|  |  |
| --- | --- |
| Центр кризисной помощи КОГБУЗ «Детский клинический консультативно-диагностический центр» | Центр психического здоровья детей и подростков КОГКБУЗ «ЦППЗ им. академика В.М. Бехтерева» |

|  |
| --- |
| **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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%22%20%5Co%20%22%D0%98%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C).
2. - Важно развить навыки межличностного общения, вхождения в группу сверстников.
3. - Построить новые отношения в семье на основе эмоциональной независимости и [автономии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%B2%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F) при сохранении материальной и психологической поддержки.
4. - Развитие [абстрактного мышления](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%B1%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%22%20%5Co%20%22%D0%90%D0%B1%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BD%D0%BE%D0%B5%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5).
5. - Формирование [системы ценностей](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%22%20%5Co%20%22%D0%A6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) 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 осуждение «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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5_%D1%81%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%22%20%5Co%20%22%D0%9F%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5%20%D1%81%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) и [гормональными всплесками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD%22%20%5Co%20%22%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%BD).
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. |

**В КАКИХ ГОСУДАРСТВЕННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ ГОРОДА КИРОВА ОКАЗЫВАЕТСЯ МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ**

|  |
| --- |
| **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** (развитиеэмоционального 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](https://e.mail.ru/compose?To=KCSPSiD@mail.ru) Сайт учреждения: cspsid-kirov.ru <https://vk.com/kcspsid>  |