

Ответы психолога подросткам по формированию психологически здоровой личности

В разные стадии эволюции и геопренадлежности, подростковый возраст - это период созревания взрослой личности из ребёнка от 10 до 19 лет.

Подростковый возраст подразделяют на:

- Младший возраст 10 – 14 л.
- И старший 15 - 19 л.

Несмотря на разные определения подростковых групп, проблемы и противоречия у всех одинаковые. В данный период взрослыми им себя считать еще слишком рано, а вот детьми уже не хочется.



В период созревания перед всеми подростками есть две основные задачи:

- *Самосознание*
- *Самоопределение*

Основные направления развития личности заключается в следующем:

- *Важно выстроить физический образ своего «Я» благодаря половому и физическому созреванию;*
- *Имеет большое значение развитие межличностного общения в группах сверстников;*
- *Выстраивать новые отношения в семье, включающие эмоциональную независимость, психологическую поддержку;*
- *Развивать абстрактное мышление;*
- *Формировать жизненную философию и систему ценностей;*
- *Определяться с образованием и будущей профессией;*
- *Готовиться к семейной жизни*

Что ты должен знать о себе?

Этот период взросления не навсегда! Он обязательно закончится.

Рекомендации подросткам от психолога:

1. Ведите дневник (или список желаний). Записывайте в нём каждый день, чем вы остались довольны собой за прошедший день. Сначала будет нелегко его вести. Но с каждым разом у вас будет получаться все лучше. Главное

правило – не сдаваться! Пишите не о глобальных своих достижениях, а обо всех, даже самых незначительных. Например: навели порядок в комнате, протёрли пыль, сходили с друзьями в кино, подготовились к парам, выполнили домашнее задание на отлично, помог бабушке перейти через дорогу и т.д. Это поможет вам ощущать свои достоинства. Подглядывайте в дневник чаще! Становись лучше.

2. Записывайте моменты, когда вы превзошли свои ожидания. Например, думали, что сдадите контрольную на тройку, а сдали на «отлично» или «хорошо». Или хотели помыть только свою тарелку, а вымыли всю посуду за семьёй, да ещё и стол протёрли. Это поможет вам осознать, что ограничений в хороших поступках нет. Вы можете всё.
3. Избавьтесь от «внешнего шума» и критики. Взвешивайте всё, что вам говорят окружающие. Не заглушайте свою индивидуальность, веря каждому слову других людей. Остановитесь и подумайте, справедливо ли то, что они говорят вам и советуют? Если это так, тогда задумайтесь над этими словами серьёзней. Если нет – просто заглушите этот шум в голове.
4. Говорите с собой уважительно. Замечали такие мысли в голове? «Все на меня как-то косо смотрят», хотя это вообще не так. Или, например, «меня явно ненавидят» - и это тоже совершенно неправда. Ваш мозг может внушать, что вы недостаточно хороши. Поэтому важно научиться говорить с собой, как с человеком, которого уважаете. Если обнаружили подобные мысли, сразу записываем эти слова на бумагу. И мысленно говорите себе: «СТОП, я не буду разговаривать с собой в таком тоне». Затем негативные слова меняете на позитивные. Например, «Семья меня любит», «Я верю в себя», «Я заслуживаю уважения».
5. Проводите время с теми, кто вас любит. Безусловную любовь могут дать только родные люди. Эти отношения укрепляют самооценку.
6. Совершайте добрые поступки. В этот момент вы ощутите себя значимым, нужным и полезным. Вы можете собирать макулатуру, присматривать за детьми, помогать маме по дому или бабушке – соседке. Неважно, какие хорошие дела вы совершаете. Главное – действуйте.
7. Найдите понимающего взрослого собеседника. Иногда родителям не всё можно рассказать или получить совет. Но в окружении обязательно есть взрослый человек, который может помочь, поговорить или дать совет. Помощь психолога подростку тоже подходит в этой ситуации.
8. Определите ценности. Важно обозначить, как и с кем проводить дальше время. С кем или чем связать свою жизнь. Например, друзья, образование, спорт, животные, искусство и музыка, семья и город. А также важны жизненные качества, которые будут сопровождать вас на протяжении жизни: надёжность и доброта, верность и трудолюбие, энергичность и нежность, честность и независимость, готовность помочь и мастерство. Задайте себе

вопрос: «Кто и что имеет для меня значение?» И ответьте на этот вопрос на бумаге.

9. Ставьте цели, даже маленькие и достигайте их. Фиксируйте на бумаге и выполняйте. Не расстраивайтесь, если не получается достигнуть всех и сразу. Идите к целям постепенно, расписывая на более мелкие шаги. Решение этих задач добавит вам уверенности в себе и смелости. Действуйте.
10. Мыслите масштабно. Недостижимых целей не бывает. Мечтайте о великом! Это поможет достигать ваших целей как можно быстрее.
11. Распределяя и планируя свой день, вы научитесь справляться с обязанностями. Благодаря планированию у вас освободится больше свободного времени. А свободным временем вы можете распорядиться, как душа пожелает, опираясь, опять же, на своё будущее. В игры играть или изучать английский – выбор за вами.
12. Следите за здоровьем. Правильное питание и спорт – залог хорошего самочувствия, энергичности и выносливости. Не зря ведь родители и взрослые употребляют поговорку: «В здоровом теле здоровый дух»? Измени свои привычки.



При неправильном формировании личности у подростка могут развиваться комплексы и неуверенность в себе используя эти нехитрые рекомендации можно избежать многих проблем и обрести уверенную и психологически здоровую личность.

Педагог-психолог