

# Особенности подросткового возраста. Современные аспекты

Томина Н.А.  
УрФУ, 2025

# Задачи

- ▶ Вспомнить особенности подросткового возраста
- ▶ Рассмотреть особенности современных подростков
- ▶ Рассмотреть влияние цифровизации на детей
- ▶ Особенности развивающей среды

# Подростковый возраст

- ▶ Возрастные границы с 11 лет
- ▶ Ведущая деятельность -  
10-15 лет - интимно-личностное общение  
15-17 лет - учебно - профессиональная деятельность
- ▶ Задачи возраста:  
Эго-идентичность - спутанность ролей

# Развитие познавательных процессов и особенно интеллекта в подростковом

Количественная сторона (подросток решает интеллектуальные задачи значительно легче, быстрее и эффективнее, чем младший школьник)

Качественная сторона (сдвиги в структуре мыслительных процессов: важно не то, какие задачи решает человек, а каким образом он это делает).

# Цифровизация

- ▶ Подростки менее компетентны, обладают менее развитыми коммуникативными навыками и слабым эмоциональным интеллектом.
- ▶ Они не всегда способны правильно расшифровать свои эмоции, что в старшем подростковом возрасте с 14 до 17 лет приводит к проблеме самоопределения.
- ▶ Большое количество внутренних конфликтов

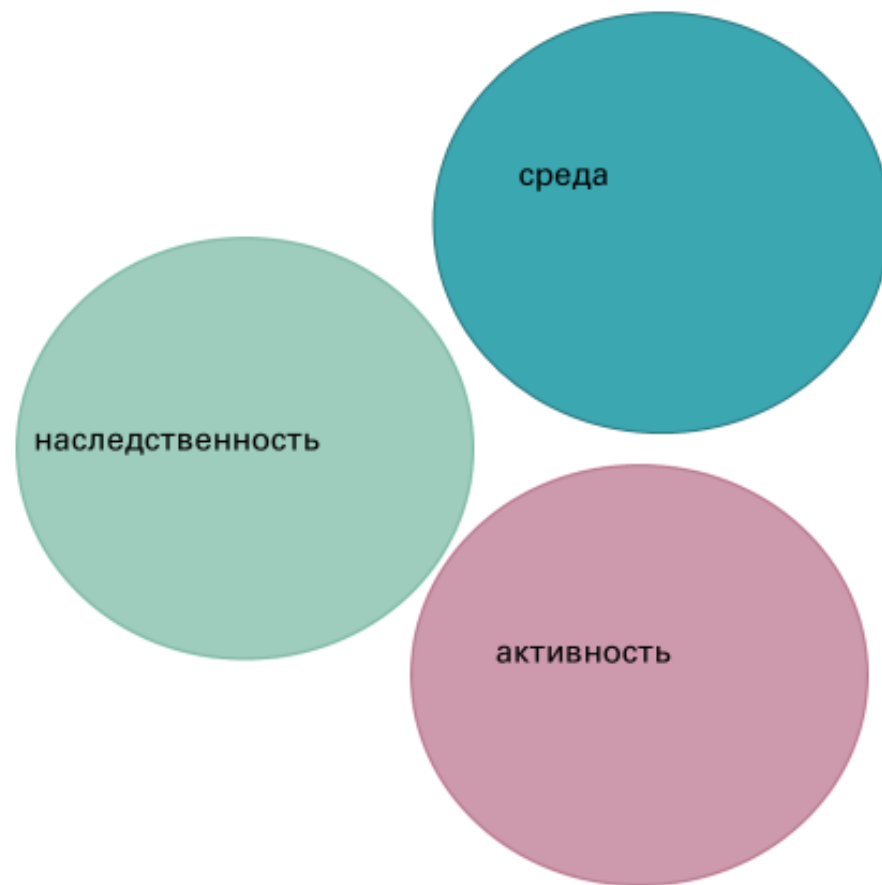
# Ребенок - особый тип пациента (М. Четик)

- ▶ Неустойчивый, становящийся характер «Я»
- ▶ Зависимость ребенка от родителей
- ▶ Потребность в игре
- ▶ Состояние непрерывного развития, в котором находится ребенок
- ▶ Встречные реакции психотерапевта на пациента – ребенка (внутренние реакции)



## Факторы психического развития

- Наследственность - проявляется в индивидуальных свойствах человека и выступает в качестве предпосылок развития
- Среда - проявляется в социальных свойствах личности
- Активность – проявляется во взаимодействии наследственности и среды



# Факторы, влияющие на ребенка, переживающего кризис или стресс, на примере семей участников СВО

- ▶ Возраст ребенка
- ▶ Роль ребенка в семье
- ▶ Отношение членов семьи к происходящему
- ▶ Изменения в бытовых условиях
- ▶ Изменения в социальных условиях
- ▶ Отношение сверстников
- ▶ Наличие связи с участником СВО

В. В. Ковалев (1979) дифференцирует возрастные уровни нервно-психического реагирования у детей и подростков в ответ на различные вредности следующим образом:

- 1) соматовегетативный (0—3 года);
- 2) психомоторный (4—10 лет);
- 3) аффективный (7—12 лет);
- 4) эмоционально-идеаторный (12—16 лет).

# Признаки травмы у детей подросткового возраста

- ▶ Гипервозбуждение, зажатость и отключение, диссоциация и чувство беспомощности
- ▶ Злоупотребление психоактивными веществами
- ▶ Расстройства психики: депрессия, ПТСР и т.д.
- ▶ Могут быть реакции схожие со взрослыми
- ▶ Избегающее поведение, опасное поведение
- ▶ Самолечение, избегание, попытки самостоятельного совладания
- ▶ Бессонница, раздражительность, невнимательность
- ▶ У мальчиков - экстернализация реакции, у девочек - интернализация и экстернализация

# Контрольный список симптомов травмы у подростков

- ▶ Резкое изменение отношения к человеку, людям (особенно любимому)
- ▶ Отстраненность и замкнутость
- ▶ Радикальные перемены в жизненных установках, внешнем виде, падение успеваемости
- ▶ Внезапные изменения в поведении: совершение действий опасных для жизни
- ▶ Резкие перепады настроения, тревога, депрессия, мысли о самоубийстве
- ▶ Алкоголь, прочие зависимости
- ▶ Внезапное падение интереса к любимым увлечениям или спорту
- ▶ Раздражительность, гнев, жажда мести
- ▶ Сексуальная распущенность

# Кейс: какой информации не хватает, какую помощь можно оказать, цель работы

- ▶ Леня, 16 лет
- ▶ В детском лагере замкнут, не проявляет заинтересованности в мероприятиях, может проявлять агрессию в адрес «навязчивых» вожатых.
- ▶ Во всем чувствует формально.
- ▶ Известно, что папа ушел добровольцем на СВО, был ранен, после госпиталя вернулся домой (за несколько месяцев до начала лагеря)

# Кейс: какой информации не хватает, какую помощь можно оказать, цель работы

- ▶ Лена, 12 лет
- ▶ Папа профессиональный военный, имеет боевой опыт, вернулся с ранением
- ▶ Лена стала бояться громких звуков, вздрагивает
- ▶ Лена стала рассеянной, но успеваемость не снизилась, а наоборот Лена стала еще прилежнее
- ▶ Лена часто говорит о папе

# Рекомендации

1. Быть спокойным! (спокойное присутствие)
2. Знать как работать с ОСР (острыми стрессовыми реакциями) и оказывать первую психологическую помощь
3. Заранее продумывать программу с учетом особенностей стресса (профилактика травмы, стресса)
4. Боль - не навсегда!
5. Включать упражнения на развитие эмоциональной сферы
6. Игры, направленные на отреагирование переживаний, разрядку стресса.
7. Понятность - стабильность - безопасность
8. Чувство компетентности
9. Принадлежность и сопричастность

# Основные симптомы ПТСР у детей разного возраста.

| изменения       | Дошк. и мл. школьный возраст<br>(4-7 лет)                                                                                                                                                                                                                                                                  | Мл. школьный и ранний подростковый<br>(8-11 лет)                                                                                                                                                                                                                                            | Подростковый и ранний юношеский<br>(12 - 17 лет)                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Физиологические | Нарушение сна: частые просыпания, кошмары и т.д.<br>Энурез, энкопрез. Боли в животе.                                                                                                                                                                                                                       | Нарушение сна. Боли в животе. Тошнота. Рвота.<br>Расстройство стула. Частое мочеиспускание.                                                                                                                                                                                                 | Нарушение сна. Головные боли. Тремор. Тики.                                                                                                                                                                                                                    |
| Эмоциональные   | Генерализованный страх. Нарушение речи - отказ от речи, «немые вопросы» и др.<br>Тревоги связанные с непониманием смерти, фантазии о «лечении от смерти»; ожидания, что умершие могут вернуться, напасть.<br>Агрессивность.                                                                                | Озабоченность своей ответственностью и (или) виной.<br>Специфические страхи, запускаемые воспоминаниями или пребыванием в одиночестве. Страх быть подавленным своими переживаниями. Страх и чувство измененности, вызванное собственными реакциями горя, страх призраков, привидений и т.п. | Стыд и чувство вины. Страх оказаться ненормальным.<br>Жажда мстить и построение планов мести. Острое чувство одиночества.                                                                                                                                      |
| когнитивные     | Познавательные трудности. Приписывание воспоминаниям о травме мистических свойств.<br>Трудности осознания причин своего беспокойства.                                                                                                                                                                      | Нарушение концентрации внимания. Нарушение памяти. Трудности при обучении.                                                                                                                                                                                                                  | Нарушение концентрации внимания, рассеянность.<br>Нарушение памяти. Осмысление своих страхов, чувства уязвимости и других эмоциональных реакций.                                                                                                               |
| поведенческие   | Беспомощность и пассивность в привычной деятельности. Повторяющиеся проигрывания травмы. Тревожная привязанность (цепляние за взрослых, нежелание быть без родителей).<br>Регрессивные симптомы (сосание пальца, лепетная речь).различные нарушения общения.<br>Трудности адаптации к детским учреждениям. | Пересказы и проигрывание событий (травматические игры), искажение их картины и навязчивая детализация. Забота о безопасности своей и других людей. Нарушенное или нестабильное поведение (например, агрессивное или безрассудное, негативизм). Забота о других жертвах травмы.              | «срывы» в алкоголизацию, наркотизацию, секс, противоправное поведение. Опасный стиль жизни. Саморазрушающее или рискованное поведение. Резкие изменения в межличностных отношениях.<br>Преждевременное вхождение во взрослую жизнь (прогулы, побеги из школы). |

## Важное, для помощи семьи (@Вера Поветкина)

- ▶ Легитимизация реакций и эмоциональных состояний
- ▶ Выясняем систему поддержки
- ▶ Смотрим как семья функционирует
- ▶ Следим, чтобы роль ребенка оставалась таковой
- ▶ Супружеская и семейная терапия посттравматических реакций:  
Поддерживающая или Активное вмешательство



► Спасибо за внимание