

Психическое здоровье как медико-социальная проблема. Критические периоды в психофизиологическом развитии детей и подростков.



*АМУ, кафедра здоровья детей
подростков и здоровья труда
Доцент С.А.Гасанова*



План

Психическое здоровье как медико-социальная проблема.

1. Возраст. Структура возраста.
2. Законы возрастного развития.
3. Периодизации психического развития человека (на примере Л.С. Выготского , Д.Б. Эльконина , Э. Эриксона).
4. **Общая характеристика возрастных периодов**
5. **Нетипичных поведенческих реакций подростков**

Проблемы психического здоровья

Среди актуальных проблем медицинской науки здравоохранения особое место занимают проблемы психического здоровья. Тяжесть поражения, высокая инвалидизация заболевших (нередко с детского возраста), большие перерывы в трудоспособности больных и их асоциальное поведение выдвинули борьбу с психическими расстройствами в один ряд с такими проблемами, как лечение и профилактика БСК, онкологических заболеваний и травм. Кризисы в стране значительно ухудшили психическое здоровье

Составляющие здоровья.

ЗДОРОВЬЕ

- *ЭТО* состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков (ВОЗ).

Социальное здоровье- система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной сфере

Физическое здоровье- это текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма

Психическое здоровье- состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера

Факторы психического развития

Факторы психического развития – это ведущие детерминанты развития человека . Основными факторами психического развития являются: наследственность, среда, обучение и воспитание, активность самого ребенка.

Большое значение в сохранении психического здоровья имеет правильная организация воспитания ребенка .

Разностороннее развитие, постоянный контроль за состоянием здоровья, своевременная коррекция возникших изменений обеспечивают нормальный психический статус ребенка.

Основой сохранения и приумножения психического здоровья человека является

здоровый образ жизни: формирование оптимального режима умственной и трудовой деятельности, поддержание душевного покоя и благополучия. Необходимо отказаться от табакокурения и употребления алкогольных напитков. Следует научиться контролировать свои эмоции и противостоять стрессогенным нагрузкам.

Развитие человека – неравномерный процесс становления разных психических функций, способностей, формирования характера и личности. В этом процессе важно учитывать как генетические возможности человека, так и воздействия среды, общества и культуры. Следует помнить, что генетика – это только возможность, которая реализуется в конкретной среде.

Поэтому генетическая предрасположенность к тем или иным нарушениям развития есть только возможность, которая может быть реализована, а может быть и нет. В развитии человека выделяются **возрастные циклы.** Это периоды качественных изменений в психической организации человека и его поведения. Возрастные циклы психического развития человека отражают универсальные закономерности возникающих изменений. Однако существует и индивидуальный темп развития человека, который может быть смещен относительно общего хода жизненных изменений.

Учитывать индивидуальный темп развития необходимо при любых взаимодействиях с ребенком. Это является залогом его психического здоровья.



Возраст



Л. С. Выготский
(1832—1920 гг.)

определял возраст как относительно замкнутый период развития, имеющий собственное содержание и динамику. С его точки зрения, хронологический возраст и психологический возраст — два разных, несовпадающих понятия.

Возраст —
продолжительность периода
от момента рождения
живого организма до
настоящего или любого
другого определённого
момента времени



*В психологии возраст подразделяют на **физический (хронологический)** и **психологический**.*

***Физический возраст** – это время жизни ребенка в днях, месяцах, годах, прошедших с момента его рождения. Его можно назвать внешней сеткой, на фоне которой проходит процесс психического развития ребенка, становление его личности.*



Психологический возраст, – это качественно своеобразный период психического развития, характеризующийся прежде всего появлением **новообразований. Психологические новообразования** – это качественные психологические характеристики, которые появляются в каждом возрасте и являются его отличительными особенностями .

Психологический возраст указывает на достигнутый к определенному возрасту уровень психологического развития, способность осознания внутреннего «я» в окружающем мире, он определяется субъективными ощущениями человека своего возраста, его действиями и поведением. Психологический возраст может не совпадать с хронологическим. Например, младшие подростки чувствуют и ведут себя как представители более старшего возраста

Л.С. Выготский о стадильности развития

Возрастное развитие — сложный процесс, который в силу ряда своих особенностей приводит к изменению всей личности ребенка на каждом возрастном этапе.

Л.С. Выготский: «развитие — это, прежде всего, возникновение нового».

Стадии развития характеризуются возрастными новообразованиями, т. е. качествами и свойствами, которых не было раньше в готовом, в новом виде.

Л.С. Выготский: новое « не падает с неба», оно появляется закономерно, подготовленное всем ходом предшествующего развития.

Кризисные периоды онтогенетического развития

*Онтогенетическое развитие сочетает периоды эволюционного (постепенного) морфофункционального созревания и периоды «революционных» переломных скачков, которые могут быть связаны как с внутренними (биологическими) факторами развития, так и с внешними (социальными). Многие исследователи называют их **кризисными** или **критическими**.*

Возрастные кризисы

Возрастной кризис – это переходной период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

В психическом развитии ребенка также выделяют кризисные периоды

Кризисы детского возраста — это переходные этапы от одного стабильного (личностного) жизненного периода к другому, характеризующиеся целостным изменением личности ребёнка, обусловленным возникновением психологических новообразований.

Все дети растут скачками, во время которых, согласно исследованиям, головной мозг начинает активно испускать импульсные волны. Их природу и значение учёным ещё предстоит выяснить, но в эти моменты с психическим и физическим развитием происходят существенные изменения.

Кризисы возраста

- Л.С. Выготский : чередование стабильных и кризисных периодов как закон детского развития.
- **Кризисы** - краткие, но бурные стадии, в течение которых происходят значительные сдвиги в развитии и ребенок резко меняется во многих своих чертах.
- От нескольких месяцев до года или даже двух лет (неблагоприятное стечение обстоятельств).
- **Границы** кризиса размыты, неотчетливы. Обострение наступает в середине периода.
Проявляется в изменении поведения, появлением «трудновоспитуемости»: аффективные вспышки, капризы, более или менее острые конфликты с близкими, снижение работоспособности, успеваемости, внутренние конфликты.

Периодизация Л.С. Выготского

Критический период	Стабильный период
Кризис новорожденности	Младенческий период (1 мес. – 1 год)
Кризис одного года	Раннее детство (1 год – 3 года)
Кризис 3-х лет	Дошкольный возраст (3 года – 7 лет)
Кризис 7 лет	Школьный возраст (8 лет – 12 лет)
Кризис 13 лет	Пубертатный возраст (14 – 17 лет)
Кризис 17 лет	

Возрастных кризисов у детей шесть:

- ❖ *новорожденности – в 6-8 недель*
- ❖ *раннего детства – в 1-1,5 года*
- ❖ *3-х лет – между 2 и 4 годами*
- ❖ *7-лет – между 6 и 8 годами*
- ❖ *пубертатный – в 12-14 лет*
- ❖ *кризис 17 лет*

В психологии также выделяется пять детских кризисов по возрастам:

- ❖ *1 года — переход от младенчества к раннему детству;*
- ❖ *3 лет — переход к дошкольному возрасту;*
- ❖ *7 лет — освоение школы;*
- ❖ *13 лет — подростковый период;*
- ❖ *17 лет — начало ранней юности.*

3. Возрастные кризисы ребенка

- **кризис 1 года** (переход от младенчества к раннему детству);
- **кризис 3 лет** (переход от раннего детства к дошкольному возрасту);
- **кризис 7 лет** (переход от дошкольного к младшему школьному возрасту);
- **кризис 12-14 лет** (переход от младшего школьного к подростковому возрасту, начало полового созревания);
- **подростковый кризис 15-17 лет.**

Каждый возрастной кризисный период сопровождается новообразованиями.

В 1 год — это автономная речь, мотивирующие представления, представление о себе.

В 3 года — первичная самостоятельность, выстраивание более сложных отношений, новый уровень самосознания, волевая регуляция деятельности.

В 7 лет — произвольность и опосредованность поступков, осознание собственных переживаний, новые социальные роли.

В 13 — гипертрофированное чувство взрослости.

В 17 — профессиональное и личностное самоопределение.

Кризис новорожденности

Можно сказать, что ребенок уже рождается в кризисе. Это связано с тем, что он меняет внутриутробное существование на самостоятельную жизнь вне материнского организма.

Малышу нужно привыкнуть к новому типу дыхания и питания, к непривычным условиям, свету, звуку и т.д.

Начинается период адаптации, который длится порядка 1-2 месяцев.

В этот период важно окружить младенца максимальной заботой, уходом, вниманием. Первые месяцы жизни самые сложные как для ребенка, так и для его родителей. Но когда кризис минует, окажется, что малыш уже более приспособлен к жизни и начинает налаживать свои первые социальные контакты со своим ближайшим окружением, т.е. мамой и папой.

Кризис одного года

Кризис младенчества связан с тем, что ребенок осваивает хождение и речь. Теперь ему доступно большее пространство для исследования, умение ходить дает возможность взять предметы, принадлежащие взрослым и ранее недоступные.

В возрасте одного-двух лет ребенок может проявлять негативизм, который становится ответом на различные ограничения со стороны взрослых и их непонимание. Малыш сталкивается с тем, что «хочу» и «надо» часто могут не совпадать, и это вызывает его недовольство. В данный период могут возникать различные аффективные вспышки и агрессия: ребенок плачет и падает на пол, требуя что-то, обижается, может кидать во взрослого игрушками и т.д. Проявляются первые стремления все делать самостоятельно.

*Очень важно во время **кризиса одного года** проявлять терпение, такт и мудрость. Окрики, наказания, потакания капризам принесут мало толку. Во время аффективных вспышек лучше всего чем-то отвлечь малыша (например, показать какое-то животное или птицу) или попробовать договориться с ним. Если что-то запрещаете ребенку, то всегда объясняйте, почему это нельзя. Стремление к самостоятельности стоит поощрять, иначе малыш перестанет ее проявлять, а позже будет отказываться выполнить даже простые действия, объясняя это тем, что не умеет (одеться, есть самостоятельно и т.д.)*



Возраст 3 года – один из важнейших и критических этапов развития ребёнка, который получил название «кризис трех лет».

Этот кризис означает переход от раннего возраста к дошкольному.

*Выделяют **семь главных признаков**, которые определяют наступивший кризис трёх лет, - так называемое «**семизвездие симптомов**»:*



Признаки кризиса трёх лет:

1. Негативизм;
2. упрямство;
3. строптивость;
4. обесценивание;
5. своеволие;
6. деспотизм
7. протест-бунт.



❖ **Негативизм** – это отрицательная реакция, при которой ребёнок не делает того, что ему велел взрослый, или делает наоборот. В трёхлетнем возрасте негативизм обычно избирательный – ребёнок не слушается только одного родителя или воспитательницу, а к остальным относится нормально. Сделать наоборот – это главная цель действия. Малыш отказывается делать даже то, что ему нравится, - просто потому, что в данный момент это ему приказывает сделать кто-то другой.

❖ **Упрямство** – при этом ребёнок настаивает на чём-то не потому, что ему этого сильно хочется, а только из-за того, что он это потребовал у взрослого. Ребёнок будет стоять на своём, даже если обстоятельства изменились.

❖ **Строптивость** – негативная реакция, направленная против всего заведённого в семье (в садике, другом коллективе) порядка, а не против кого-то конкретного.

Строптивость –
безлична, направлена
против норм воспитания,
образа жизни, который
сложился до трёх лет.



В кризисный период приступы
упрямства и капризности случаются
у детей по 5 раз в день. У некоторых
— до 19 раз!



❖ **Своеволие** – пожалуй, наиболее характерный и главный признак кризисного состояния. Ребёнок желает всё делать самостоятельно, он постоянно кричит: «Я сам!». Инициатива ребёнка, однако, ещё не соответствует его возможностям, и на этой почве у него происходят конфликты со взрослыми.

Своеволие

Желание ребенка делать самостоятельно все, даже то, с чем он не может справиться.
Ключевые слова в речи: «Я сам!»



5. Своеволие -

возникает как результат развивающейся самостоятельности и волевого элемента в поведении ребенка, его стремление самоутвердиться и неумение избрать для этого адекватные средства.

- Распространенная ошибка учителей и родителей - чрезмерная, неадекватная сила преодоления своеволия, в результате чего уничтожается в самом зародыше воля ребенка, способность к инициативным, самостоятельным действиям.



❖ **Протест-бунт** – проявляется тогда, когда ребёнок чувствует, что его мнение не уважается взрослыми.

❖ **Обесценивание** – ребёнку становится неинтересно всё, что он раньше любил. Он начинает ломать свои игрушки, ругаться, обзывать родителей. Это тоже сигнализирует о том, что ценности ребёнка резко меняются, теперь он увлечён другими вещами, а старые ему только мешают.

5. Протест-бунт

- Ребенок в состоянии войны и конфликта с окружающими.



❖ **Деспотизм** – такое поведение он проявляет по отношению к близким людям, в том числе к родителям; он требует, чтобы они исполняли все его прихоти



Таким образом, за первые три года жизни ребёнок проходит путь от беспомощного существа с относительно небольшим набором безусловных рефлексов, до настоящей, хотя ещё и не совершенной личности – со своими желаниями, стремлениями, потребностями, отношением к окружающему, с проявившимися самосознанием, самооценкой, самолюбием, со своей системой социальных коммуникаций и со своими трудностями, знание и учёт которых взрослыми – родителями и воспитателями, психологами и психогигиенистами – важнейшая предпосылка формирования гармоничной личности развивающегося индивида.

Кризис семи лет (др.-греч. κρίσις — решение, поворотный пункт) — кризис в развитии ребёнка, который возникает, когда ребенок переходит из дошкольного возраста в младший школьный возраст. Самым ярким проявлением этого кризиса является желание ребёнка быть похожим на взрослых, выражающееся в подражании их действиям, манерничанье.



Причины кризиса семи лет

В первую очередь этот кризис связан с формированием у ребенка социального самосознания. Теперь ваш малыш – не только сын, внук и т.д., но и ученик, одноклассник. У него появляется общественная роль со своими правами и обязанностями. Теперь ему придется самому выстроить отношения со сверстниками, учителями. В его окружении появятся, помимо родителей, новые авторитетные фигуры (учителя). Он впервые получит непредвзятую оценку своих способностей (школьные отметки), не окрашенное родительской любовью одобрение или неодобрение поведения. Ему предстоит сделать много других открытий, не говоря уже о получении новых знаний непосредственно на уроках. На смену игре как основной деятельности приходит осознанное обучение. Все это приводит к изменению сознания и самосознания, переоценке ценностей, изменению расстановки приоритетов.

Кризис 6-7 лет

Самой существенной чертой этого кризиса Л.С. Выготский считал начало дифференциации внутренней и внешней стороны личности ребёнка. С приходом в школу ребёнок оказывается в новой социальной ситуации развития. Изменяется его место в системе социальных отношений: он впервые начинает заниматься общественно значимой деятельностью, получает новые права и обязанности. Новый социальный статус обуславливает и формирование особенностей его личности, новая социальная ситуация требует от него сложной психологической перестройки. Ребёнку, живущему до этого преимущественно эмоциями, импульсивными реакциями, спонтанными желаниями, приходится теперь подавлять свою активность и учиться подчиняться школьной дисциплине, требованиям учителя. Переживания начинают осмысливаться и обобщаться.

Кризис 6-7 лет сопровождается нарушением психического равновесия, неустойчивостью воли и настроения. Наиболее яркими симптомами являются капризность, нервозность, обидчивость, раздражительность.



Кризис 7 лет.

К основным симптомам этого кризиса относят:

1. **Потеря непосредственности:** ребенок начинает понимать, что может стоить для него то или иное желаемое им действие (прежде, чем что-то сделать, он думает, чего оно может стоить ему).
2. **Манерничанье:** его душа становится закрытой, и он начинает играть роль, чего-то из себя изображая и что-то при этом скрывая;
3. **Симптом "горькой конфеты":** когда ребенку плохо, то в этом возрасте он старается скрыть от окружающих.
4. **Агрессивность, ребенок** становится вспыльчивым, грубит, плохо идет на контакт, непослушен. Некоторые могут отказываться от питья и еды, нередко - абсолютно пассивное поведение.

Происходит их перестройка. От "Я сам" и "Я хочу" к "Так надо" путь неблизкий, а школьник его проходит за каких-нибудь 3-4 месяца. Становится понятной высокая цена такого быстрого движения от поведения ситуативного к поведению

Кризис подросткового возраста

Подростковый кризис является вторым по яркости и во многом схож с кризисом 3-х лет. Он связан с гормональными изменениями в организме ребенка и с переходом на новую ступень развития (переходную между ребенком и взрослым) и характеризуется следующими проявлениями:

Эмоциональная неустойчивость.

► Связано это в большей степени с изменением гормонального фона и сбоям некоторых систем организма. У подростков часто меняется настроение от повышенного до подавленного, им трудно контролировать свои чувства и эмоции.

- **Из наиболее типичных поведенческих реакций подростков ту или иную социальную ситуацию, ещё не являющихся патологическими, но иногда таящими в себе опасность перерастания в них, следует назвать такие, как:**
- **«оппозиция»,**
- **«имитация»,**
- **«компенсация»,**
- **«гиперкомпенсация»,**
- **«эмансипация»,**
- **«группирование»,**
- **некоторые реакции, обусловленные формирующимся половым влечением и т.д.**

- **Реакция «оппозиция»** - это активный протест. Её причиной могут быть чрезвычайно высокие требования к подростку, непосильные нагрузки, утраты, недостаток внимания со стороны родителей и воспитателей. Возникая в детстве, оппозиция сохраняется и в подростковом возрасте.
- **Реакция «имитация»** проявляется в стремлении подражать определённому образцу, модель которого диктуется, как правило, компанией сверстников. Реакция может быть причиной нарушения поведения, если образец для подражания – асоциальный.

- **Реакция «гиперкомпенсации»** выражается в настойчивом стремлении подростка добиться успеха в той области, в которой он слаб; неудачи в некоторых случаях заканчиваются нервным «срывом».
- **Реакция «эмансипации»** проявляется в стремлении освободиться от опеки, контроля и покровительства старших. Она распространяется и на порядок, законы и «стандарты» взрослых. Потребность эмансипации связана с борьбой за самостоятельность, за самоутверждение себя как личности. В повседневном поведении – это стремление сделать всё «по-своему», в крайних вариантах – уходы или побеги из дома.

- **Реакция «группирования»** - филогенетически стадный инстинкт. Группы в среде подростков возникают и функционируют по своим, ещё недостаточно изученным социально-психологическим законам, среди которых наибольшую опасность представляет так называемая «автономная мораль», не совпадающая с требованиями родителей, школы, законов.
- **Особенно сильна она у несовершеннолетних правонарушителей и преступников. Установлено, что подавляющее большинство правонарушений совершаются подростковыми группами.**
- **Именно группа становится регулятором поведения для педагогически запущенных подростков.**

- **Особенно легко объединяются в группы наркоманы, социально распущенные, неустойчивые подростки, имеющие опыт асоциального поведения.**
- **Здесь же следует указать на реакции, обусловленные сексуальным влечением (онанизм, ранние половые связи, подростковый гомосексуализм и другие извращения).**
- **Распространённость указанных форм сексуальных реакций достаточно велика.**
- **Сексуальное поведение подростков крайне не устойчиво и в некоторых случаях приближается к патологическим формам.**

• *А.Е. Личко (1977) считает, что такого рода реакции становятся патологическими, если:*

1 - они распространяются за пределы той ситуации и микрогруппы, где они возникли;

2 – к ним присоединяются невротические расстройства;

3 – развивается склонность к генерализации, т.е. способность возникать в самых разных ситуациях или вызываться неадекватными стимулами;

4 – появляется характер патологического стереотипа;

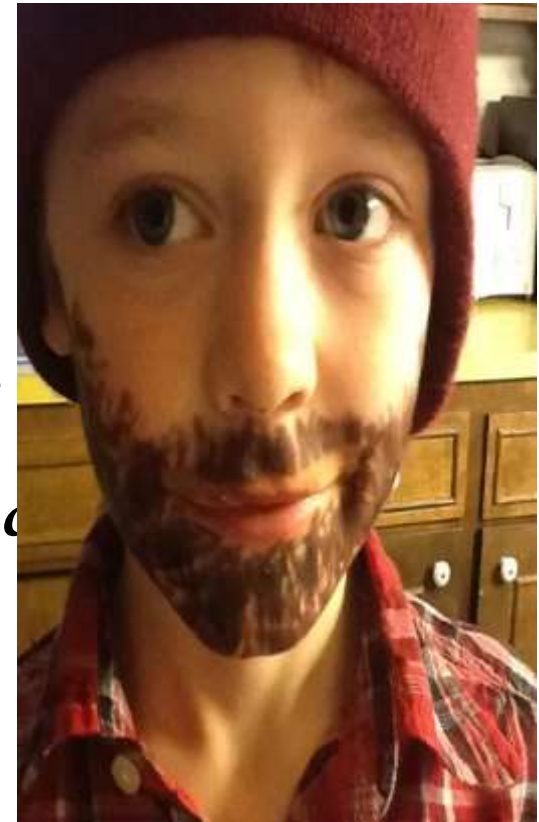
5 – повышается «потолок» нарушений поведения, допустимый в данном обществе;

6 – она нарушают или затрудняют социальную адаптацию.

Чувство взрослости, стремление казаться взрослым. Подросток не хочет называться и выглядеть ребенком. Своим поведением, манерой одеваться и т. д. он стремится показать, что уже взрослый.

Возникшее в результате чувство взрослости интерпретируется им как готовность стать полноправным членом взрослого общества, быть самостоятельным, добиться уважения со стороны старших. При этом социально подросток остается еще школьником, его стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны взрослого окружения. Это противоречие и лежит в основе подросткового кризиса.

Развитие формального мышления, план будущей жизни, формирование телесного Я.



Подростковый кризис – этап психического развития, переход от младшего школьного возраста к подростковому.

Проявляется стремлением к самовыражению, самоутверждению, самовоспитанию, потерей непосредственности поведения, демонстрацией независимости, снижением мотивации к учебной деятельности, конфликтами с родителями, педагогами.

Подростковый кризис завершается формированием нового уровня самосознания, появлением способности познавать собственную личность при помощи рефлексии.

Кризис в данном периоде отличается значительной продолжительностью – темпы физического и умственного развития высоки, потребности возникают быстро, но не удовлетворяются из-за отсутствия социальной зрелости. У девочек симптомы менее выраженные, проявляются с 10-11 лет, у мальчиков течение более яркое, начало с 12-13 лет.

Длительность определяется социальными условиями и психофизиологическими особенностями. В норме переходный этап завершается к 14-16 годам. При заблаговременной перестройке отношения родителей к взрослеющему ребенку возможно бескризисное развитие.

Причины подросткового кризиса

Кризис подросткового возраста характеризуется изменением отношений с окружающими через развитие самопознания. Дети предъявляют повышенные требования к себе и взрослым, однако не способны нести ответственность, самостоятельно справляться с неудачами. Течение кризисного периода определяется совокупностью внешних и внутренних факторов. В одних случаях проявления отсутствуют или слабовыраженные, в других – поведение кардинально меняется, ребенок становится конфликтным, эмоционально взрывчатым.

Внешними факторами, усиливающими симптомы кризиса, являются родительский контроль и гиперопека, зависимость в семейных отношениях. Ребенок стремится к свободе, считает себя способным принимать решения, действовать без помощи взрослых. Складывается конфликтная ситуация – существует потребность и стремление брать ответственность за поступки, но отсутствует практический навык, сохраняется несерьезность в отношении исполнения обязанностей. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного. Сопротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию, затяжному течению кризиса с задержкой личностного развития.

Внутренние факторы, обостряющие кризис – психологические особенности. К началу подростничества у ребенка сформированы определенные привычки, черты характера, препятствующие возникающим потребностям и стремлениям. Качества, мешающие самоутверждению, самовыражению, рассматриваются как недостатки. Подросток становится раздражительным, склонным винить себя в несостоятельности. Критически воспринимаются навыки общения, внешность, отдельные свойства личности (зависимость, застенчивость, скромность).

*Внешние проявления кризиса отражают внутренние, глубинные изменения. Основное психологическое содержание переходного этапа – **рефлексивное (оценочное) отношение к собственным** возможностям, способностям, навыкам. От оценки учебных способностей подросток переходит к самопознанию. Возникает восприятие себя как «не ребенка». Представление о взрослости формируется поэтапно. Сначала образ конкретный и выражается самостоятельными, рискованными, противопоставленными другим действиями. Затем происходит осознание границ собственной взрослости, их обусловленность степенью ответственности. Создается способность к рефлексии, восприятию своей личности с оценкой возможностей, способностей, недостатков. Данное новообразование позволяет решить задачу подросткового кризиса – отделиться от семьи, но сохранить гармоничные отношения.*

Симптомы подросткового кризиса

В эмоционально-поведенческой сфере основным проявлением становится негативизм. Ребенок противопоставляет себя окружению, враждебен, конфликтен, часто нарушает дисциплину. Наблюдаются перепады настроения с преобладанием недовольства, раздражения, угрюмости. Внутреннее беспокойство приводит к стремлению остаться в одиночестве, изолироваться от людей. Подростки отказываются выполнять обязанности по дому, посещать и принимать гостей, находиться в кругу семьи. На возражения родителей реагируют вспыльчиво, импульсивно. Могут подолгу сидеть в своей комнате, закрыв дверь. Предпочитают реальное и виртуальное общение со сверстниками, поэтому много времени проводят вне дома или за компьютером. Степень выраженности негативизма колеблется от тотальности до полного отсутствия.

Происходит снижение учебной продуктивности. Дети хуже справляются с творческими заданиями – сочинениями, научными проектами. Выполнение упражнений по образцу сохраняется на прежнем уровне. Изменения связаны с перестройкой системы ценностей и развитием абстрактно-логического мышления. Подростки увлекаются музыкой, психологией, философией. Интенсивно развивается самонаблюдение, самовосприятие, рефлексия собственных эмоций, состояний. Повышается чувствительность к критике, переживаниям других людей. Дети начинают вести личные дневники, увлекаются разговорами «по душам» с друзьями, чтением приключенческих произведений, романов.

- ❖ *В пубертатный период проблемы и конфликты подростка могут перейти в затяжные кризисы. Именно в этом возрасте - как регрессивная декомпенсация кризиса - появляется первый пик суицидальной активности(суицидальные попытки и суициды), возникает риск негативных зависимостей (алкоголь, наркотики, токсические вещества и т.д.), депрессии, психогенные приступы с переживанием отчужденности (дереализации и деперсонализации).*
- ❖ *Психологу работающему с ребенком или подростком, оказавшемся в кризисном периоде развития, важно знать особенности и типичные конфликты, характерные для того или иного возрастного кризиса. Непреодоленные кризисы в сочетании с травматизацией могут превратиться в запущенные или выливаться в невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побег, убегания, вандализм, убийство, или суицид*

При отсутствии поддержки со стороны родителей подростковый кризис затягивается. Осложнениями являются эмоциональные и поведенческие расстройства. К развитию неврозов более склонны девочки, к формированию акцентуаций, психопатий, патологических влечений – мальчики. Внутриличностные конфликты негативно сказываются на эмоциональном состоянии – способствуют формированию депрессии, замкнутости, обсессивно-компульсивного расстройства, усиливают тревожно-мнительные, истероидные, возбудимые черты. Частые ссоры в семье, снижение школьной успеваемости подталкивают подростков к уличным компаниям, бродяжничеству, суицидальному поведению.

Вопрос о диагностике подросткового кризиса становится актуальным при выраженном негативизме, высокой конфликтности ребенка, снижении интереса к учебе, недостаточной успеваемости. Обследование проводит психолог, врач-психиатр. В специальном лечении подростки не нуждаются, может быть необходима психологическая помощь в налаживании гармоничных отношений ребенка и родителей, педагогов, сверстников

К способам сглаживания кризисных проявлений относятся:

***•Поиск компромиссов.** В конфликтных ситуациях необходимо находить «точки соприкосновения» интересов. Принимать условие ребенка в обмен на выполнение обязательства («мы не входим в комнату, ты наводишь порядок трижды в неделю»).*

***•Правила для всех.** Определенные требования, традиции должны соблюдаться всеми членами семьи. Никому не дается послаблений («едим в столовой, после 9 часов не включаем музыку, выносим мусор по очереди»).*

•Равноправие. Необходимо вовлекать подростка в обсуждение семейных дел, проблем, планов. Важно предоставить ему возможность высказаться, учитывать его мнение при принятии окончательного решения.

•Эмоциональное равновесие. Не стоит поддаваться на провокации подростка. Нужно сохранять спокойствие, демонстрировать уравновешенность в конфликте как атрибут взрослости.

•Интерес, поощрение, поддержка. Доброжелательные, доверительные детско-родительские отношения – базовое условие преодоления кризиса. Необходимо интересоваться увлечениями ребенка, хвалить за проявления самостоятельности и ответственности, делегировать обязанности как выражение доверия.

- **Таким образом, рассматриваемый нами подростковый возраст характеризуется максимальными диспропорциями в уровне и темпах физического и психического развития, выраженными противоречиями в социальном отношении, порождающими в ряде случаев аномальные формы поведения, в силу чего этот ответственный период в жизни человека заслуживает самого пристального внимания со стороны психологов, социологов и врачей – психиатров и психогигиенистов.**

- **Если в этот критический период подростку не оказана умная, тактичная помощь в «поисках себя», в правильной ориентации среди новых интересов, если не найдены правильные способы создания нормальных отношений со взрослыми и сверстниками, то у него могут возникнуть не желательные поведенческие реакции и поступки, выходящие за рамки так называемой «подростковой нормы».**

КРИЗИС 17-ТИ ЛЕТ

- **Как правило, возникает на пороге новой жизни, т. е. в преддверии окончания школы.**
- **Кризисные проявления связаны с осознанием своей ответственности за будущий выбор.**
- **В этом возрасте могут возникать всевозможные страхи (новой жизни, перед поступлением в ВУЗ, перед армией и т. д.), повышенная тревожность, нервозность.**
- **Во время кризиса юности очень важна поддержка семьи. Родители должны участвовать в жизни отрока, но предоставлять ему самостоятельность, особенно в выборе своего будущего.**
- **Также значительную помощь окажет работа с юношей/девушкой по приобретению уверенности в себе.**

▶ Если рассматривать возрастные кризисы с точки зрения перемен, наступающих в поведении ребёнка, то все они характеризуются, некоторыми общими чертами:

▶ дети становятся непослушными, капризными, раздражительными, часто вступают в конфликт со взрослыми – родителями и воспитателями.

▶ В силу присущего им негативизма отрицательное отношение к требованиям взрослых доходит иногда до вычурного упрямства.

▶ Все эти особенности детей и подростков в кризовом периоде говорят об их фрустрированности, внутренней неудовлетворённости, выражающейся в тревожности, напряжённости.

▶ По наблюдениям Л.И.Божович (1978), специально изучавшей психологические особенности детей и подростков в критические периоды их жизни, фрустрация возникает у них в ответ на лишение (депривацию) каких-то существенных потребностей.

- **Во время кризиса юности очень важна поддержка семьи. Родители должны участвовать в жизни отрока, но предоставлять ему самостоятельность, особенно в выборе своего будущего. Также значительную помощь окажет работа с юношей/девушкой по приобретению уверенности в себе.**
- **Возрастной кризис** — явление неизбежное в нормальном развитии ребенка. В эти сложные для него периоды родителям нужно набраться терпения и постараться оказать своим детям максимум помощи и поддержки.

- **Эпидемиологические исследования, проведённые в последние годы ВОЗ, выявили тот факт, что во всем мире наблюдается рост пограничных расстройств психики, в том числе и личностных.**
- **К сожалению, данные о распространенности пограничных расстройств психики детей и подростков, о частоте личностных аномалий среди них весьма неполны и противоречивы.**
- **Опыт показывает, что частота обращаемости к помощи психоневролога и результаты активных форм оценки нервно-психического здоровья массовых контингентов далеко не совпадают.**

- **Такая противоречивость объясняется, по-видимому, чрезвычайной сложностью детской психики, её высочайшей пластичностью и динамичностью наряду с повышенной сенситивностью на критических этапах онтогенеза.**
- **Кроме того, неоднородность данных о частоте встречаемости тех или форм данных пограничных расстройств психики детей и подростков объясняется, вероятно, и недостаточной выраженностью клинической картины этих нарушений, отсутствием единого методического подхода и четких дифференциальных критериев нормы и патологии, различиями в интерпретации поведенческих реакций, а также установкой ставить диагноз лишь в случаях уже развившихся отклонений.**

- **Проблема критериев разграничения психического здоровья от пограничной с ним патологии привлекает в последние годы внимание все большего числа исследователей.**
- **Они пытаются выделить самые начальные формы отклонений в нервно-психическом здоровье, объединив их в особую группу, носящую у разных авторов различные названия: доклинические, донозологические, функциональные, адаптивные нарушения, факторы риска.**
- **Особое значение эта проблема приобретает при анализе состояния нервно-психического здоровья в критические периоды развития.**

- **Физиологическая перестройка организма в переходные возрастные периоды изменяет реактивность организма, повышает его чувствительность к действию факторов внешней и внутренней сред.**
- **Повышенная ранимость отмечается и в ответ на психогенные воздействия.**
- **Патогенное значение при этом приобретают и факторы, которые обычно не вызывают патологических реакций организма.**

- **Массивные эндокринные сдвиги и сложнейшая перестройка в деятельности центральной нервной системы являются теми специфическими факторами, которые качественно меняют характер взаимодействия отдельных систем между собой и организма в целом с окружающей её средой, создавая тем самым предпосылки для возникновения нервно-психических расстройств.**

- **Отсюда очевидна роль психофизиологического анализа этапов развития детского организма и понимания нейрофизиологических возрастных кризов, на основе чего возможны патогенетически обоснованные меры профилактики и коррекции нарушений психики, а следовательно, и сохранение здоровья поколения.**

- **Таким образом, учёт возрастных особенностей детей и подростков на последовательных этапах онтогенеза и особенно в критические периоды психофизиологического развития должен быть положен в основу научной разработки психогигиенических мероприятий, направленных на укрепление защитных и адаптационных механизмов центральной нервной системы, на повышение сопротивляемости организма неблагоприятным экзогенным воздействиям, а также на всемерное оздоровление окружающей среды.**
- **В этом следует видеть основную задачу психогигиены детства.**