10 наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются подростки сегодня

- Они страдают от негативного принятия своего образа тела.
- Они стремятся принадлежать к поддерживающим и принимающим сообществам за пределами своей семьи.
- Они испытывают стресс и трудности, расставляя приоритеты и управляя своим временем.
- Они чувствуют большое давление со стороны сверстников, родителей и общества, в том чтобы соответствовать противоречивым ожиданиям.
- Они подвержены риску психического и физического здоровья.
- Им не хватает хороших наставников, образцов для подражания и героев.
- У них возникает соблазн начать нездоровые привычки.
- Они подвергаются насилию в интернете.
- Они сталкиваются с издевательствами - онлайн и оффлайн.
- Они могут участвовать в рискованной сексуальной активности.

1. Проблемы с принятием тела

Во время перехода от детства к взрослой жизни, когда их тела принимают новые формы и размеры, подростки изо всех сил пытаются смириться со своими телами и чувствовать себя комфортно в своей собственной коже.

- Расстройства пищевого поведения (включая анорексию, булимию, переедание и т. д.) Обычно начинаются непосредственно перед и во время подросткового периода, и 95% людей с расстройствами пищевого поведения находятся в возрасте от 12 до 25 лет.
- Расстройства пищевого поведения могут повлиять на здоровье, настроение, отношения и повседневную деятельность подростка.
- Расстройства пищевого поведения поражают женщин больше, чем мужчин, но все больше молодых парней более склонны к так называемой мышечной дисморфии, где они становятся нездорово одержимыми ростом и большей мускулатурой.
- Даже если неудовлетворенность своим телом не заставляет их чрезмерно тренироваться или заболевать, постоянное и всепроникающее чувство, что их тела "неправильны", может иметь много длительных негативных последствий для их жизни.

Подростки чувствуют давление, чтобы соответствовать многим нездоровым ожиданиям относительно их тела, поведения и внешности.

2. Неудовлетворенная потребность в общности и идентичности

Многие подростки пытаются найти место в обществе, хотят, чтобы их признали сверстники. Это одна из самых важных задач их жизни на данном этапе, и они сталкиваются с большим количеством беспокойства и неуверенности.

Когда подростки понимают, что они не вписываются и не принадлежат к какому-то важному для них месту, это может привести к ощущению

изоляции, разобщенности и депрессии. Телевизионные шоу, ориентированные на подростков, устанавливают для них нормы поведения такие как издевательства, ранний секс, агрессивное и жестокое поведение и нарушение правил. Или же вы крутые, только если вы владеете всеми брендами. Чувство непринадлежности распространено и затрагивает все аспекты жизни подростка.

3. Стресс

Стресс возрастает в школе и по мере взросления возрастает количество дел, которые необходимо выполнить. Учёба, домашние дела, внеклассные мероприятия, занятия спортом... На социальном фронте открывается новый заманчивый горизонт - знакомства, вечеринки и общение с друзьями. Между тем их постоянно отвлекают электронные СМИ. Подросток, научившийся совмещать все эти ожидания, находится под большим стрессом.

Подросток неожиданно должен вести себя как взрослый. От него ожидается, что он будет самостоятельно управляться со своими делами, принимать правильные решения, а также управлять своими финансами. Хотя большинство родителей жалуются на грязные спальни, неопрятные полки и шкафы, вонючие носки, недостающие вещи... но подумайте, где взять на всё это время!? Подростки просто не успевают сделать все это, и давление делает их более склонными к беспокойству и депрессии.

4. Социальное давление

Часто родители живут через своих детей и ожидают, что их дети достигнут всего, чего они хотели, но не имели. Ожидание, что подросток получит хорошие оценки, заведёт хороших друзей, преуспеет во внеклассных мероприятиях и будет вести себя хорошо, ответственно - это большое давление. К этому добавляется давление со стороны сверстников. Чтобы быть принятыми среди сверстников и стать "популярными", подростки чувствуют необходимость соответствовать определенным вкусам, поведению и внешнему виду.

Когда все окружающие подростка люди пытаются придать ему / ей другую форму, давление нарастает. Родители, учителя, старшие родственники, братья и сестры, друзья, одноклассники и социальные группы играют свою роль и тянут подростка в разные стороны.

Попытка соответствовать академическим и социальным ожиданиям наносит ущерб физическому и психическому здоровью подростков.

5. Вопросы психического и физического здоровья

Все это влияет на здоровье подростка:

- **Плохое питание.** Пищевые привычки подростков бедны и не контролируются.
- **Недостаток сна.** В попытке всё успеть сделать подросток жертвует сном. Им требуется около девяти часов сна, но в среднем подростки получают примерно семь часов. Это означает, что каждый день они испытывают дефицит сна.
- **Депрессия и беспокойство.** Гормональные изменения, добавленные к хаосу и напряжению планирования, расстановке приоритетов,

достижению и удовлетворению ожиданий, подвергают подростка значительному эмоциональному давлению. Это отражается на перепаде настроения, агрессии, депрессии, тревоге, а иногда даже полном расстройстве.

Психическое и физическое здоровье связаны между собой. Если ваш подросток физически не здоров, это повлияет на его психологию, и наоборот.

6. Отсутствие позитивных ролевых моделей и героев

Часто самые хулиганистые дети считаются самыми завидными и популярными. Средства массовой информации прославляют этих людей, а плохое поведение приветствуется в кино, спорте и музыке. Куда бы они ни пошли, наши дети питаются паршивыми образцами для подражания и впитывают развратные ценности тех "героев", изображаемых в средствах массовой информации.

7. Наркотики и алкоголь

33,2% старшеклассников в России сообщили, что употребляли алкоголь в течение последнего месяца.

В 2017 году в старших классах средней школы 5,9% подростков в США ежедневно употребляли марихуану.

В 2017 году ежегодное исследование употребления наркотиков и алкоголя среди подростков показало, что почти 40% всех опрошенных 11-х классов употребляли какие-то запрещенные наркотики в прошлом году, а 55,7% употребляли алкоголь.

И алкоголь, и марихуана могут повредить развивающийся мозг подростка. Очень важно поговорить с ними, чтобы узнать, что происходит в их школе и в группе сверстников, выяснить, с чем они сталкиваются, и рассказать своему ребенку об опасностях.

8. Насилие на экране и нездоровые социальные сети

Ответственное использование Facebook, Instagram, Twitter, Вконтакте и других социальных платформ может быть отличным способом для подростков соединиться с миром, но при безответственном использовании появляются проблемы. Жестокие видеоигры способствуют агрессии и насилию. Выход в интернет подвергает подростка к встрече с плохим характером других людей, нездоровыми изображениями, порно, насилию и др. Независимо от того, что вы делаете, нет способа полностью защитить их. Родители должны знать, что делают дети в Интернете, и учить их безопасному взаимодействию с Интернетом. Чтобы узнать больше, прочитайте, **Как сделать YouTube безопасным для ваших детей?**

9. Запугивание

Приблизительно 30% подростков в России страдают от издевательств - либо в качестве жертвы, либо в качестве агрессора. Каждый третий студент говорит, что в школе издевались над ним, но теперь и онлайн-издевательства тоже происходят. Многие не знают, что издевательства могут быть прямыми или косвенными, включая сплетни и распространение слухов. Многие дети даже не знают, что такое киберзапугивание, или полностью не осознают потенциально разрушительный эффект их поведения в Интернете.

10. Рискованная сексуальная активность

По данным Национального центра статистики здравоохранения, более половины подростков в России занимаются сексом к 18 годам. Хотя в последние годы отмечается снижение подростковой беременности, это не обязательно означает, что они пользуются защитой: ежегодно из 20 миллионов новых диагнозов ЗППП более половины страдают люди от 15 до 24 лет.

Несмотря на факты, большинство родителей не считают своих детей сексуально активными. Опять же, очень важно поговорить со своими детьми о сексе, даже если вы не думаете, что они им занимаются.

Помощь подросткам в решении проблем, с которыми они сталкиваются

Подростки сегодня вынуждены жить на очень поверхностном уровне, на краю общества, без какого-либо принятия и очень небольшого положительного подтверждения. Ожидается, что они узнают, как правильно жить из Интернета и телевидения, где уделяется мало внимания моральной ценности или личному совершенству.

Что могут сделать родители, чтобы помочь своим подросткам?

Нам нужен сдвиг в парадигме того, кто наши подростки, и более четкое представление о нашей роли как родителей.

- Нам нужно искать способы помочь подросткам, улучшить наши родительские навыки, прекратить жаловаться и взять на себя ответственность за наших подростков прямо сейчас.
- Мы не можем игнорировать наши родительские обязанности. Даже если они в подростковом возрасте, они все еще нуждаются в нас, так же, как и когда они были маленькими. Сотовые телефоны, компьютеры и другие гаджеты, с которыми они проводят время, не могут дать им необходимое воспитание.
- Обеспечьте здоровую и полноценную еду всякий раз, когда вы ее упаковываете или кладете на стол.
- Создайте линии связи, которые настолько сильны, что ваши дети всегда будут знать, что они для вас как союзники, а не враги. Общайтесь положительно.
- Обсудите и установите правила для работы по дому, выполнения домашних заданий, знакомства, секса и употребления наркотиков и алкоголя. Продолжайте говорить обо всех этих проблемах.
- Дайте им знать, что у вас не всегда есть ответы на все вопросы, и вы не всегда правы. Слушайте их мнения и предлагайте помощь, когда это необходимо.
- Будьте достаточно умны, чтобы благодарить, ценить и любить их при любом удобном случае.
- Убедитесь, что ваша политика помогает, а не вредит.
- Будьте готовы выслушать их точку зрения. Ободряющее и поддерживающее отношение имеет большое значение.

- Страх неудачи является одной из главных причин стресса, поэтому помогите им справиться со своей тревогой и повысить самооценку.
- Обращайте внимание на признаки стресса, беспокойства, недостатка концентрации, плохих привычек питания, нарушения сна и резкого падения интереса к социальной деятельности и немедленно устраняйте их.
- Если у вашего подростка есть признаки тревоги или депрессии, немедленно обратитесь за помощью.
- Самое главное, дайте им знать, что вы о них заботитесь!

Желаем всем успехов!

Использованы материалы сайта:
https://zen.yandex.ru/media/usandchildren/10-obscih-problem-s-kotorymi-podrostki-stalkivaiutsia-segodnia-5cc91d12583aa800af535f13