
Teenagers: Their Life and Problems

Эмоции, отношения, безопасность и поддержка





+ Почему тема подростков важна

Подростковый возраст приносит быстрые перемены: в теле, в чувствах, в дружбе и в отношениях с семьёй. Поэтому так важно понимать себя, замечать трудности и знать, как попросить поддержку вовремя.



10–19 лет

— возраст, который ВОЗ относит к подростковому периоду.

По определению ВОЗ, подростковый возраст охватывает годы, когда человек особенно активно ищет себя и учится быть самостоятельным.

World Health Organization





Школьное утро

Утро подростка часто начинается со школы и дороги туда. Уже в первые часы нужно успеть сосредоточиться, общаться, следить за временем и быть готовым к новым задачам.

Дела после школы

После уроков появляются домашние задания, кружки, переписка с друзьями и помощь дома. В этот момент легко почувствовать, что дел слишком много и на всё не хватает сил.

Время для себя

Хобби и отдых тоже важны, потому что они помогают восстановиться. Даже короткое занятие любимым делом делает день более сбалансированным и даёт ощущение личного пространства.

Один день из жизни подростка



Дружба крепнет там, где есть доверие: можно сказать честно, что тебя задело, и не бояться быть высмеянным. Без этого отношения быстро становятся напряжёнными.

Личные границы нужны, чтобы каждый чувствовал себя в безопасности. Важно понимать, что можно обсуждать, а что остаётся личным, и уважать ответ другого человека.

Конфликты часто начинаются с неудачной шутки, резкого сообщения или чувства ревности. Иногда проблема кажется маленькой, но молчание делает её заметно больше.

Если слова уже причинили боль, помогает спокойный разговор и простое извинение. Оно работает только тогда, когда человек действительно признаёт свою ошибку и готов изменить поведение.

Дружба, конфликты и границы



Школьное давление и ожидания

1/ 1. Назвать причину

Сначала стоит понять, что именно вызывает напряжение: контрольная, дедлайн, выступление или сравнение с другими. Когда причина названа, проблема уже кажется более управляемой.

2/ 2. Разделить задачу

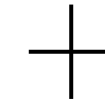
Затем полезно разбить большую задачу на короткие шаги. Небольшой план помогает не теряться, а двигаться вперёд без лишней паники и спешки.

3/ 3. Попросить подсказку

Если становится трудно, можно обратиться к учителю или школьному взрослому. Поддержка не означает слабость: она помогает уточнить требования и снизить страх ошибки.

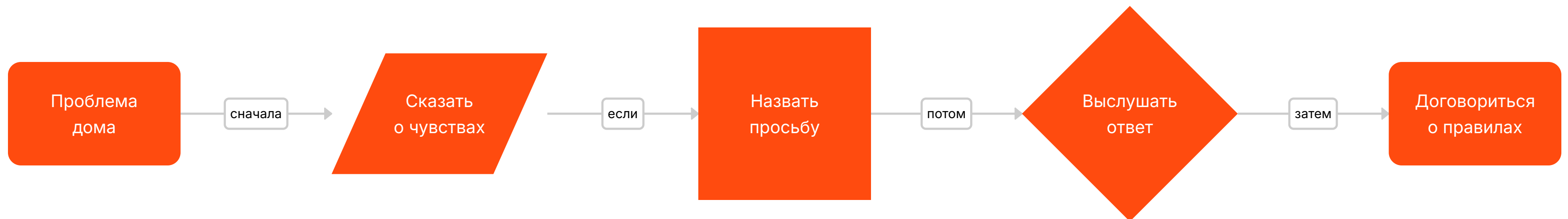
4/ 4. Сохранить темп

Хороший режим работы включает перерывы, порядок дел и реалистичные сроки. Так учёба требует меньше сил, а уверенности становится больше.



Как поговорить без крика

Схема показывает, как спокойный разговор помогает перейти от конфликта к общему решению.





Что чувствует подросток



Смена настроения

Подростки часто переживают сразу несколько чувств за один день. Если назвать их словами, легче понять, что именно происходит и какая поддержка нужна сейчас.



Тревога перед трудным

Тревога нередко появляется перед контрольной, разговором или ответом у доски. Она может мешать думать, но становится слабее, когда человек понимает её причину.



Признак перегрузки

Раздражение и злость часто показывают, что кто-то нарушил границы или накопилась усталость. Это сигнал остановиться, а не повод срывать на других.



Желание закрыться

Обида и стыд обычно заставляют замолчать и уйти в себя. В такие моменты особенно помогает спокойный разговор с тем, кому доверяешь.



Нужен перерыв

Если появилась усталость, трудно сосредоточиться и хочется плакать, важно сделать паузу. Отдых помогает вернуть ясность и не принимать резких решений.



Больше, чем внешний вид

Самоуважение строится не только на внешности. Оно связано с тем, что человек умеет, что ему интересно и как он относится к себе каждый день.

Не верить только картинке

Социальные сети часто показывают отобранные и отредактированные снимки. Из-за этого легко начать сравнивать себя с нереалистичным образом и чувствовать лишнее недовольство.

Уважение к себе

Здоровое отношение к телу начинается с уважения. Вместо стыда полезнее замечать, что тело помогает двигаться, учиться, играть, общаться и жить активно.

Самоуважение и образ тела



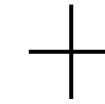
1 из 3

ШКОЛЬНИКОВ ВО МНОГИХ СТРАНАХ СТОЛКИВАЕТСЯ С БУЛЛИНГОМ.

Многие подростки не сразу рассказывают о проблеме, поэтому важно замечать изменения в поведении и быстро подключать взрослого.

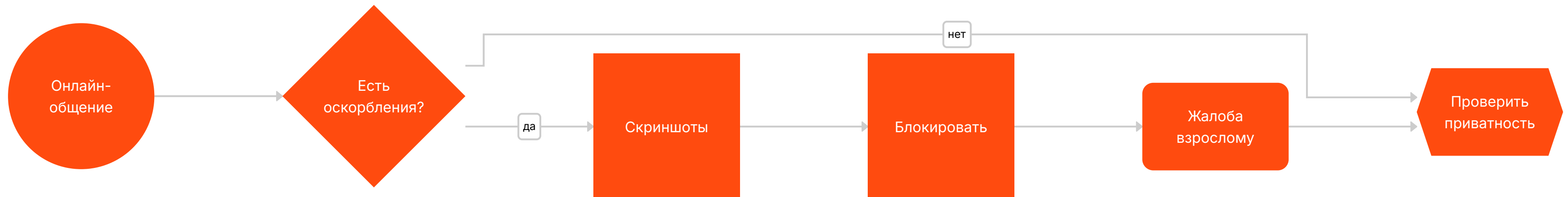
UNESCO, Global Education Monitoring Report (2019)





Как действовать при кибербуллинге

Кибербуллинг чаще всего проявляется в чатах, комментариях, играх и личных сообщениях.





Риски и личные данные в сети

Риск	Что не отправлять	Что сделать
Мошенничество	Пароли, коды	Игнорировать
Фишинг	Ссылки, вход	Проверить адрес
Личные данные	Адрес, школа	Сохранить приватность

В интернете важно отличать обычный контакт от ситуации, где лучше остановиться, не отвечать и защитить свои данные.

Чем меньше личной информации вы публикуете и пересылаете, тем ниже риск обмана, давления и кражи данных.



10–13 лет

— период, когда идентичность начинает формироваться особенно заметно.

Возраст, когда подросток особенно активно ищет себя, — важный этап проб и выборов.

Возрастные особенности подросткового развития.



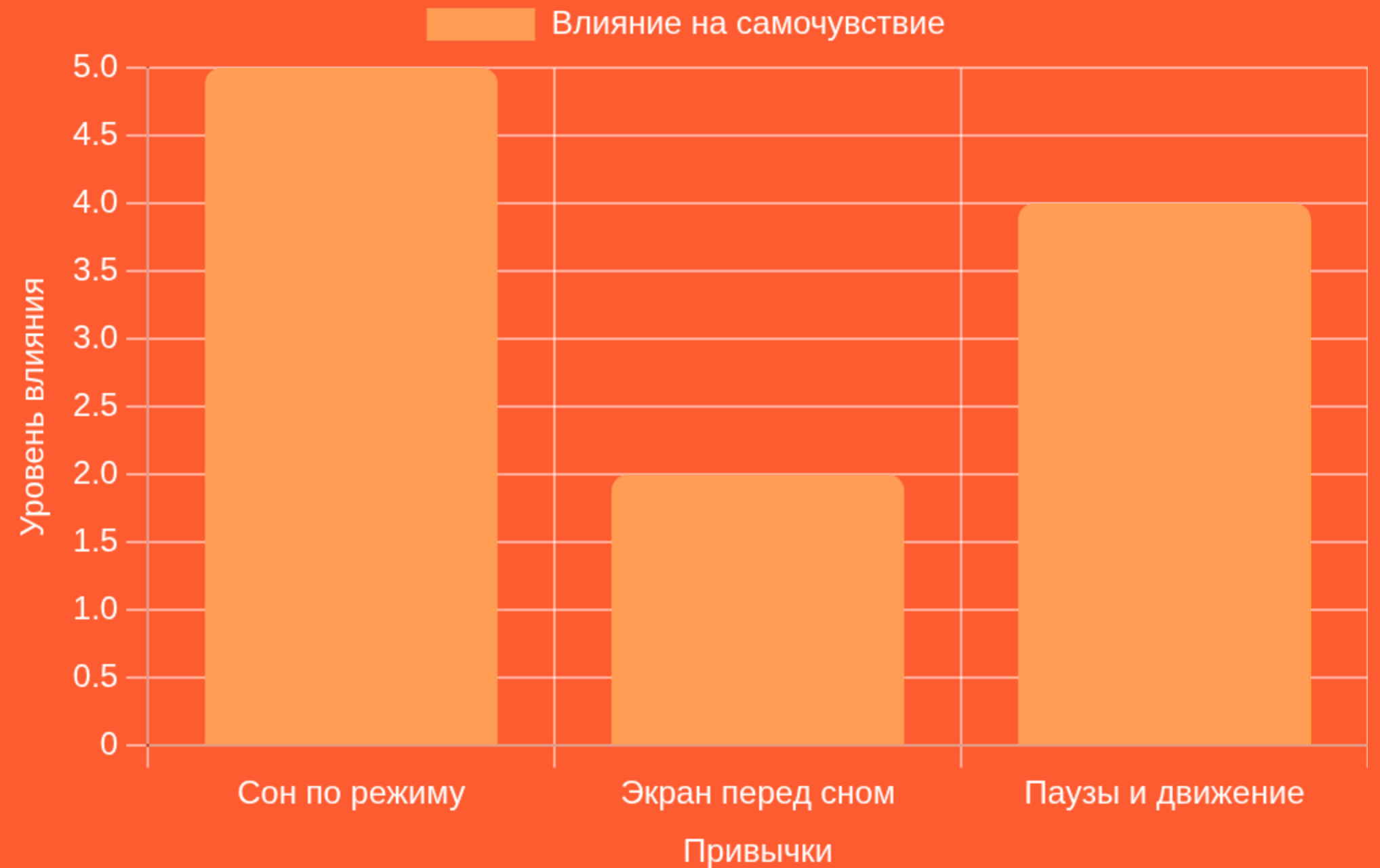


Сон, экранное время и режим

Сон и вечерний экран влияют на внимание, настроение и способность быстро заснуть; регулярный режим помогает телу восстановиться.



Самый заметный фактор — регулярный сон; поздний экранный вечер, наоборот, мешает восстановлению и засыпанию.



CDC и рекомендации по гигиене сна для подростков; материал адаптирован для учебной презентации.



3

простых шага часто достаточно, чтобы успокоиться
и подумать яснее.

Три простых действия — дыхание, пауза и движение — помогают снизить напряжение до того, как станет слишком тяжело.

Практические рекомендации по саморегуляции для подростков.





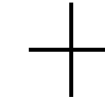
1

разговор — уже важный шаг к поддержке и безопасности.

Один честный разговор со взрослым может остановить проблему раньше, чем она начнёт мешать учёбе, сну и общению.

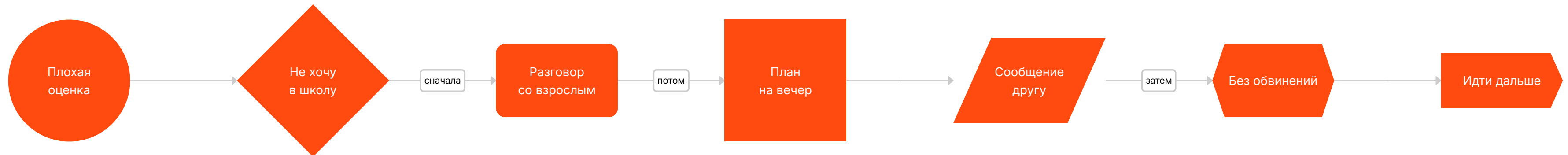
Школьные рекомендации по обращению за помощью и поддержке подростков.

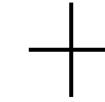




Как выйти из школьного конфликта

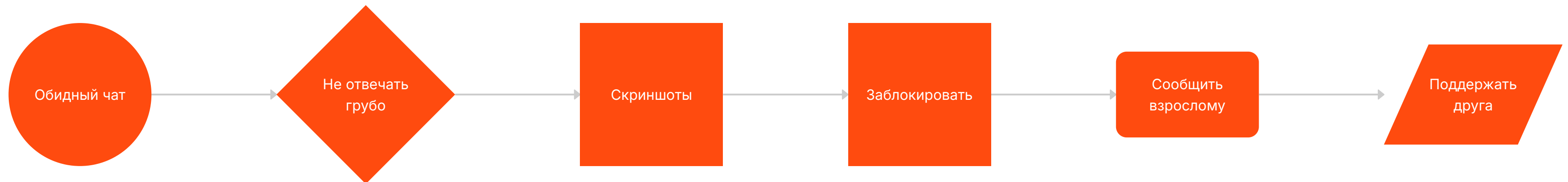
Ситуация: плохая оценка, ссора с другом и желание отстраниться от школы.

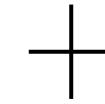




Как реагировать на буллинг в соцсетях

Ситуация: в чате появились оскорбления и чужие фото.





Как помочь другу

Действие	Что сказать	Зачем
Выслушать	«Я рядом»	Показать поддержку
Сохранить секрет	Не пересылать	Сберечь доверие
Помочь найти взрослого	Пойдём вместе	Получить помощь

Поддержка друга начинается с простых, но надёжных действий: слушать, не распространять чужое и вместе искать помощь.

Лучше всего работают спокойствие, доверие и конкретная помощь; иногда короткая фраза важнее длинного совета.

Юнит завершён: что взять с собой

Подростковые трудности бывают у многих: важно замечать чувства, уважать границы и не бояться просить помощи. Даже маленький шаг — разговор, пауза или поддержка друга — может изменить ситуацию к лучшему.