

ЧТО СЛЕДУЕТ ФОРМИРОВАТЬ У ПОДРОСТКА?

- * Положительные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологических особенностей человека
- * Устойчивое позитивное отношение к жизни
- * Вариативность субъективно приемлемых путей разрешения конфликтных ситуаций
- * Высокий уровень социализации личности;
- * Забота о собственном здоровье
- * Стремление к саморазвитию
- * Психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы саморегуляции и снятия психической напряженности
- * Способность преодолевать кризисные ситуации

Для нормального развития подростков необходимы определенные условия:

- сочетание свободы и ответственности в деятельности; подросткам необходимо конструктивное взаимодействие со взрослыми, принятие выработанных правил в школе, семье обществе;
- принятие себя (своего физического я, характера, особенностей, эмоций);



- обучение навыкам достойного поведения (взаимодействие, отстаивания чувства собственного достоинства)

Что может насторожить педагога:

- заявления подростка о желании уйти из жизни;
- если в разговорах, рисунках и письмах подростка проявляется озабоченность смертью;
- если подросток раздаривает свои личные вещи;
- отдаление подростка от семьи и друзей;
- агрессивное или враждебное поведение;
- побеги из дома;
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях);
- неуважительное отношение к собственной внешности;
- резкое изменение характера (например, подросток был очень активным и неожиданно стал тихим).

Признаками суицидального поведения могут быть

1. Изменения в сфере межличностных отношений

2. Изменения стереотипов поведения
3. Характерные высказывания
4. Изменение физического состояния
5. Изменения эмоционального фона (депрессия)

Признаки депрессии:

- потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие;
- изменения режима питания и режима сна;
- подростку трудно думать и трудно сконцентрироваться;
- подросток постоянно жалуется на скуку;
- при отсутствии проблем с физическим здоровьем подросток постоянно жалуется на головные боли, на боли в желудке и на усталость;
- подросток постоянно страдает от чувства вины и не разрешает никому себя хвалить.

ЧТО МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ

- Установите заботливые взаимоотношения с подростком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении с подростком. Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее

УО «Волковысский государственный аграрный колледж»

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ПОДРОСТКОВ



**Рекомендации для
педагогов**