

Рекомендации психолога

Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни – это образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья, принятие профилактических мер с целью устранения причин и последствий болезней.

В психолого–педагогическом направлении здоровый образ жизни рассматривается с точки зрения психологии человека, сознания, мотивации. Имеются и другие точки зрения, однако резкой грани между ними нет, так как все они нацелены на решение одной проблемы – укрепление здоровья индивидуума.

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности человека:

- достижения им активного долголетия,
- полноценного выполнения социальных функций,
- для активного участия в трудовой, общественной, семейно–бытовой и досуговой формах деятельности.

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характеров, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

В понятие « здоровый образ жизни» входят:

- воспитание с раннего детства здоровых привычек и навыков;
- безопасная и благоприятная для обитания окружающая среда, знания о влиянии неблагоприятных факторов окружающей среды на здоровье человека;
- отказ от курения, наркотиков и употребления алкоголя;
- здоровое питание: умеренное, соответствующее физиологическим особенностям конкретного человека, информированность о качестве употребляемых продуктов;
- физически активная жизнь: специальные физические упражнения (например, фитнес) с учётом возрастных и физиологических особенностей;
- личная и общественная гигиена: совокупность гигиенических правил, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья, владение навыками первой помощи.

На физиологическое самочувствие человека большое влияние оказывает его психоэмоциональное состояние, поэтому дополнительно выделяют следующие аспекты здорового образа жизни:

·эмоциональное самочувствие: психогигиена, умение справляться с собственными эмоциями, проблемами;

·интеллектуальное самочувствие: способность человека узнавать и использовать новую информацию для оптимальных действий в новых обстоятельствах;

·духовное самочувствие: способность устанавливать действительно значимые, конструктивные жизненные цели, стремиться к ним и достигать их, оптимизм;

·социальное самочувствие: способность взаимодействовать с другими людьми.

Особенности подросткового возраста.

Все возрастные периоды хороши по – своему. Но все – таки в каждом возрасте есть свои особенности, характеристики и сложности. Одним из таких периодов жизни является подростковый возраст. Этот возраст считается самым долгим переходным периодом, который, в свою очередь, характеризуется многими физическими и психологическими изменениями. Также в этот период происходит интенсивное развитие личности.

Подростковый возраст, в общем, характеризуется как переходный, трудный, переломный период, а также как возраст полового созревания. Этот период в развитии ребенка считается самым трудным как для родителей и учителей, так и для самого ребенка. Подростковый возраст – это переход ребенка от детства к взрослой жизни, это период жизни человека от 12 до 18 лет, когда завершается полное созревание организма ребенка. В этот возрастной период происходит взросление ребенка, также происходят интенсивные психологические, физические изменения и физиологическая перестройка организма ребенка. Идет серьезная гормональная перестройка, которая вызывает частые перепады настроения. Наблюдается повышенная и нестабильная эмоциональность, повышенная возбудимость и импульсивность. Нередко у подростка встречаются депрессия, неустойчивая и плохая концентрация внимания, раздражительность, агрессия и склонность к риску как приемы самоутверждения. Также в подростковом возрасте происходит смена ведущей деятельности: учеба начинает вытесняться интимно – личностным общением со сверстниками. В этом возрасте происходит жизненное самоопределение ребенка, подросток начинает формировать свои планы на будущее. Он начинает изменяться: появляется желание узнать и понять самого себя и свои возможности. Достаточно сильное желание узнать и понять самого себя и свои возможности. Достаточно сильное желание и стремление подростка разобраться в самом себе зачастую происходит в ущерб развитию отношений с внешним миром. В подростковом возрасте возникают различные психологические проблемы: у

подростка появляется неуверенность в себе, формируется неадекватная самооценка, зачастую заниженная.

Специфику подросткового возраста можно описать с применением частицы «НЕ».

Подростки:

- НЕ хотят учиться;
- НЕ хотят слушать родителей;
- НЕ хотят убирать за собой;
- НЕ хотят выполнять домашние дела;
- НЕ приходят вовремя домой.

Самая главная задача для родителей в подростковом возрасте – сохранить или установить близкие доверительные отношения со своими детьми. Подросток к этому возрасту становится достаточно самостоятельным и начинает принимать какие-то решения, иногда они бывают и умными, а иногда и не очень, опасными или безопасными, но часто изменить их невозможно. Если же родители научатся понимать его, то соответственно повысится вероятность того, что подросток придет поделиться своими переживаниями или просто посоветоваться.

Многие психологи считают, что противоречия, которые появляются в подростковом возрасте, заключаются в том, что подросток пытается получить статус взрослого и соответственно взрослые возможности, но в свою очередь не хочет брать на себя ответственность взрослых, пытается избегать их. Подросток не желает принимать оценки и жизненный опыт взрослых или родителей, даже в том случае, если понимает их правоту. Молодые стремятся приобрести свой уникальный и неповторимый опыт, совершая свои ошибки и учась именно на них.

Рекомендации родителям подростков:

*Откажитесь от мнения «мы были лучше», а «они совсем испортились». Наши дети просто другие. Они выросли в других условиях, в другой стране, с другими друзьями.

*Следует отказаться от воспитания ребенка как процесса манипулирования ребенком, управления его поведением. Переходите на общение с ребенком в форме сотрудничества. Научитесь видеть не только ошибки ребенка, но и признавать свои.

*Откажитесь от убеждения в том, что вам все понятно и в себе, и в ребенке. Мы видим только поступки и действия, но подлинные мотивы и побуждения нам неизвестны. Поэтому по - чаще спрашивайте ребенка: почему, зачем ты это сделал?

*Откажитесь от такого стереотипа, что ребенок готовится к жизни. Он живет сегодня, он живет сейчас. И это его жизнь. Позвольте ему повзрослеть. Позвольте совершать ему свои собственные ошибки.

*Относитесь серьезнее к словесной педагогике. Как часто мы слышим: «Зачем я буду ему это объяснять – он обязан слушать и делать, так как я велю». Но ребенок должен понять, почему нужно делать так, а не иначе.

*Относитесь к ребенку с уважением. Ведь каждому из нас нужны огромные «порции» уважения и любви. Тем самым вы облегчите ему этот самый трудный период в его жизни.

Профилактика правонарушений в подростковой среде.

Жизнь каждого человека бесценна. Важнейшими правами человека является право на жизнь и на личную неприкосновенность. Для того, чтобы гарантировать гражданам эти права в нашем государстве действует Конституция РФ, создаются специальные законы, работают правоохранительные органы и службы спасения.

Проблема правового воспитания была и остаётся всегда актуальной. Насилие и преступность подростков – не абстрактные цифры и проценты, а реальные судьбы конкретных мальчишек и девчонок. Откуда же берётся у подростков деформация нравственных ценностей и ориентиров, которая приводит их к совершению преступлений.

В подростковом возрасте ещё не сложилось мировоззрение, и подросток более подвержен влиянию окружающих. Не находя признания, не чувствуя морального одобрения в семье, в учебном заведении, подросток надеется самоутвердиться как личность, встретить одобрение и признание, получить поддержку у своих сверстников. Однако в действительности у него усиливаются такие качества как лживость, изворотливость, жадность, агрессивность, жестокость, трусость, стремление властвовать над всеми.

Постепенно ребёнок «уходит» из-под влияния родителей и педагогов, социализируется «стихийно» на улице среди сверстников, где поощряются и культивируются курение, сквернословие, употребление алкоголя и психоактивных веществ.

Именно так появляется подросток, для которого главным становится не учёба и труд, а так называемый имидж «крутого и независимого», т.е. он старается поднять свой авторитет и положение в глазах сверстников любым доступным для него способом (начинает курить, употреблять алкоголь, наркотики, унижать тех, кто слабее него).

Молодые люди утрачивают смысл происходящего и зачастую не имеют определённых жизненных навыков, которые позволяли бы сохранить свою индивидуальность и сформировать здоровый эффективный жизненный стиль. Особенно дети и подростки, находясь под воздействием хронических, непрерывно возрастающих интенсивных стрессовых ситуаций, не готовы к их преодолению и страдают от возможных негативных последствий. Это способствует поиску средств, помогающих уходить от тягостных переживаний. В данной ситуации на первое место вышла наркотизация подростков, позволяющая спрятаться от действительности. Различные виды злоупотреблений психоактивных веществ и алкоголя, повышение количества правонарушений, вследствие безнадзорности детей.

Факторами, препятствующими совершению правонарушений, являются:
· осознание подростком отрицательного поведения, желание изменить его;

- отказ от вредных привычек;
- добросовестное отношение к учёбе и общественной работе;
- прекращение связей с антиобщественной средой;
- наличие у подростков собственного мнения, независимость его от влияния отдельных лиц или группы;
- устройство негативных влияний на подростка неблагоприятных условий жизни;
- контроль поведения.

Основные нравственные принципы:

- Действовать не только в соответствии с собственными интересами и потребностями, но и осознавать, что у других людей есть свои интересы.
- Соблюдать нормы, которые поощряют правильное поведение.
- Быть внимательным к другим, заботиться о других.
- Поддерживать отношения доверия, преданности, взаимности и благодарности.
- Уметь взаимодействовать, сотрудничать с окружающими людьми.
- Выполнять взятые на себя обязательства.
- Действовать правильно, внося свой вклад во благо общества, группы.
- Правильно то, что справедливо.
- Не причинять физического вреда человеку и имуществу.
- Не нарушать нормы поведения, которые ведут к наказанию.

Детский телефон доверия: 8 – 800 – 2000 - 122

