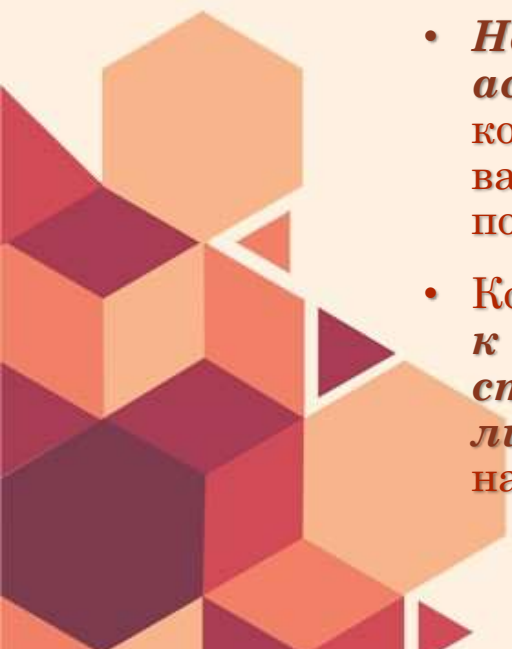


Растить вместе: понимание подростков в контексте личной идентичности

Емельянова Ольга
медицинский психолог,
директор АНО СПЦ «Фокус»

- 
- 
- ***Подростковый Возраст*** — это время, когда человек ищет свое место в обществе, определяет свои социальные роли, осознает свои особенности и способности, чтобы соответствовать социальным требованиям.
 - ***В возрасте примерно 11–12 лет у подростков начинает проявляться интерес к своему внутреннему миру.*** В дальнейшем процесс самопознания становится более сложным и глубоким. Подросток начинает пристально анализировать свой характер, внешность, поступки, эмоции, отношения с другими людьми и мотивы своего поведения. Он стремится понять, кто он есть, сравнивая себя с окружающими и отмечая различия и сходства.
 - ***Ключевые характеристики сформированной идентичности в подростковом периоде*** — это стабильность представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем, а также способность принимать решения в значимых жизненных областях.
 - ***На формирование идентичности подростков влияют различные аспекты.*** Среди них: уровень адаптации в социуме и психологического комфорта, осознание своей активности и требований окружающих в важных сферах жизни, возраст и изменение социального положения при поступлении в специализированное учебное заведение.
 - Когда человек становится более зрелым ***в период перехода от детства к юности,*** его ***представления о себе становятся более стабильными и складываются в целостное восприятие своей личности — «Я-концепцию».*** Это обобщённое представление о себе и набор убеждений о своих качествах и чертах характера.

Ключевые этапы формирования идентичности в подростковом возрасте



Ключевые этапы формирования идентичности в подростковом возрасте

- **САМОСОЗНАНИЕ:** Подростки начинают осознавать свои чувства, мысли и поведение. Это время, когда они начинают задаваться вопросами о том, кто они есть и каковы их ценности.
- **ЭКСПЕРИМЕНТЫ С РОЛЯМИ:** Подростки часто пробуют разные социальные роли и идентичности. Это может включать изменения в стиле одежды, интересах, группах друзей и даже в отношении к учебе.
- **ПОИСК ПРИНАДЛЕЖНОСТИ:** Важным аспектом формирования идентичности является стремление к принадлежности к определенной группе. Подростки могут искать одобрение сверстников и стремиться к интеграции в различные социальные круги.
- **РАЗМЫШЛЕНИЯ О БУДУЩЕМ:** Подростки начинают задумываться о своих целях и мечтах, что также влияет на их идентичность. Они могут рассматривать различные карьерные пути, образовательные возможности и личные отношения.
- **КОНФЛИКТЫ И КРИЗИСЫ:** На этом этапе подростки могут сталкиваться с внутренними конфликтами и кризисами, связанными с их идентичностью. Это может проявляться в сомнениях, неуверенности и даже в протестах против авторитетов.
- **ИНТЕГРАЦИЯ ИДЕНТИЧНОСТИ:** В конечном итоге подростки начинают интегрировать различные аспекты своей идентичности, создавая более целостное представление о себе. Это может включать принятие своих сильных и слабых сторон, а также осознание своих ценностей и убеждений.
- **ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ:** Семья, друзья, культура и общество играют важную роль в формировании идентичности. Подростки могут адаптировать свою идентичность в зависимости от влияния этих факторов.

ФОРМИРОВАНИЕ САМООЦЕНКИ И ИДЕНТИЧНОСТИ ПОДРОСТКА -

**это динамичный процесс, в котором семья,
сверстники и СМИ играют ключевые роли.**

**Понимание этих факторов может помочь родителям,
педагогам и специалистам в области психологии
поддерживать подростков в их развитии**

Семья

ПОДДЕРЖКА и ПРИНЯТИЕ

- Эмоциональная поддержка со стороны родителей и других членов семьи способствует формированию положительной самооценки.
- Дети, которые чувствуют себя принятыми, чаще развивают здоровую идентичность.

.МОДЕЛИ ПОВЕДЕНИЯ

- Родители служат ролевыми моделями.
- Их поведение, ценности и убеждения могут влиять на то, как подростки воспринимают себя и свою идентичность

ОЖИДАНИЯ и ДАВЛЕНИЕ

- Высокие ожидания со стороны родителей могут как мотивировать, так и вызывать стресс, что может негативно сказаться на самооценке подростка.

Сверстники

СОЦИАЛЬНОЕ СРАВНЕНИЕ

- ▣ Подростки часто сравнивают себя с ровесниками, что может влиять на их самооценку.
- ▣ Положительные или отрицательные отзывы от сверстников могут значительно изменить восприятие себя

.ГРУППОВАЯ ИДЕНТИЧНОСТЬ

- ▣ Взаимодействие с группами сверстников помогает подросткам формировать свою идентичность.
- ▣ Принятие в группу может повысить самооценку, в то время как исключение может привести к чувству неполноценности.

ВЛИЯНИЕ на ПОВЕДЕНИЕ

- ▣ Сверстники могут оказывать как положительное, так и отрицательное влияние на поведение, что также отражается на самооценке и идентичности.

СМИ

ИДЕАЛЫ и СТАНДАРТЫ

- **СМИ часто представляют идеализированные образы, которые могут влиять на восприятие подростками себя и своих возможностей.**
- **Это может привести к неадекватной самооценке и стремлению соответствовать недостижимым стандартам**

.РОЛЕВЫЕ МОДЕЛИ

- **Персонажи из фильмов, сериалов и социальных сетей могут служить ролевыми моделями, формируя представления о том, как должна выглядеть "успешная" жизнь.**

ИНФОРМАЦИЯ и ВЛИЯНИЕ

- **СМИ могут предоставлять информацию о различных идентичностях и стилях жизни, что может помочь подросткам в поиске своей идентичности, но также может вызвать путаницу и давление**

- **Традиции и обычаи, язык, религия и семейные ценности** — всё это ключевые элементы, формирующие личность подростка. Они помогают ему осознать свою идентичность и определить, что для него действительно важно в жизни.
- **Семейные обычаи и ритуалы** играют важную роль в формировании личности ребёнка, приобщают его к культуре и помогают социализироваться. Однако, если эти традиции связаны с насилием или дискриминацией, они могут негативно повлиять на эмоциональное и психологическое состояние ребёнка.
- Изучая **историю своей семьи и своей страны**, подросток может глубже понять ценности, которые были значимы для его предков. Это позволяет ему **осознать свои корни и определить свои жизненные приоритеты**.
- **Социальные нормы и представления, включая гендерные роли**, оказывают влияние на становление личности подростка.
- **Современная информационно-коммуникативная среда** также влияет на самоопределение подростков. Она способствует появлению разнообразных виртуальных сообществ, которые формируют идентичности без национальной и территориальной привязки.

Чек-лист:

Сигналы подросткового кризиса

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ

Изоляция: Подросток начинает избегать общения с семьей и друзьями.

Агрессия: Частые вспышки гнева или раздражительности.

Снижение интереса: Утрата интереса к хобби, занятиям и учебе.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Депрессия: Частые проявления грусти, безнадежности или апатии.

Тревожность: Постоянное беспокойство или панические атаки.

Низкая самооценка: Подросток часто критикует себя или чувствует себя неудачником.

ИЗМЕНЕНИЯ В УЧЕБЕ

Падение успеваемости: Резкое ухудшение оценок и успеваемости.

Пропуски: Частые пропуски занятий без объяснения причин.

Чек-лист:

Сигналы подросткового кризиса

СОЦИАЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Новые компании: Привлечение к сомнительным компаниям или группам.

Изменение круга общения: Потеря старых друзей и появление новых, которые могут негативно влиять.

ФИЗИЧЕСКИЕ ИЗМЕНЕНИЯ

Изменения в внешности: Экстремальные изменения в стиле одежды или внешнем виде.

Здоровье: Проблемы со сном, аппетитом или физическим состоянием.

СПОСОБЫ ПОМОЩИ

Открытое общение: Создайте атмосферу доверия, чтобы подросток мог делиться своими переживаниями.

Поддержка: Проявляйте понимание и поддержку, не осуждая.

Профессиональная помощь: При необходимости обратитесь к психологу или консультанту.

Совместные занятия: Найдите время для совместных активностей, чтобы укрепить связь.

Варианты практических инструментов для поддержки здорового развития подростковой личности

ОТКРЫТОЕ ОБЩЕНИЕ:

- Создайте атмосферу доверия, где подросток может свободно делиться своими мыслями и чувствами. Регулярные беседы о жизни, интересах и проблемах помогут укрепить доверие.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА:

- Рассмотрите возможность консультаций с психологом или психотерапевтом. Предложите подростку участие в группах поддержки или тренингах по личностному развитию.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ САМОРЕГУЛЯЦИИ:

- Обучите подростка методам управления стрессом или дыхательные упражнения. Поощряйте ведение дневника для саморефлексии.

ОБУЧЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ГРАМОТНОСТИ:

- Помогите подростку распознавать и выражать свои эмоции. Это может включать ведение дневника, практики осознанности или занятия по эмоциональному интеллекту.

Варианты практических инструментов для поддержки здорового развития подростковой личности

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

- ▣ Предложите курсы по развитию эмоционального интеллекта и навыков общения. Участвуйте в семинарах и тренингах для родителей, чтобы лучше понимать потребности подростка.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:

- ▣ Поощряйте занятия спортом или физической активностью, что способствует улучшению настроения и самооценки. Организуйте совместные активные мероприятия, такие как походы или спортивные игры.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ:

- ▣ Помогите подростку установить реалистичные и достижимые цели. Проводите время, обсуждая его ценности, мечты. Обсуждайте прогресс и достижения, чтобы укрепить уверенность в себе.

Варианты практических инструментов для поддержки здорового развития подростковой личности

ПОДДЕРЖКА УВЛЕЧЕНИЙ:

- Поощряйте подростка заниматься хобби и увлечениями, которые ему интересны. Это может быть спорт, искусство, музыка или другие творческие занятия.

ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ:

- Помогите подростку развивать навыки критического мышления и решения проблем. Это может включать ролевые игры, обсуждение различных сценариев и поиск решений.

УЧАСТИЕ В ОБЩЕСТВЕННОЙ ЖИЗНИ:

- Поощряйте участие в волонтерских проектах или клубах по интересам. Поддерживайте увлечения и хобби, которые помогают развивать личные качества и навыки.
- Поощряйте участие в групповых активностях, таких как спортивные команды, клубы по интересам или волонтерские проекты. Это способствует развитию социальных навыков и укреплению дружеских связей

Автономная некоммерческая организация
Социально-психологический центр «Фокус»

Емельянова Ольга психолог, директор АНО СПЦ «Фокус»



nkofokus@mail.ru



8 905 198 21 85



<http://fokus21.ru>

