

# Емоційний та особистісний розвиток підліткового віку

---

*підлітковий вік* у хлопчиків з 13 до 16 років,  
у дівчаток – з 12 до 15 років);  
*юнацький вік* у юнаків від 17 до 21 року,  
у дівчат - від 16 до 20 років).

ЛИПЕНЬ 12

## **МЕТА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**



*стратегії дитинства  
замінити на  
стратегії дорослості*

## **ЗАВДАННЯ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

- *змінити спосіб вираження емоційного зв'язку з батьками (емоційна незалежності від батьків та інших дорослих, усвідомлення себе як відмінного від батьківських образів);*



- *соціально сепаруватися (відокремлення) від батьківської сім'ї (автономія та за словами З. Фрейда, "велике" завдання відходу від батьків);*
- *ствердитися (затвердження авторитету) серед однолітків;*
- *випробування заборонених в дитинстві способів самовираження;*
- *завершити психосексуальний розвиток ...*

## ПІДЛІТКОВИЙ МАКСИМАЛІЗМ



*основний спосіб  
швидкого визначення  
стратегії поведінки*

## ЕМОЦІЙНИЙ РОЗВИТОК

- *підліткове «Я» ще не визначене, і воно часто переживається як занепокоєння чи відчуття внутрішньої порожнечі, яку хочеться чим-небудь заповнити*
- *збільшується спектр емоційних переживань.*
- *Від 12 до 14 років переважають негативні емоції (роздратованість).*
- *З 15 років збільшується доля позитивних емоцій.*
- *Підлітки не вміють визначати та називати свої емоції.*



## ОСНОВНА ПРОБЛЕМА



*відсутність можливості  
утилізації емоцій, низький  
рівень емпатії з боку  
оточення*

## ПРИЧИНИ ЗНИЖЕННЯ САМООЦІНКИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Знецінення дитячих переживань і стратегій поведінки.*



## ІНСТРУМЕНТИ САМОЗАХИСТУ: МАСКИ



1. Крутий
2. Жертва
3. Пустельник
4. Байдужий
5. Блазень

## СПОСОБИ ЗАВОЮВАННЯ АВТОРИТЕТУ СЕРЕД ОДНОЛІТКІВ

1. Маска

2. Досягнення



## МАКСИМАЛІЗМ ПРЕД`ЯВЛЯЄ ВИМОГИ ДО ВИБОРУ



**«Світла»**

**чи**

**«Темряви»**

### **Принципи «світла»**

- 1. Люди заслуговують поваги*
- 2. Говори правду, навіть коли нелегко*
- 3. Іди на зустріч труднощам*
- 4. Думай про світ, що оточує*



### **Принципи «темряви»**



- 1*
- 2. Виграє той, хто краще  
Люди нічого не вартують  
бреше*
- 3. Шукай найлегший шлях*
- 4. Думай лише про себе*

## **ЗАЛЕЖНІСТЬ**

*втеча від*

*реальності*

*в ілюзію*



*це*

## **Основний ефект ЗАЛЕЖНОСТІ**



*Короткострокове ілюзорне підвищення самооцінки з наступним прогресивним зниженням*

## **СПОСІБ РЕАЛЬНОГО ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ ПІДЛІТКА**

*зміна балансу позитивного і негативного зворотнього зв'язку в сторону переваги позитивного*



---

## Корисні матеріали

<https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy>