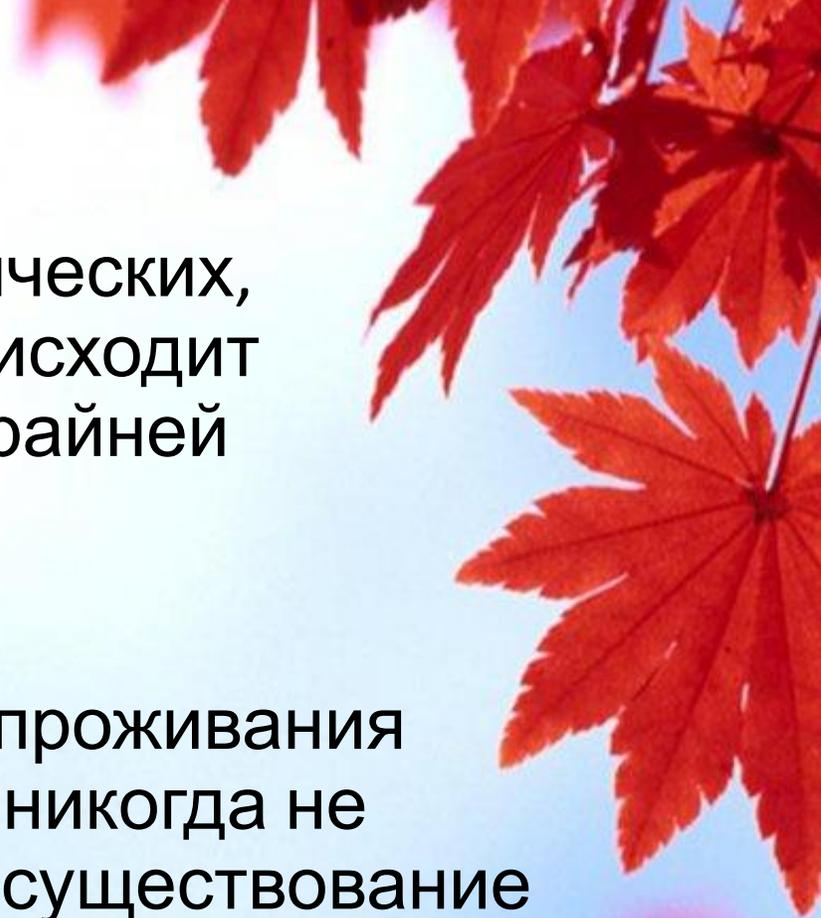


# Признаки эмоционального неблагополучия у детей и подростков

Торопова Анастасия Ивановна,  
кризисный психолог, педагог-психолог  
МАОУ «Школа агробизнес-технологий»

- Подростковый возраст- это период биологических, психических и личностных изменений. Происходит перестройка системы интересов. Период крайней ранимости.
- У детей и подростков не достаточно опыта проживания страданий, им кажется, что душевная боль никогда не кончится, и она заполняет все его тело, его существование
- Именно в подростковом возрасте часто впервые проявляются эмоциональные расстройства.



# Особенности ЦНС детей и подростков

Границы начала подросткового возраста очень сильно варьируются, и сейчас мы наблюдаем типичные подростковые черты уже у 9-10 летних детей.

- Начало полового созревания приводит к существенным изменениям степени структурного созревания различных отделов мозга.
- Изменение функционального состояния мозга влияет на мыслительные процессы, произвольную саморегуляцию, снижается объем рабочей памяти.
- На начальном этапе полового созревания снижается тормозной корковый контроль, что приводит к возрастающей импульсивности принятия решений и поведения.
- Именно функционирование головного мозга является причиной развития учебных трудностей, перенапряжение физиологических систем, утомление, снижение стрессоустойчивости.
- Вследствие снижения тормозного контроля со стороны коры на структуры мотивационно-эмоциональной системы потребности подростка становятся плохо управляемыми, они направлены только на то, что непосредственно интересует подростка или дает непосредственно положительное подкрепление.

# Главное о подростках:

**главные потребности:** потребность в принятии и самоутверждении

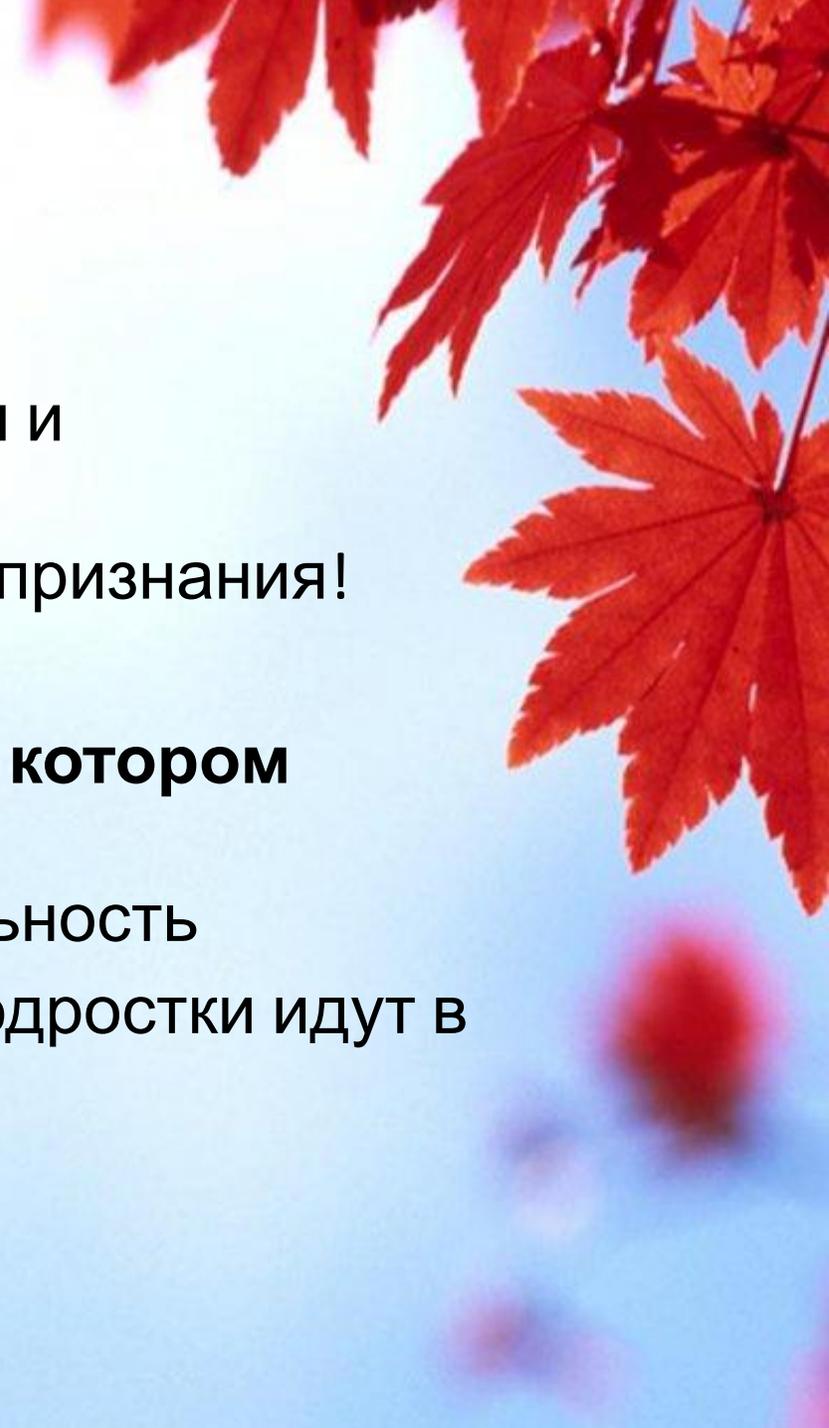
Вся жизнь подростка направлена на получение признания!

**ведущий тип деятельности (деятельность, в котором удовлетворяются главные потребности):**

социально признаваемая и одобряемая деятельность

Если не получается получить у одной группы, подростки идут в другую группу

**новообразование:** чувство взрослости



# Трудности, с которыми сталкивается подросток

переживание одиночества, непонимание окружающих, отчаяния, безысходности

повышенная чувствительность к критике

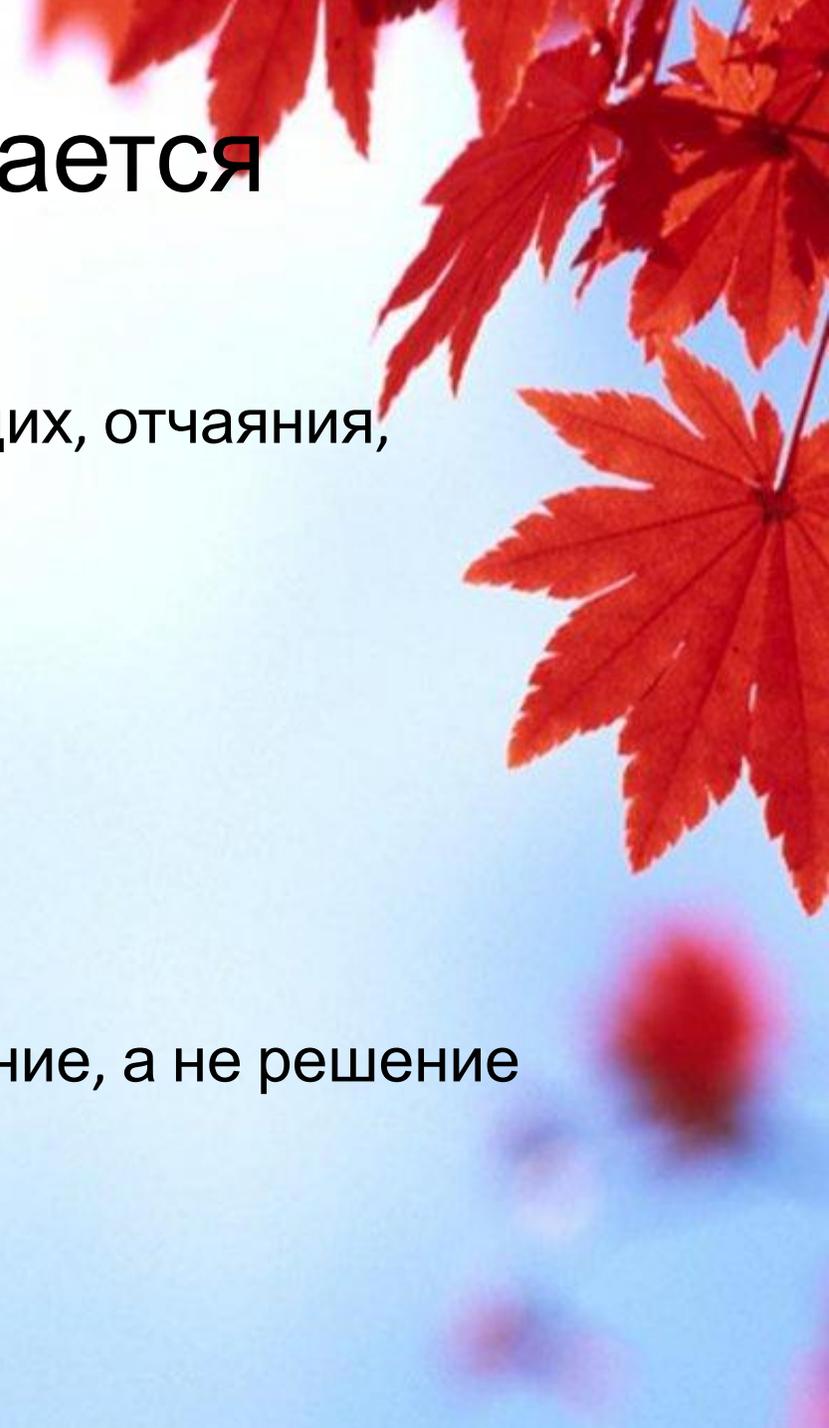
неразделенная любовь, разрыв отношений

утрата эмоционально значимого близкого человека

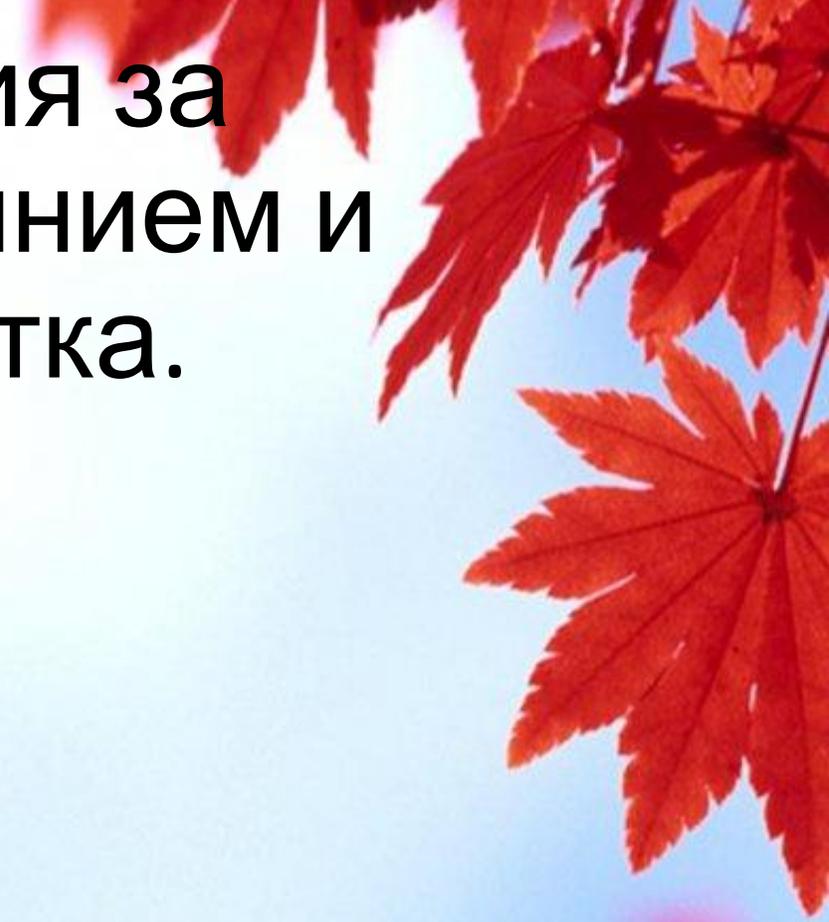
страх позора, насмешек, унижения

страх наказания, угрозы

столкновение с трудностями, ориентация на избегание, а не решение



**Критерии наблюдения за  
эмоциональным состоянием и  
поведением подростка.**



# Отношение ребенка к социальным нормам и правилам

- Не принимает общественные нормы и правила поведения в социуме, спорит с Законом
- Создает свои правила
- Отсутствие чувства вины при нарушении правил, закона
- Убежден в своей правоте, отсутствие сомнений
- Заиклен, на какой-либо идее, противоречащей общественным правилам

Противопоставление себя нормам и правилам –довольно частое явление на пике подросткового кризиса. Важным критерием для родителя является готовность ребенка к диалогу и пересмотру своего поведения.

Реакция оппозиции может быть активной (нарочитая грубость, неподчинение, брань, вызывающее поведение, эпатаж) и пассивной (негативизм, отказ от выполнения требований и поручений)

# Межличностные отношения

- Трудности понимания своих чувств и чувств других (эмоционально холоден)

алекситимия – затруднение или неспособность описать собственные эмоциональные переживания,  
эмпатия – способность распознавать эмоциональное состояние собеседника и сопереживать ему

- Испытывает трудности в создании длительных отношений со сверстниками

череда друзей, отношения поверхностные, распадаются при малейших не совпадениях во взглядах

- Доминирует над другими
- Тяготеет шумным обществом
- Трудности в выстраивании диалога, речь носит монологический характер, ребенок не интересуется собеседником
- Не выдерживает несогласие собеседника со своим мнением, прерывает общение, злится
- Обвиняет в своих проблемах родителей, учителей, окружение.
- **Агрессивное поведение**

# Отношение к фрустрации

Эмоциональный аффект на неуспех (вербальная и невербальная агрессия направленная на другого)

Аутоагрессия (повреждение тела, самобичевание)

Замыкается, отстраняется от общения.

Устойчивость к фрустрации зависит в том числе и от установок, которые мы как родители и педагоги, формируем у ребенка в отношении ошибок.

Перфекционизм – это не полезно!

Потребность быть идеальным учеником не ограничится только учебной сферой. Далее может сформироваться потребность быть идеальным во всем (лицо, вес, достижения, производить идеальное впечатление на окружающих)

Проверьте, нет ли в вашем родительском лексиконе фраз «Если берешься за что-то, делать нужно на все 100%» и тому подобных.

# Социальные сети

выкладывает посты с оружием, агрессивные высказывания

выкладывает посты на тему смерти, носящие открытые высказывания, размышления, цитаты

выкладывает фотографии и картинки на тему смерти

выкладывает грустную музыку

удаляет аккаунты из социальных сетей

просьбы простить, признание своей вины

«аватарка» с траурной рамкой в социальных сетях

Примеры последнего месяца: «Осталось только нажать курок», «В моей смерти прошу винить мою смерть»

Мониторить страницы в социальных сетях своих детей необходимо.

# Речевые маркеры

Прямые высказывания о желании умереть (я не хочу больше жить)

Частые разговоры о смерти, об отсутствии ценности жизни

Косвенные высказывания о желании умереть (Вам не придется больше обо мне беспокоиться; Мне все надоело)

Медленная, маловыразительная речь

Проговаривание «Я устал»

Многозначительное прощание с другими людьми

Аутоагрессия: обвинение себя в чем-либо, упреки в свой адрес, выражение стыда, ненависти к себе

Одобрение убийств

Обесценивание жизни, людей

Сверхценные идеи, противоречащие нормам и правилам

Чрезмерно низкая или чрезмерно высокая оценка своих возможностей

Чрезмерные опасения или страхи, страх преследования

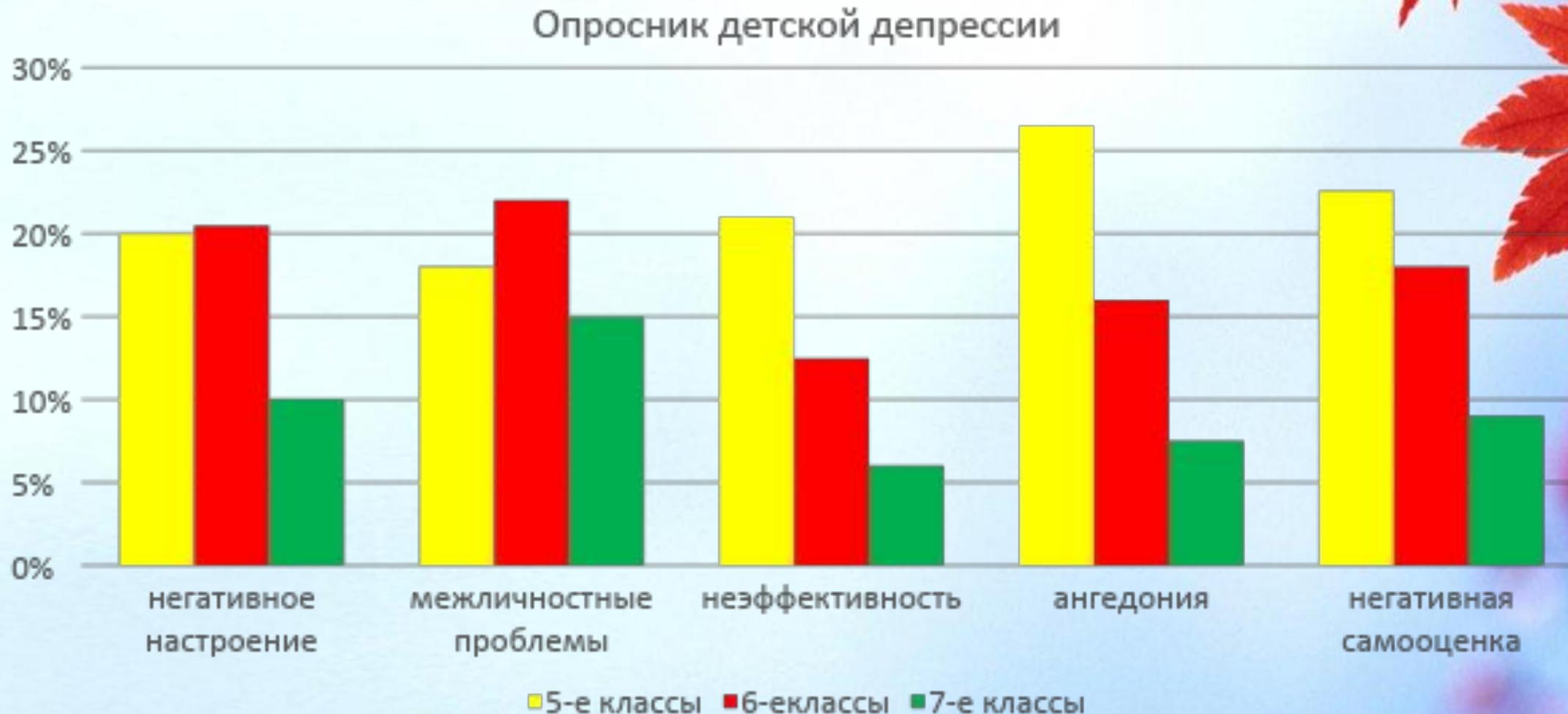
Боязнь потерять контроль, сойти с ума, причинить вред себе или окружающим



Депрессивность.



# Депрессивность. Результаты диагностики 5-7 классы



# Депрессивность. Результаты диагностики 8-11 классы



# Депрессивный синдром: сниженное настроение, мыслительная и физическая заторможенность.

## Признаки депрессивного состояния

сниженное настроение (от легкой грусти, печали до глубокой тоски; дети, которые затрудняются называть свои чувства могут говорить – мне скучно!)

снижение темпа мышления, снижение памяти

мысли о себе носят преимущественно негативный характер, фиксация на негативных сторонах жизни, чувство собственной ненужности, никчемности

замедленные движения, скорбная мимика, сгорбленная фигура, отсутствие желания лишних движений

замедленная, вязкая, маловыразительная речь

бессонница или, наоборот, слишком продолжительный сон;

усталость, недостаток энергии (жалобы родителей- он бы только на кровати лежал);

снижение аппетита, потеря или, наоборот, —набор избыточной массы тела;

беспокойство;

# Признаки депрессивного состояния

пропуски уроков;  
сниженная физическая активность;  
сложности в принятии решений;  
отсутствие концентрации;  
чувство вины или бесполезности;  
мысли о смерти или самоубийстве;  
отстраненное поведение;  
употребление психоактивных веществ, алкоголя;  
ребенок без причины плачет;  
повышенная чувствительность к критике;  
чувство безысходности и беспомощности.



Чуткое, бережное, внимательное и уважительное отношение к ребенку поможет предотвратить страшные последствия!



## **ТЕЛЕФОНЫ ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ**

**Горячая линия ГУМЧС России по Пермскому краю—2584002(круглосуточно)**

**Горячая линия психологической, социальной помощи:88001008305(круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых: 88002008911(круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых и детей 88002000122(круглосуточно).**

**Телефон доверия для взрослых и детей 88003000122(с9.00до21.00).**

**Краевой кризисный центр—для взрослых и несовершеннолетних с15лет.**

**Запись на очную консультацию психолога, психотерапевта: 2442802.**

**Адрес:г.Пермь,ул.ГероевХасана,20.**

**Краевой центр психолого—педагогической, медицинской и социальной помощи:**

**Консультирование по телефону и запись на очные консультации:2628060, 2628085 (с9.00до18.00).**

**Адрес:г.Пермь,ул.Казахская,71**

**Городской психологический центр-**

**Запись на очную консультацию:2700185.**

**Адрес:г.Пермь,ул.Комсомольский проспект,84а.**