

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ (для родителей, педагогов, психологов)



Подростковый возраст – возрастной переходный период от детства к взрослой личности, начинающийся с 10-11 лет и длящийся до 18 лет. Это один из сложных кризисных периодов в жизненном цикле, характеризующийся быстрым ростом организма, физиологическими изменениями и половым созреванием, обусловленными гормональными перестройками.

Эмоциональные, социальные и психологические изменения личности подростка, обусловлены не только нейромедиаторным созреванием головного мозга, но и саморазвитием, стремлением к самостоятельности, самоопределением, формированием взрослого мировоззрения и самооценки, принятием новых требований со стороны общества, установлением отношений с окружающими людьми. Формирование гармоничной зрелой личности во многом зависит комфортности социальной среды, поддержки, понимания со стороны родителей и педагогов.

Направления в развитии подростка:

1. - В связи физическими изменениями, развивающимися на фоне гормональных перестроек, подростку необходимо построить новый телесный образ «Я», сформировать полоролевую идентичность.
2. - Важно развить навыки межличностного общения, вхождения в группу сверстников.
3. - Построить новые отношения в семье на основе эмоциональной независимости и автономии при сохранении материальной и психологической поддержки.
4. - Развитие абстрактного мышления.
5. - Формирование системы ценностей и жизненных установок.
6. - Самоопределение в области образования и профессии.
7. - Подготовка к семейной жизни.

С какими психологическими проблемами и страхами сталкиваются подростки?

1. - Тревоги, связанные с бесперспективностью и невозможностью самореализации.
2. - Страх провала, социальной несостоятельности, что зачастую связано с установками общества на успешность и жестким осуждением «неудачников» провалов.
3. - Страх осуждения, наказания.
4. - Опасения, связанные с самоопределением и поиском своего предназначения в жизни.
5. - Страх физических уродств, сложности с принятием своей внешности изменившейся в связи с половым созреванием и гормональными всплесками.
6. - Трудности с установлением дружеских доверительных отношений со сверстниками, страх одиночества.

С какими признаками психических нарушений у подростков нужно обращаться за медико-психологической помощью:

- частая или постоянная тревога и внутреннее напряжение вне зависимости от стрессовых ситуаций,
- тревога, сопровождающаяся дрожанием конечностей и тела, сердцебиением, перебоями дыхания, головокружением, тошнотой,
- длительное подавленное настроение, сопровождающееся снижением потребности в общении, потерей интереса к любимым увлечениям, стремлением к самоизоляции,
- самоповреждающее поведение (нанесение порезов и царапин, прижигание или расчесывание кожи),
- отклонения в поведении (уходы из дома на длительное время, курение и эпизоды употребления алкоголя, длительное пребывание в интернете, особенно в ночное время, рискованные поступки),
- поведение с повышенной возбудимостью и агрессивностью,
- избыточная раздражительность и плаксивость,
- нарушения сна с бессонницами,
- колебания аппетита, соблюдение диет или переедание.

Центр кризисной помощи

КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр»

Индивидуальные консультации медицинского психолога

- ул. Красноармейская, 43. Запись по тел. 37-01-47,
- ул. Некрасова, 14. Запись по тел. 63-00-09,
- ул. Роза Люксембург 35. Запись по тел. 64-48-47.
- ул. Проспект Строителей, 23. Запись по тел. 52-35-55.

Подростки в возрасте до 15 лет приходят на прием с родителями.

Подростки в возрасте 15 лет и старше могут обратиться на консультацию самостоятельно.

Групповые психологические занятия для подростков с 15 лет (развитие эмоционального интеллекта, адекватной самооценки самооценки, коммуникативных способностей, определение границ личности и обучение релаксационным упражнениям). Группа 5-6 человек.

Проводят медицинские психологи:

- Малыгина Светлана Геннадьевна - занятия по средам с 15.00 по предварительной записи (Запись по тел. 37-01-47. Адрес: ул. Красноармейская, 43, Кабинет 42),
- Корюкина Ксения Сергеевна - занятия еженедельно по вторникам и четвергам. Группы формирует психолог. (Запись по тел. 63-00-09. Адрес: ул. Некрасова, 14. Кабинет 17).

«Психологическая школа для родителей» (семинары, посвященные проблемным вопросам воспитания детей: «Ребенок не хочет учиться», «Что мешает адаптации ребенка в обществе?», «Влияние взаимоотношений в семье на психологическое состояние ребенка», «Формирование самостоятельности и самооценки ребенка в семье», «Как стать авторитетом для ребенка?» и др.).

Темы семинаров размещены на сайте КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» [сайт](#).

Проводят медицинские психологи:

- Корюкина Ксения Сергеевна - занятия еженедельно по средам с 17.30 (Запись по тел. 63-00-09. Адрес: ул. Некрасова, 14. Конференц-зал),
- Поташов Станислав Анатольевич - занятия еженедельно по средам с 18.00 (Запись по тел. 52-35-55. Адрес: ул. Проспект Строителей, 23. Кабинет 38).

**Центр психического здоровья детей и подростков
КОГКБУЗ «ЦППЗ им. академика В.М. Бехтерева»**

Адрес: г. Киров, пос. Ганино, Майская 1.

Подростки в возрасте до 15 лет приходят на прием с родителями.

Подростки в возрасте 15 лет и старше могут обратиться на консультацию самостоятельно.

- Консультации детского и подросткового психиатра (телефон для записи 55-70-93, 55-70-63).
- Консультация психотерапевта (телефон для записи 55-77-80).

Работает круглосуточный телефон доверия 8 800 222 17 32

Дневные психиатрические стационары для детского населения организованы на базе муниципальных образовательных учреждений г. Кирова (время для приема звонков в рабочие дни с 9.00 до 14.00):

- МБОУ школа №9, контактный телефон 89229434670
- МБОУ школа №18, контактный телефон 89229423396
- МОАУ Лицей №21, контактный телефон 89229511047
- МБОУ школа №32, контактный телефон 89229423413
- МБОУ школа №60, контактный телефон 89229423412.

КОГАУ СО «Кировский центр социальной помощи семье и детям»

Консультации квалифицированных психологов по вопросам:

- детско-родительских и супружеских отношений;
- воспитания детей с учётом их возрастных особенностей;
- поведенческих проблем и проблем эмоциональной сферы (тревожность, агрессивность);
- готовности к школе;
- отношений со сверстниками в школе;
- профориентации.

В центре применяются современные, инновационные методики работы с клиентами.

Консультации ведут квалифицированные психологи

Действует единый общероссийский номер детского телефона доверия - 8-800-2000-122

Заведующая отделением - Рыбакова Екатерина Сергеевна (г. Киров, ул. Тимирязева, 8 кабинет № 5).

Запись по телефону: 8(8332) 33-23-00, доп.204#

Психологи принимают по адресам:

- ул. Тимирязева, 8
 - К. Либкнехта, 107
 - Нововятск, ул. Клубная, 19
 - мкр. Чистые пруды, ул. 4-ой Пятилетки, 36 б
 - мкр. Лянгасово, ул. Гражданская, 40
- Электронный адрес: KCSPSiD@mail.ru
Сайт учреждения: cpsid-kirov.ru <https://vk.com/kcpsid>

