

Психологическое здоровье – это

благополучие личности, адаптивность, склонность к действию. Сюда же относятся отличное расположение духа, принятие себя и окружающих, творчество, ответственность, самостоятельность и т.п.

Психологическое здоровье – это система, включающая ценности собственного «Я» и ценности других людей.

ПРИЧИНЫ РИСКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- * **Группа семейных факторов** (гиперопека, противоречивый стиль воспитания, холодность, враждебность, недостаток внимания со стороны родителей и др.);
 - * **Группа факторов, связанных со школьной средой и общением со сверстниками** (непрофессиональное поведение педагогов, неудачи в межперсональных отношениях и др.);
 - * **Жизненные события как фактор риска** (смерть родителей и близких, проблемы со здоровьем своим и близких, развод родителей, повторный брак и др.);
 - * **Личностные характеристики** (наличие акцентуаций характера, тип темперамента)
- Если заметили следующие «маячки», то подросток не справляется с кризисными проявлениями:
- * самовольные уходы из дома;
 - * суицидальное поведение;
 - * апатия;
 - * неврозы;
 - * фобии;
 - * нервные тики;
 - * депрессия;
 - * аутоагрессия;
 - * вредные привычки.

НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА!

Сказка «Трансформация»

Где-то на дереве на зеленом листке лежало яйцо: маленькое и белое. И вот однажды из него вылупилась маленькая гусеничка. Она была зеленого цвета, вся пушистая и милая. Гусеничка испугалась, рядом никого не было, и она не знала, что ей нужно делать, как себя проявить в этом мире. И решила, что нужно действовать, чтобы что-то понять, обрести в этом мире, к чему-то прийти. И она ползла.

На ее пути ей встречались разные букашки-насекомые, от которых она могла почерпнуть какую-то информацию об устройстве этого мира, в который она попала. Но она никак не могла применить этого к себе. Она пыталась с тщательной избирательностью выбирать то, что для нее было ценным и не поглощать все подряд, так как от этого ей могло становиться не по себе. Каждый день она пыталась найти себе свою нужность и значимость среди других.

И вот однажды она столкнулась с непонятным для нее моментом: ей вдруг стало очень не по себе. Она покрылась обильной, которая не давала возможностей двигаться дальше, взаимодействовать с окружающим миром.

Она в своем коконе-куколке была заперта для переживания и трансформации той информации, которая требовала определенной обработки и принятия. И вот, прожив в этом сложном для нее состоянии, наступил момент для появления новой формы – она попыталась всей своей силой надавить на стенки кокона, чтобы выйти наружу.

Ей это удалось. Она чувствовала слабость, но своими лапками (по ощущениям непривычными для нее) уцепилась за черешок листа. И через некоторое время она смогла расправить непривычные и новые для нее части своего организма – крылья.

И вдруг она смогла подняться над землей и парить. Ей было легко и хорошо. Она, пролетая над главью воды озера увидела свой новый образ необыкновенно красивой бабочки со своим уникальным рисунком.

Ей было хорошо и гармонично от того, что она смогла понять, что **ОЧЕНЬ ЗДОРОВО БЫТЬ В ЭТОМ МИРЕ ТЕМ, КЕМ ТЫ МОЖЕШЬ БЫТЬ**. Пройти свой путь трансформации, чтобы прийти к личной гармонии и уникальности. Чтобы было легко, тепло, комфортно...

О чем эта сказка для вас? В чем вы видите для себя ее смысл?

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОДРОСТКОВ



Докладчик:

Романцевич Вероника,

педагог-психолог

8(029)5523010

Инстаграм: psy_nika_lk

2022г.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. **Сохраняйте спокойствие** (нужно постараться в любой ситуации сохранить чувство юмора и общаться с подростками на равных).
2. **Подготовиться заранее** (важно заранее создать для ребенка взрослое окружение, найти таких людей, которые помогут ему пережить переходный период, когда мнение родителей уже не будет иметь прежнего веса – тренер, психолог, крестные, друзья семьи).
3. **Жить собственной жизнью** (к началу подросткового возраста у родителей должна быть собственная жизнь, насыщенная профессиональной деятельностью, хобби, занятия спортом, общение с друзьями).
4. **Интересоваться миром подростка** (можно использовать увлечение как точку сближения).
5. **Простить и отпустить** (не следует досконально контролировать подростка, но быть готовым откликнуться, если подросток просит внимания).
6. **Признать право на взрослость** (держите подростка в курсе семейных дел и проблем, привлекайте к решению общих задач, уважительно выслушивайте его мнение, советуйтесь с подростком по разным вопросам, аргументируйте отказ).
7. **Договариваться** (совместно заключить своеобразный договор, куда включить пункты об обязанностях, правах, поведении, штрафных санкциях, поощрениях, родителям также соблюдать условия такого соглашения).
8. **Делать самим то, что требуете от подростка.**
9. **Предоставить определенную свободу действий** (в качестве эксперимента предоставить подростку столько самостоятельности, сколько он хочет).
- Подаркам нужна «контролируемая свобода».
10. **Формально передать контроль над**

учебой подростку (обсудить с подростком, каким он видит будущее, на какие предметы обратить внимание, какие оценки устроит, сколько времени нужно тратить на изучение, сколько на встречи с друзьями и увлечения). Важно проговорить, пока оценки остаются на условленном уровне, родители не контролируют учебу, если не исполняет соглашения – инициатива в руки родителей.

11. **Забывать о критике** (использовать доброжелательные советы с позиции равного). Стоит обсуждать и искать пути решения, а не осуждать и уговаривать. Сделать акцент на том, что родители верят в подростка. Не обесценивать переживания подростка. Использовать Я-сообщения для подтверждения неправильных действий подростка. (описание ситуации, как видите ее вы – назвать свои чувства – объяснить причины своих переживаний и озвучить желаемые действия – предложите несколько альтернатив)

12. Уважать границы.

13. **Хвалить** (подростку важны понимание, одобрение и поддержка родных не менее, чем трехлетке, фокус на сильных сторонах и напоминать о них подростку).

14. Подавать пример.

15. **Сохранить взаимопонимание.** Кризис переходного возраста пройдет, останется лишь то, что члены семьи создали за его время: стена непонимания и отчужденности или взаимная уверенность и дружба. Уважение - основа для построения отношений.

16. **Общаться на запретные темы** (чтобы он не искал ответы на стороне).

17. **Доверять** (как можно не доверять своему воспитанию?).

Рекомендации относительно возраста подростка:

- * 1. С 12 до 13 лет важно максимально уделить внимание созданию доверительных и теплых отношений. Проводить время вместе как можно больше.
- * 2. С 14 до 15 лет дать подростку некоторую свободу, позволить проявлять самостоятельность. Найти общие интересы и увлечения, которые будут сближать подростка и родителей.
- * 3. С 16 до 17 лет родитель играет роль старшего товарища. Бесполодно читать нотации, можно в дружеской беседе сообщить точку зрения.
- * **РОДИТЕЛЬСТВО** – это не набор готовых шаблонов и ответов. Это ПУТЬ, в течение которого мы сами растем, учимся, лучше узнаем себя, мир вокруг нас и своих детей.
- * Переходный возраст – **процесс трансформации личности**, что сказывается на всех сферах личности. К этому периоду у ребенка формируется **осознанная сила воли**.
- * Психологическое отделение – **двусторонний процесс**, в котором подростку необходимо «отвергнуть родителей» и выделить себя в отдельную личность, так и родители должны сепарироваться от подростка и выйти из позиции «родитель малыша».
- * **Кризис** – это прекрасная возможность перевести ваши отношения с ребенком на качественно новый уровень.