



**НЕТ, НЕ ПРОСТО БЫТЬ ПОДРОСТКОМ...  
ИЛИ  
КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ В ТРУДНЫХ  
ЖИЗНЕННЫХ СИТУАЦИЯХ?**

Автор: ученица 8 «А» класса  
Сушкова Варвара  
Руководитель:  
Кузнецова О.Н.



Как часто вы сталкиваетесь с проблемами в жизни? Как вы их решаете? Нуждаетесь ли в помощи в этот момент? И есть ли эта необходимая помощь? Подростку в этот сложный жизненный период, как правило, самому очень часто сложно справиться.

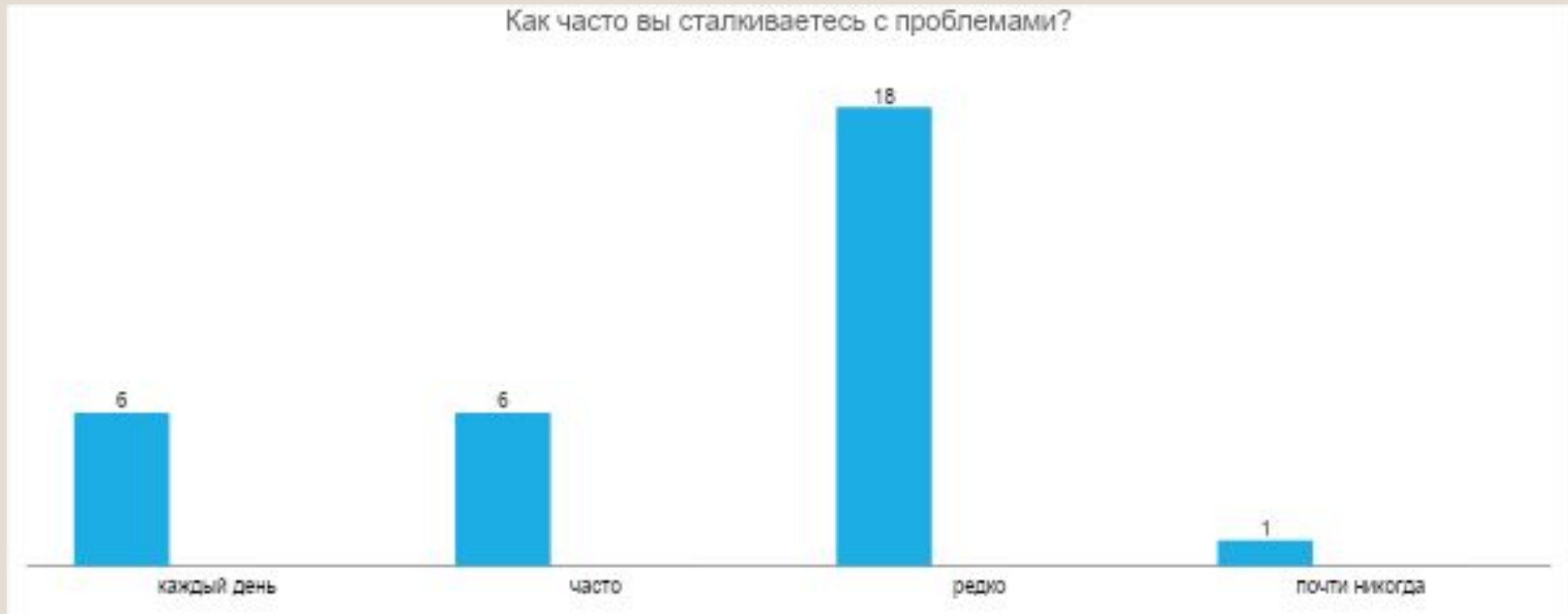
Изучая информацию по этой теме, я выяснила, что подросток проходит через многие проблемы, которые свойственны этому возрасту, и со временем, когда чувства молодого человека уравниваются, сами собой разрешаются.

Среди этих проблем есть весьма серьезные, которые многие подростки часто не в состоянии преодолеть. Неудачи могут привести к отчаянию и депрессии.

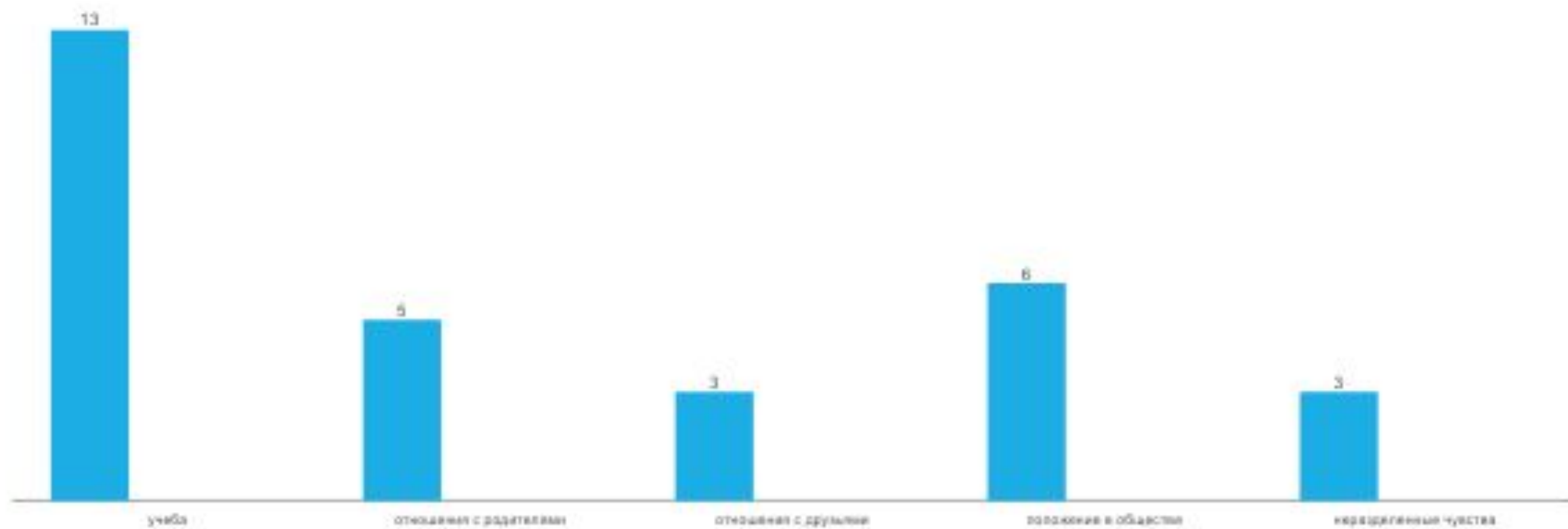


*Уже не дети, еще не взрослые...*

# Как часто вы сталкиваетесь с проблемами?



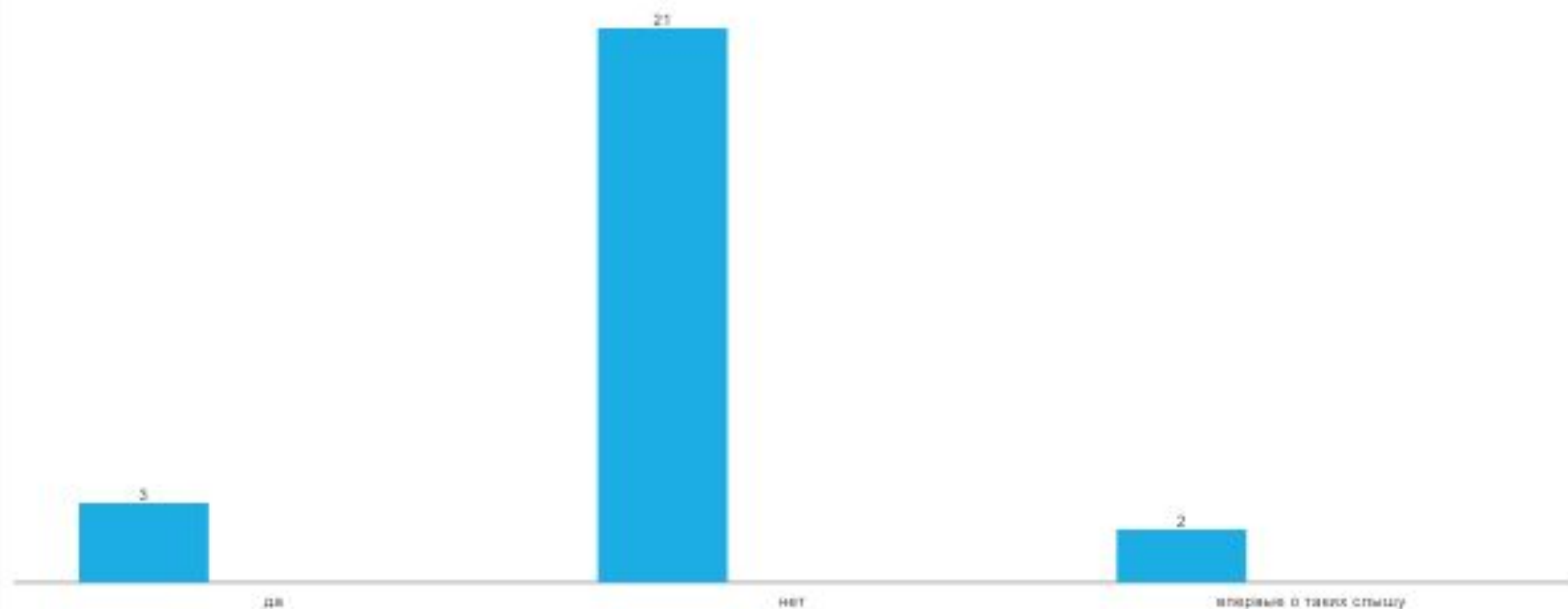
## Проблемы какого плана волнуют вас больше всего?



# Причины суицидов, совершенных подростками в 2017:

- **конфликт с родителями, лицами их замещающими – 7;**
- **взаимоотношения с противоположным полом – 8;**
- **стрессовая ситуация (душевное волнение) – 5;**
- **наличие психического заболевания – 3;**
- **конфликт со сверстниками – 1.**

**Знаете ли вы номера, адреса различных центров кризисной психологической помощи? Если знаете, то напишите название.**



**Цель проекта:** исследовать возможные способы психологической помощи подросткам в нашем регионе, городе и в школе. Информировать учащихся об этих способах.

**Гипотеза:** я предполагаю, что многие молодые люди не знают, как адекватными положительными способами решить свои проблемы и куда обратиться в сложной кризисной для них жизненной ситуации.

### **Задачи:**

- Изучить теоретическую информацию в различных научных источниках относительно имеющихся психологических проблем в подростковом возрасте
- Изучить способы психологической помощи подростку в нашей стране, в нашей области, городе
- Провести информирование учащихся нашей школы относительно имеющихся возможностей психологической помощи в сложных для них ситуациях (узнать про центры психологической помощи, исследовать, насколько они действенны, разработать памятки «Куда можно обратиться за психологической помощью, когда у тебя проблемы», памятки для родителей «Почему ваши дети – подростки становятся иногда неуправляемыми?»).
- Выполнить теоретическую часть проекта.

# Особенности подросткового возраста.

- **Подростковый возраст** – период с 10-ти до 17 лет, который связан с взрослением, половым созреванием и переходом из детства во взрослую жизнь. Изменения в организме и психике, смена приоритетов и жизненных ценностей вызывают трудности и у самого подростка, и у его родителей.



Особенностью подросткового возраста является задача нравственного взросления, т. е. определения собственного отношения к себе и миру, формирования мировоззрения и нравственных ценностей, норм и личностных смыслов.



# Проблемы, с которыми сталкивается современный подросток.

**Проблема взаимоотношений между учителем и учеником** в подростковом возрасте встает необычайно остро. Именно в этот период между ребенком и взрослым могут существенно испортиться отношения, даже если до этого они были вполне благополучными. В работе М.Ю. Красовицкого учителей и учеников просили назвать основные трудности, которые они испытывают в своих взаимоотношениях. Ответы учеников распределились следующим образом:

- 1) отсутствие общего языка, взаимопонимания и человеческой близости с учителями - 43% ответов;
- 2) необъективный подход педагогов к ученикам - 21% ответов;
- 3) проявление неуважения к ученикам со стороны учителей - 36% ответов



# Зависимости подростков

- **Алкогольная зависимость.** В основе возникновения пристрастия к спиртным напиткам лежат семейные традиции и желание подражать старшим. Почти ни одно семейное застолье не обходится без распития спиртных напитков.
- **Наркотическая зависимость.** Психологическими факторами развития подростковой наркомании являются недостаточная психологическая зрелость, отсутствие четких жизненных ориентиров, слабость воли, стремление к удовольствиям и потребность немедленно получить желаемое без учета последствий. Толчком к возникновению подростковой наркомании часто становятся психологические проблемы, обусловленные как искажениями воспитания и нездоровой семейной атмосферой, так и возрастными эмоциональными и психологическими особенностями пубертатного периода.



# Интернет - зависимость .

**Интернет - зависимость.** Причиной является педагогическая запущенность детей, склонность к сетевому общению, обмену картинками, фотографиями, информацией. Данному состоянию подвержены лица, которые чувствуют себя уверенней, не видя собеседника. Еще одна причина – необходимость в информационном поиске. Заключается в постоянном нахождении любой информации, которая вызывает интерес. Часто это приводит к информационному переизбытку. Современные подростки уделяют повышенное внимание к технологическим новинкам. Мир виртуальных игр захватывает все большее внимание детей, они очень быстро осознают, что общаться виртуально намного проще, чем в реальной жизни.

## **Основные типы компьютерной зависимости**

- Зависимость от Интернета (сетеголизм)
- Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция)



# Безответная любовь.

Возникающий интерес к другому полу у младших подростков проявлялся вначале в неадекватных формах— задирание другого, приставание, демонстрация безразличного отношения, игнорирование.

Когда подростки большое количество времени проводят друг с другом, могут появиться первые симпатии, романтические отношения. Им хочется проводить еще больше времени вместе, они начинают быть вдвоем везде, показывая всем свою обоюдную симпатию. Но, однако, безответная любовь это другое дело. Если ты знаешь, что тебе нравится тот, кто к тебе ничего не испытывает, то вряд ли это будет улучшать тебе настроение, настраивать на новые успехи. Скорее всего, как раз именно в этом случае подросток будет начинать вести себя замкнуто и более уныло, чем обычно.

Когда ты влюбляешься, у тебя все меняется. Первая любовь делает нас взрослыми людьми, является определенным этапом в подготовке ко взрослой жизни.



# Конфликты с родителями.

**Борьба за свободу.** Подросток ощущает себя взрослым, видит происходящие с его телом изменения, перенимает модели поведения старших знакомых.

**Непослушание, грубость и хамство по отношению к родителям.** Подростки сознательно пытаются обесценить авторитет родителей, проявляя непослушание.

**Вседозволенность, недостаток внимания со стороны родителей.** Подростку важно знать, что он любим и при необходимости ему обеспечена всесторонняя поддержка со стороны родителей.

**Требование приобрести что-либо.** Вещи «как у других» позволяют подростку влиться в группу и стать своим.



**Общение с «проблемными» друзьями.** Значимые и авторитетные для подростка люди далеко не всегда заслуживают одобрения родителей.

**Снижение успеваемости.** Средняя и старшая школа тяжелый период, не каждому под силу усвоить программу на «отлично».

**Неаккуратность и отказ выполнять работу по дому.** Внимание подростков сосредоточено на общении с ровесниками и всестороннем оценивании себя. Поддержание порядка их мало интересует, это распространенная проблема.



# Общение со сверстниками.

Отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности.

Тот факт, что в основе снижения успеваемости, изменения поведения, возникновения переживаний и т. п. лежит нарушение отношений подростка со сверстниками, как правило, не осознается ни родителями, ни самим подростком; либо же нарушение общения со сверстниками видится в ряду всех других нарушений и также не расценивается как их источник и причина.



## Результаты исследования «Мои проблемы в подростковом возрасте и способы их разрешения».

1. Представь, что ты хороший ученик, который начал спор с учителем. Его, конечно, это возмутило, он начал при всем классе подшучивать над тобой, намеренно унижать тебя. В итоге учитель теперь всегда к тебе придирается, относится не так, как к другим. Ты пытался извиниться, но не получилось. Эта ситуация испортила тебе оценки. Что ты будешь делать?

- Обращусь к директору, классному руководителю, другому учителю за помощью-80%
- Пожалуюсь родителям -0%
- Напишу на какой-нибудь форум, спрошу, как поступить-0%
- Попрошу совета и помощи у школьного психолога-10%
- Сдамся и буду терпеть все это-0%
- Позвоню на «горячую линию» психологической помощи спрошу совета-0%
- Свой вариант-10% ( Буду ссориться с учителем)

2. Представь, что у тебя появился новый друг (подруга). Ты скромный, застенчивый и не вспыльчивый человек. С другом (подругой) вы сильно поругались и на следующий день оказалось, что все твои секреты он рассказал многим в школе. Тебе стыдно идти в школу, все над тобой смеются. Что будешь делать?

- Расскажу родителям, попрошу помощи, совета-20%
- Попрошу помощи у школьного психолога-25%
- Позвоню на «горячую линию» психологической помощи, попрошу совета там-0%
- Тоже расскажу все его секреты-10%
- Сдамся и буду прогуливать уроки-0%
- Буду каждый день терпеть эти насмешки -25%
- Свой вариант-20% (Ничего не буду делать)



3. Представь, что ты плохо учишься и родители тобой недовольны. Каждый день они ругают тебя за это и, в конце концов, ты не выдержал и нагрубил им. Родители очень обидчивы и никак не хотят сами мириться. Ты, в силу своего характера, не можешь первым сделать шаг. Что ты будешь делать?

- Пойду за советом к друзьям -20%
- Обращусь к классному руководителю или другому учителю-0%
- Обращусь к школьному психологу-10%
- Я замкнусь в себе, не буду никому рассказывать-10%
- Позвоню на «горячую линию» психологической помощи, попрошу совета там-0%
- Сбегу из дома (уйду жить к друзьям, знакомым) – 0%
- Все-таки соберусь с силами и попрошу прощения у родителей-60%

4. Представь, что ты подвергся "травле" в школе. Несколько твоих одноклассников задирают тебя, а остальные их боятся. Ты добродушен, у тебя мягкий характер, силой ответить ты не можешь. Что ты будешь делать?

- Позвоню на «горячую линию» психологической помощи, попрошу совета там-10%
- Пожалуюсь родителям-5%
- Пожалуюсь классному руководителю, директору, другому учителю-20%
- Запишусь на спортивную секцию, чтобы уметь постоять за себя-30%
- Мои силы закончатся, и я сдамся, буду терпеть унижения-5%
- Обращусь за помощью к соц. педагогу, психологу - 5%
- Попытаюсь организовать друзей (если они есть) для того, чтобы дать отпор обидчикам-20%
- Обращусь в полицию-0%
- Свой вариант-5% ( Ничего не буду делать)

Далее я решила проверить, действительно ли «горячая линия» помогает в различных ситуациях. Изучив множество информации в Интернете, обсуждая это с психологом и др. специалистами я попыталась создать список тех телефонов и адресов, где действительно в нашем регионе тебе или твоим родителям окажут психологическую помощь.

**8 (495) 637-70-70** Телефон отдела неотложной психиатрии и помощи при чрезвычайных ситуациях. (круглосуточно, бесплатно)

**8 (495) 624-60-01** Детский телефон доверия Центра экстренной психологической помощи.

**8 (495) 952-49-20** Научно-практический центр психического здоровья детей и подростков, Адрес: 119334,

г. Москва, 5-й Донской пр-д., д. 21А

**8 (499) 173-09-09** Запись на прием в Московскую службу психологической помощи.

**8-800-2000-122** Телефон Службы телефона доверия для подростков и детей, работающей во всех регионах РФ (бесплатный звонок с городского телефона).

**8 499 977-20-10** Телефон доверия (с 10.00 до 18.00 с понедельника по пятницу).

**8 (495) 626-37-07** «Центр экстренной психологической помощи МЧС России» в г. Москве (работает круглосуточно)

**<http://www.psi.mclis.dov.ru>** Интернет служба экстренной психологической помощи МЧС России (круглосуточно, анонимно, бесплатно)

Я создала и раздала памятки с номерами телефонов, для информирования сверстников.



Данную информацию разместили на школьном портале, для того чтобы она была доступна всем:

<https://schools.school.mosreg.ru/notifications.aspx?notification=1396184132941854188>

<https://schools.school.mosreg.ru/notifications.aspx?notification=1396227460571936312>

The screenshot shows a web interface for a school portal. At the top, there is a blue navigation bar with the following tabs: ОБРАЗОВАНИЕ, ПРОФИЛЬ, ПРИЛОЖЕНИЯ, and ОБЩЕНИЕ. Below this bar is a white menu with items: Рабочий стол, Отчеты, Журналы, Мои классы, Расписание, Домашние задания, КТП, Моя школа, Учительская, and Ещё. The main content area is titled "Мои объявления" and "Просмотр объявления". The primary announcement is titled "Телефоны экстренной психологической помощи" and includes the text "Подробности во вложенном файле." Below this, there are details: "Аудитория: Вся школа", "Кому показывать: Сотрудникам, Ученикам, Родителям", "Создано: Анастасия Геннадьевна Борисова, Сегодня в 13:15", and "Файлы: телефоны экстренной психологической помощи.docx". At the bottom, there is a section for "Обсуждение" which currently shows "Нет комментариев".

ОБРАЗОВАНИЕ   ПРОФИЛЬ   ПРИЛОЖЕНИЯ   ОБЩЕНИЕ

Рабочий стол   Отчеты   Журналы   Мои классы   Расписание   Домашние задания   КТП   Моя школа   Учительская   Ещё

Мои объявления

### Просмотр объявления

**Телефоны экстренной психологической помощи**

Подробности во вложенном файле.

Аудитория	<b>Вся школа</b>
Кому показывать	<b>Сотрудникам, Ученикам, Родителям</b>
Создано	<b>Анастасия Геннадьевна Борисова</b> , Сегодня в 13:15
Файлы	<a href="#">телефоны экстренной психологической помощи.docx</a>

Обсуждение

Нет комментариев

# Памятки для родителей Размещены на школьном портале:

<https://schools.school.mosreg.ru/notifications.aspx?notification=1396184132941854188>

## *ЗДЕСЬ ВАМ ПОМОГУТ:*

**Сергиево-Посадский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних**  
8 (496) 556-36-70; 8 (496) 556-36-70;  
8 (496) 549-51-18; 8 (496) 541-37-08;

**Общероссийский телефон доверия:**  
8 800 2000 122

**Медицинский психолог Государственного учреждения здравоохранения "Психиатрическая больница №5":**  
8 926 246 20 41

**"Горячая линия" "Дети в беде" комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав Сергиево-Посадского муниципального района:**  
8 916 344 12 31

## *Признаки того, что подросток попал в трудную жизненную ситуацию:*

- нарушение межличностных отношений, стремление к уединению, негативизм;
- злоупотребление алкоголем или наркотиками, агрессивность, изменение поведения;
- сниженное настроение, задумчивость, утрата интереса к учебе, другим, ранее привлекательным видам деятельности;
- появление сверхкритичности к себе; разочарование в успехах, обесценивание собственных достижений;
- нарушения пищевого поведения (отказ от еды или обжорство), бессонница или повышенная сонливость, кошмары и беспокойный сон в течение, по крайней мере, нескольких дней; частые необоснованные жалобы на соматические недомогания (на боли в животе, головные боли, постоянную усталость, частую сонливость);
- несвойственное данному подростку пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- постоянное чувство одиночества, бесполезности, вины или грусти; увлечение религиозными течениями, рассуждения о смысле жизни, не свойственные ранее;
- нарушение внимания со снижением

МБОУ «СОШ № 8»

г. Сергиев Посад

Почему ваши дети-подростки иногда становятся неуправляемыми?



Выполнила:  
Сушкова Варвара  
8 «А» класс  
Руководитель:  
Кузнецова О.Н.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ.

Начиная работу над этим проектом, я и не подозревала, каков ее масштаб. Проблем в подростковом и юношеском возрасте оказалось множество, а вот нервная система в этом возрасте достаточно слаба. Да и жизненного опыта у нас маловато...

Но в любой сложной ситуации есть выход. В ходе изучения теоретической информации я узнала, какие проблемы могут возникнуть в подростковом возрасте. Также причины их появления. В ходе выполнения практической части выяснилось, что некоторые мои сверстники не знают, куда обратиться в трудную минуту. Хотя и оказалась небольшая цифра (к радости), но оставлять без внимания это тоже нельзя. Это **подтвердило мою гипотезу**: многие молодые люди не знают, как адекватными положительными способами решить свои проблемы и куда обратиться в сложной кризисной для них жизненной ситуации. Единственная поправка, которую здесь нужно сделать – не многие, а некоторые.

**Цель проекта также достигнута**: исследовать возможные способы психологической помощи подросткам в нашем регионе, городе и в школе. Информировать учащихся об этих способах.

Но работу над проектом хотелось бы продолжить. Так, на будущий год я планирую совместно с психологом создать информационный стенд «Ты не один», где будет рассказываться о различных способах, как можно справиться со стрессом и другими сложными жизненными ситуациями и «Уголок доверия» для анонимных вопросов.





\*\*\*

Кто-то, когда-то, должен ответить,  
Высветив правду, истину вскрыв,  
Что же такое – трудные дети?  
Вечный вопрос и больной как нарыв.  
Вот он сидит перед нами, глядите,  
Сжался пружиной, отчаялся он,  
Словно стена без дверей и без окон.

Вот они, главные истины эти:  
Поздно заметили... поздно учли...  
Нет! Не рождаются трудные дети!  
Просто им вовремя не помогли.

(С. Давидович)



БЛАГОДАРЮ

ЗА

ВНИМАНИЕ!