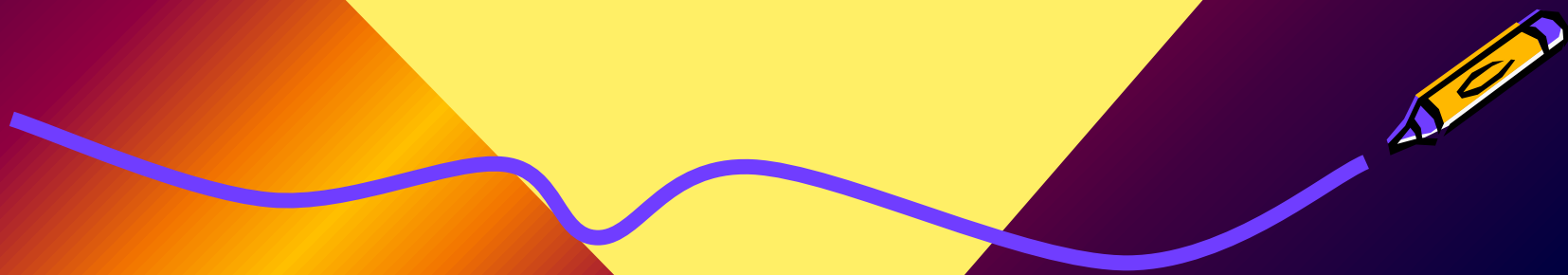


A large yellow diamond shape is centered on a background with a gradient from purple to orange. The text is written inside this diamond.

***Подростковъ
возраст***



Цель работы

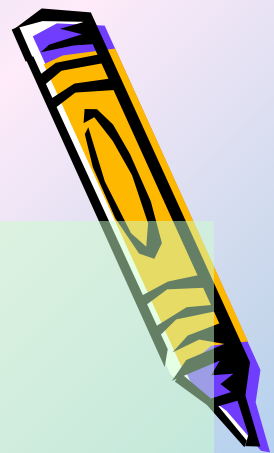


*Почему Я выбрала именно эту тему?!
Всё потому, что эта тема наиболее актуальна в
наше время, к тому же Я сама отношусь к
«группе подростков».*

*Мне стало интересно, чем же характеризуется
подростковый период? Каковы его особенности?
Какие они – мои сверстники? Этот переход
влияет на все стороны развития подростка, и Я
решила более подробно узнать, как это
происходит.*



Содержание



1. Переходный возраст

- Определение и характеристика
- Задачи и трудности подросткового возраста
- Взросление. Физические изменения подростков
- Психологический портрет личности
 - Самооценка подростка

2. Подросток в социальной среде

- Социальная среда

3. Проблемы и успехи подросткового возраста

- Успехи
- Проблемы

3. Мои исследования

- (тесты, анкеты, диаграммы)

4. Советы по повышению самооценки

5. Заключение.

6. Литература

7. Автор



Определение и характеристика



Подростковый возраст - это особенный и очень важный для дальнейшего становления личности возраст. В это время происходит существенная перестройка организма подростка.

Подростковый возраст – это возраст примерно от 11 до 16 лет. Это период бурного и в то же время неравномерного физического развития. Для подросткового возраста характерны раздражительность и вспыльчивость. Однако подростковый возраст – это не какой-то «инвалидный» возраст. Напротив, это возраст кипучей энергии, активного образа жизни.



Задачи и трудности подросткового возраста



Взрослея подростку приходится решать массу непростых задач, как школьных так и жизненных. Например таких, как:

- Принятие своей внешности и умение эффективно владеть своим телом*
- Формирование более зрелых отношений со сверстниками*
- Достижение эмоциональной независимости от родителей и взрослых*
- Обретение системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни*



Взросление. Физические изменения подростков



Взросление- это период начала подросткового возраста.

Важная особенность- формирование своеобразного чувства взрослости, когда подросток начинает считать, что он уже не ребёнок, а становится взрослым. Сознание собственной взрослости возникает не случайно. Подросток замечает, как быстро увеличивается его рост, вес, физическая сила и выносливость. Он осознаёт, что знания существенно расширяются, умения и навыки прибавляются, в некоторых моментах он даже превосходит взрослых.



Переоценивая свои возможности, подросток часто приходит к убеждению, что он уже мало чем отличается от взрослых людей, и претендует на то, чтобы взрослые относились к нему как к равному. Чувство взрослости вызывает стремление подростка к самостоятельности и известной независимости. Отсюда и появляется обидчивость, болезненная и острая реакция на оценку взрослых .



Чем объясняются физические изменения у подростков?



Подростковый возраст характеризуется ярко выраженным динамизмом.

Динамизм- это движение, развитие, внутренняя энергия, это подвижность, изменчивость, напряжённость.

Прежде всего в этом возрасте наблюдается резкий рост: у девочек максимум прироста обычно приходится на 13 лет, у мальчиков – на 14-15 лет.

В связи с развитием, у подростка может понизиться или повыситься самооценка, либо развиться комплекс неполноценности.

Комплекс неполноценности- устойчивое ощущение своей ущербности в чём-либо или неспособности к чему-либо, которое может превратиться в навязчивую идею.



Психологический портрет личности



Человек появляется на свет как Индивид, развивается в процессе деятельности и общения с другими людьми и постепенно становится Личностью.

Индивид- это человек, как биологическое существо, единственный представитель семейства людей. Индивид- это человек, который еще не состоялся как личность.

Личность- это человек, как общественное существо, как продукт развития общества. Личность характеризуется следующими качествами: осознание своего «Я», способность делать свой выбор и нести за него ответственность, кроме того, личности должно быть свойственно творчество.



Психологический портрет личности включает следующие свойства

1. Темперамент
2. Характер
3. Способности
4. Чувства



Темперамент



Темперамент - это психологическое свойство личности, в основе которого лежат динамические особенности психических явлений.

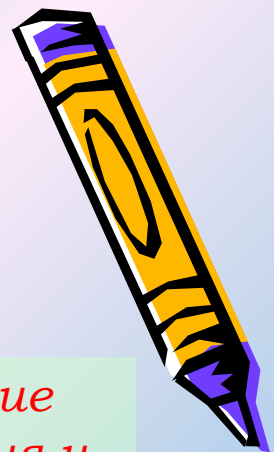
Хороших и плохих темпераментов не бывает. Люди любых темпераментов могут обладать богатым воображением, научным и творческим потенциалам и т.д.



Характер

Характер- это свойство личности, определяющее поведение человека, накладывающее отпечаток на все его действия и поступки и выражающиеся в его отношениях к окружающему миру, к труду, к другим людям и самому себе.

Основой характера являются морально-волевые качества личности. Характер не является врождённым свойством личности. Он формируется и развивается в процессе активной деятельности под воздействием окружающей среды, воспитания и самовоспитания



Способности

Способности- это свойство личности, заключающееся в той быстроте, с которой необходимые свойства могут быть развиты и до какой степени в своём развитии они могут быть доведены.

Потенциальные

Это

способности,
которые
связанные
с задатками.
Они могут
быть
реализованы
или

не реализованы.

Актуальные

Реализуются в
зависимости
от конкретных
условий.

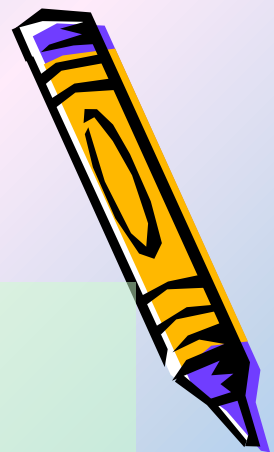


Чувства

Чувства- это переживание человеком своего отношения к тому, что он познаёт или делает, к другим людям и к самому себе.

Высшие чувства возникают у человека на базе удовлетворения или неудовлетворения его высших духовных потребностей. К низшим чувствам относятся чувства, связанные с удовлетворением потребностей в пище, воде, воздухе, движении, отдыхе и т.д.

Эстетические чувства- отношение человека к красоте, восхищения прекрасным.



Самооценка подростка

Отрочество - это беспокойство:
"Вдруг я не такой, как все?"
и ужас: "Вдруг я такой, как все?"
Евг. Винокуров



-оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей.

Самооценка подростка во многом зависит от понимания родителями его достоинств. Когда родители поддерживают его, внимательны и добры к нему, выражают свое одобрение, подросток утверждает в мысли, что он многое значит для них и для себя самого. Самооценка растет за счет собственных достижений и успехов, похвал взрослых.

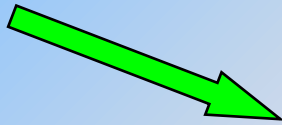
Самооценка и успеваемость в школе тесно связаны между собой. Тот, кто уважает и ценит себя, как правило, хорошо или отлично учится. А тот, кто успевает в учебе, имеет высокую самооценку.



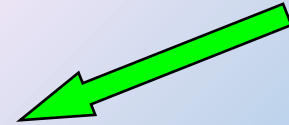
Факторы влияющие на формирование личности



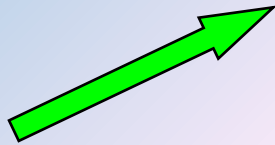
Общество



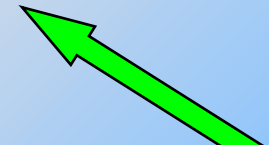
Семья



Школа



Улица



Успехи подросткового возраста



Трудовая деятельность



Занятия спортом



Стремление к учёбе



Совместное времяпровождение



Хобби



Проблемы подросткового возраста



Употребление спиртных напитков



Наркомания



Курение



Одиночество



Попытки суицида



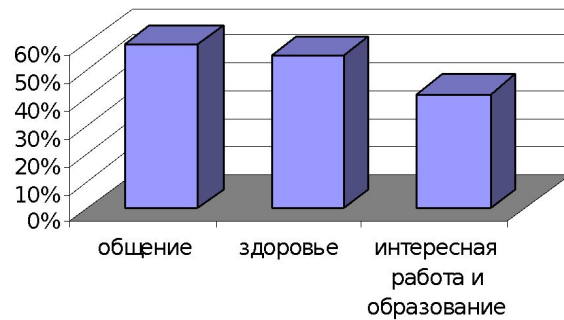
Конфликты с родителями



Мои исследования



Жизненные ценности подростков



Уровень самооценки учащихся 9-х классов



Советы по повышению самооценки



Уровень самооценки влияет на все поступки человека. Чаще всего самооценка личности бывает занижена, т.е. реальные возможности человека выше, чем представления человека о своих возможностях.

Чтобы повысить уровень самооценки достаточно соблюдать не сложные правила:

- 1. Забудьте о том, как сильно Вы хотите повысить свою самооценку. Слишком сильное желание зачастую становится препятствием на пути к своему осуществлению.*
- 2. Если решили что то сделать , не откладывайте в долгий ящик.*
- 3. Каждый день узнавайте что-нибудь новое, делайте то, что никогда раньше не делали.*
- 4. Старайтесь чрезмерно не демонстрировать свою значимость.*





5. Прекратите сравнивать себя с другими , это редко помогает повышению самооценки.
6. Забудьте про страх! Помните, что в формировании самооценки полезен даже отрицательный опыт.
7. Помощь ближним- для самооценки один из лучших «витаминов роста»
8. Почаще хвалите себя, побольше оптимизма!!!

И, на последок, главное действуйте! Идите вперёд, не задумываясь о впечатлении, помня лишь о стоящей впереди цели. В конце концов, когда-нибудь цель будет достигнута, Вам уже не придётся беспокоиться, как повысить свою самооценку – она итак будет достаточно высока!



В ы в о д

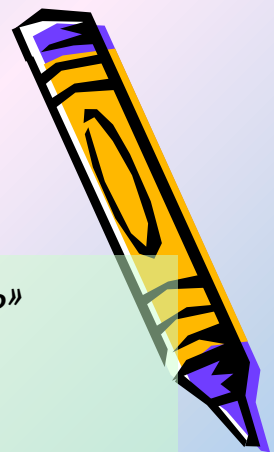


Подростковый возраст действительно возраст кипучей энергии, активного образа жизни. Он интересен и неповторим. Общение со сверстниками, друзьями, познание себя и других, становление себя как личности, самосовершенствование, выбор дальнейшего жизненного пути и многое, многое другое происходит в этот важный для нас период- период перехода от детства к юности.



Литература

1. С. Степанов «Психологические подсказки на каждый день»
2. Л.М. Фридман « Психология детей и подростков»
3. И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий «Возрастная психология»
4. Т. Шульгина «Подросток в кризисной ситуации»
5. Чак Т. Фолкэн «Психология- это просто»
6. И.А. Ларина «Как пережить подростковый кризис»
7. Р.В. Овчарова « Технологии практического психолога образования»



НОУ СОШ №44 ОАО "РЖД"

**Работу выполнила:
ученица 9 класса
Инишева Кристина**

**Руководитель:
Сутягина Ольга Геннадьевна
школьный психолог**



2010 год

