

Безопасное поведение подростка в социальной среде и осознанное реагирование на внешние обстоятельства

Личная безопасность человека неразрывно связана с его осознанным выбором. Как гласит народная мудрость:

«Либо ты управляешь собой, либо тобой управляют другие»

Именно в подростковом возрасте, когда формируется мировоззрение, важно уделять особое внимание развитию у детей навыков осознанного выбора, умения анализировать и фильтровать полученную информацию. Практика показывает, что подростки чаще делают выводы на эмоциях, не имея достаточной и объективной информации. Иногда принимают решения под воздействием значимых сверстников, хуже того, под воздействием толпы, не понимая, что это манипуляция.

Обычно, чтобы воздействовать на сознание подростка, манипуляторы используют фразы, которые задевают самолюбие подростка, его чувство взрослости, например, «Ты что маменькин сынок, не имеешь своего мнения», «Тебе слабо?» и т.п. Это могут быть действия в реальной социальной среде или же в виртуальной, это могут быть вербальные и невербальные действия.

В подростковом возрасте нет полутонов восприятия действительности, есть обостренное чувство справедливости («черное» и «белое») и огромное желание исправить мир к лучшему. По сути намерение позитивно, но действия, которые совершает подросток для реализации благого намерения не всегда могут иметь позитивный окрас.

Навык саморегуляции в подростковом возрасте имеет огромную значимость для безопасного поведения подростка в социальной среде и осознанного реагирования на внешние обстоятельства.

Поэтому очень важно развивать такие гибкие компетенции, как эмоциональный интеллект, системное, критическое и креативное мышление, умение находить эффективные формы общения в команде. И, главное, способность к самостоятельному осознанному выбору!! Одна из практик, помогающая выработать осознанное реагирование «Зона моего контроля»

Понимания того, ЧТО в этой жизни зависит от тебя, на что ты можешь ПОВЛИЯТЬ, а ЧТО следует ПРИНЯТЬ, как данность. При всей её простоте и легкости в ней заложен глубинный смысл развития и трансформации. Важно

понимать, что лишь через расширение внутреннего круга и развития себя как личности появляется возможность влиять на внешний круг и изменять некоторые обстоятельства. Направляя внимание во внутренний круг, занимаясь своим личным ростом вы становитесь шире, сильнее и у вас появляется больше энергии для достижения поставленных целей.

ЗОНА МОЕГО КОНТРОЛЯ

Пожалуйста, дополни.

