростка...
В ней нет ничего устойчивого,
окончательного и неподвижного.*

Все в ней- переход, все течет.

(Л.С.Выготский)



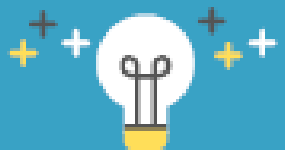
«Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».



Физиологические основы кризиса

- ❑ Резкое увеличение роста и веса;
- ❑ Начало полового созревания

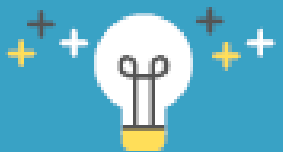




Подростковый комплекс

Проявления :

- чувствительность к оценке посторонних своей внешности;
- крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих;
- полярность психических проявлений;
- эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения. Пик эмоциональной неустойчивости – мальчики 11 – 13 лет, девочки 13 - 15 лет



Внутренние конфликты

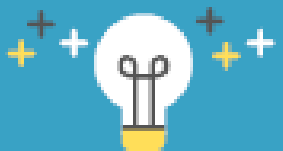
**Я взрослый,
но взрослым
быть не умею**

**Я – это я. Я сам
всё знаю! Я буду
делать всё так,
как считаю
нужным!**

**Я взрослый,
но меня
взрослым не
считают**

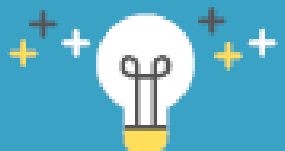
**Я уникален!
Я хочу быть
таким, как все**





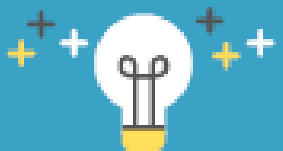
Полярность психики

- Целеустремленность, настойчивость быстро сменяется импульсивностью;
- Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
- Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости;
- Неустойчивость интересов;
- Радость сменяется апатией;
- Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе.



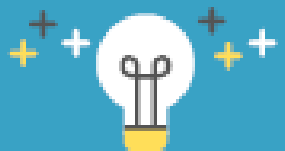
Парадоксы подростковой психики

- Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, при этом не зная, что с ней делать.
- Интересно все сразу и ничего.
- Хочется всего, сразу и если позже - «то вообще тогда зачем».
- При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в себе.



Чувство взрослости

- Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные со взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне подражает взрослым.
- Отсюда и появляются атрибуты "**псевдовзрослости**": курение сигарет, употребление алкоголя, наркотиков, тусовки, (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь").
- Копирует любые взрослые отношения.



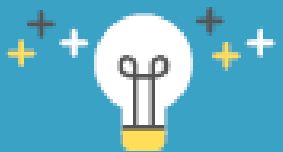
Моё второе "я"

И вкусы, и запросы мои странны,
Я экзотичен, мягко говоря,
Могу одновременно грызть стаканы
И Шиллера читать без словаря.

Во мне два «я», два полюса планеты,
Два разных человека, два врага.
Когда один стремится на балеты,
Другой стремится прямо на бега.

Я лишнего и в мыслях не позволю,
Когда живу от первого лица.
Но часто вырывается на волю
Второе «я» в обличье подлеца.

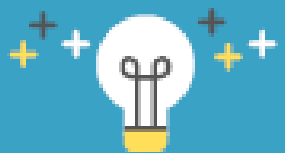
И я боюсь, давлю в себе мерзавца,
О, участь беспокойная моя!
Боюсь ошибки: может оказаться,
Что я давлю не то второе «я».



Половое созревание

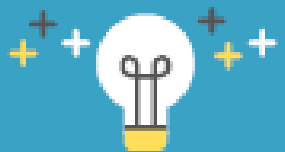
«Став подростком, ты приступаешь к ежеутренним мучениям у зеркала. Какой еще подарочек преподнесла тебе мать-природа сегодня? Тело и лицо, к которым ты уже притерпелся, вдруг начинают изменяться с чудовищной скоростью. Порой ты уверен, что мать-природа — настоящая садистка, потому что иначе она не вlepила бы тебе на лоб этот прыщ, его же видно за сто километров, это же вообще не прыщ, это рог растет».

Ди Снайдер «Курс выживания для подростка»



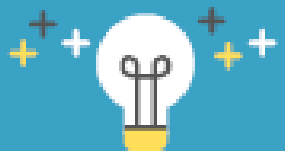
Ди Снайдер





Задача подросткового возраста

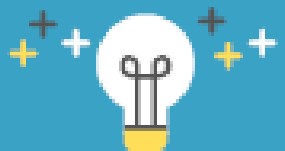




Сепарация

Постепенный процесс психологического отделения от родителей.

Если отделение было проведено **ВОВРЕМЯ** и **ПОЛНОЦЕННО**, то человек чувствует себя **НЕЗАВИСИМЫМ** на **ВСЕХ** уровнях



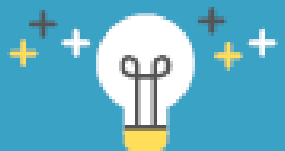
Сепарация

1. На эмоциональном.

Вы знаете, что ваши чувства и эмоции могут не совпадать с родительскими. Вы принимаете свою историю детства – не чувствуете вину или обиду. Не нуждаетесь в одобрении своих действий.

2. На функциональном.

Вы способны позаботиться о себе в физическом смысле, материально не зависите от родителей.



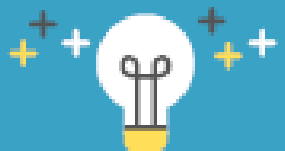
Сепарация

3. На ценностном.

У вас сформирована СВОЯ картина мира, и она может отличаться от родительской. Нет желания ДЕМОНСТРАТИВНО жить иначе

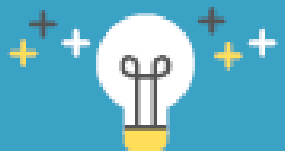
4. На конфликтном.

Вы не боитесь отстаивать свою точку зрения и не соглашаться с родителями. При несогласии с родителями способны справиться с чувством вины и остаться при своем мнении.



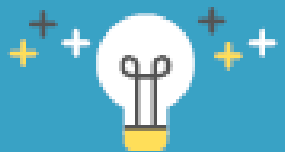
Признаки незавершенной сепарации

1. Вы живете с родителями и/или финансово зависите от них.
2. Вы часто созваниваетесь с родителями (если нет - чувствуете тревогу).
3. Важные решения принимаете ТОЛЬКО после согласования с родителями.
4. Вы чувствуете обиду, прокручиваете детские истории, желаете что-то ДОКАЗАТЬ



Признаки незавершенной сепарации

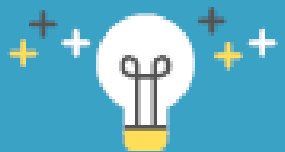
- 5. Вам сложно ощущать свои границы, ваша самооценка неустойчива и зависит от окружающих.
- 6. Вам сложно отстаивать свое мнение.
- 7. Сценарии из родительской семьи **ПОВТОРЯЮТСЯ** в вашей жизни.
- 8. Вам хочется **УЕХАТЬ** как можно **ДАЛЬШЕ** от родителей.



Почему необходима сепарация

Она приводит к способности ОТЛИЧАТЬ себя, свои чувства и желания от других, понимать, что принадлежит вам, а что родителю или партнеру.

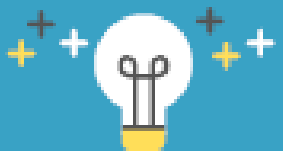
После сепарации возникает внутреннее пространство, позволяющее принимать и любить себя



Конфликт поколений

1. РАНЬШЕ ТАКОГО НЕ БЫЛО!!!!!!!!!!!!

2. НОВОЕ МЫШЛЕНИЕ.



МИР В ПОТОКЕ ИЗМЕНЕНИЙ

до 1980-х

SPOD мир

Steady – Устойчивый

Predictable – Предсказуемый

Ordinary – Простой

Definite – Определенный

с 1980-х до 2012

VUCA мир

Volatility – Изменчивый

Uncertainty - Неопределенный

Complexity - Сложный

Ambiguity Неоднозначный

2012-2021

BANI мир

Brittle Хрупкий

Anxious Тревожный

Nonlinear Нелинейный

Incomprehensible Непостижимый

с 2022

SHIVA мир

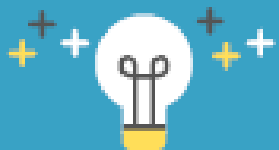
S - Расщепленный

H – Ужасный

I – Невообразимый

V- Беспощадный

A - Возрождающийся



<https://vk.com/elenazpsy>

Зайцева Елена Святославовна
к. пс. н., магистр психологии