

Михайлович Елена Владимировна

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа №34

с углубленным изучением отдельных предметов»

Петропавловск-Камчатского городского округа

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ ТРЕНИНГА НА ТЕМУ
«ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА. КАК НАУЧИТЬСЯ
ПОНИМАТЬ И ПРИНИМАТЬ ПОДРОСТКА?»

Цель: расширить знания родителей о возрастных особенностях подросткового возраста, оказать помощь родителям в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Приветствие и знакомство участников:

Упражнение «Футболка с надписью»

Цель: знакомство, самовыражение, фиксирование настроения на начало собрания.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается придумать, представить себя в футболке. Фасон футболки, цвет, фактуру ткани и надпись на ней придумывает каждый участник для себя сам. Надпись на футболке – своеобразный жизненный девиз участника. Каждый, по кругу, рассказывает окружающим фасон, цвет и «говорящую» надпись на своей футболке, тем самым представляя себя группе.

Вступительная часть.

Притча о родителях и детях.



Однажды к мудрецу пришел человек.- Ты мудрый. Помоги мне. Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык. Она жестокая. Зачем ей сердце? Мудрец сказал.- Когда ты вернешься домой, напиши, ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей. На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:- Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок? Было плохо. А стало еще хуже. Она вернула мне рисунок, полная негодования.- Что же она сказала тебе: - спросил мудрец.- Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»

Тема нашего собрания «Особенности подросткового возраста. Как научиться понимать и принимать подростка?»

Что такое подростковый возраст, какие проблемы могут возникать и как найти выход из разных трудных ситуаций? Эти вопросы рано или поздно задает себе каждый родитель, когда его ребенок вступает в период полового созревания.

Теоретическая часть (презентация)

Из психологического словаря: «Подростковый возраст — стадия онтогенетического развития между детством и взрослостью (от 11–12 до 16–17 лет), которая характеризуется качественными изменениями, связанными с половым созреванием и вхождением во взрослую жизнь».

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости.

Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе, живет в той же семье. А в семье к ребенку продолжают относиться как к "маленькому". Одно он не делает сам, другое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне



подражает взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки вечером на улице, поездки в город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь") и т.д.

Внешний вид подростка - еще один источник конфликта. Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений. Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Родителей не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, - как трагедию.

Стремление к самостоятельности. У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому, испытывая желание, чтобы все относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!". И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. К сожалению, подобная "самостоятельность" - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте.

Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни. Очень важным для подростка является мнение о



нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.

Больше всего особенности личностного развития подростка проявляются в общении со сверстниками. Любой подросток мечтает о друге. О таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан и верен, несмотря ни на что. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А вкупе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей.

Что же нужно делать взрослым, чтобы избежать конфликтов в общении с подростком? Конечно, терпеть хамство собственного ребенка очень трудно. Так и хочется дать грубияну достойный отпор и поставить его на место. Но будет ли от этого прок? Ведь мы, взрослые, прекрасно знаем: всякое обострение отношений лишь подольет масла в огонь. Будьте мудрее, не провоцируйте своего ребенка на грубость. В этом вам помогут следующие правила поведения в ранней ситуации (памятка для родителей).

1. Дайте свободу. Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание — это стремление выйти из-под вашей опеки.
2. Никаких нотаций. Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
3. Идите на компромисс. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки



охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

4. Уступает тот, кто умнее. Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его неустойчивой психикой. Запомните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

5. Не надо обижать. Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

6. Будьте тверды и последовательны. Дети — тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет незыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Основная часть:

Упражнение «Психологическая поддержка».

Цель: дать возможность участникам группы осознать свои отрицательные черты, развить умение оказания психологической поддержки другому человеку, сформировать положительную самооценку.

Порядок выполнения и инструкция. Участникам предлагается закончить предложение: «Меня могут не любить люди за...». Сосед справа поворачивается к нему и произносит: «Все равно ты молодец, потому что...». Таким образом, называя положительные черты этого участника, он оказывает психологическую поддержку.

Рефлексия (вопросы):

- Какая часть задания была для вас наиболее приятной, первая или вторая?
- Что вы чувствовали, когда называли свои отрицательные качества?

- Что вы чувствовали, когда слышали от другого свои положительные качества?

Человеку нужно, чтобы его любили, понимали, признавали, уважали, чтобы он был кому-то нужен и близок, чтобы у него был успех в делах, учебе и на работе, чтобы он мог реализовать себя, развивать свои способности, совершенствоваться, уважать себя. Основа самооценки ребенка закладывается в зависимости от того, как с ним обращаются родители. Если они понимают и принимают его, терпимо относятся к его недостаткам и промахам, он вырастет с положительным отношением к себе. Если же ребенка постоянно “воспитывают”, критикуют и муштруют, самооценка его оказывается низкой, ущербной.

Общий закон здесь прост: в детстве мы узнаем о себе только из слов и отношения к нам близких. Образ ребенка строится извне, рано или поздно он начинает видеть себя таким, каким видят его другие. Каждым обращением к подростку — словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием — мы сообщаем ему не только о себе, о своем состоянии, но и всегда о нем, а часто именно о нем.

От повторяющихся знаков приветствия, любви и принятия у подростка складывается ощущение: “со мной все в порядке”, “я — хороший”. А от сигналов осуждения, неудовольствия, критики — ощущение: “со мной что-то не так”, “я плохой”. Наказание, а тем более самонаказание только усугубят его ощущение неблагополучия и несчастья. В результате подросток, в конце концов, может прийти к выводу: “Плохой, ну и пусть! И буду плохим!” Это вызов, за которым скрывается горечь отчаяния. Чтобы не допускать глубокого разлада ребенка с самим собой и окружающим миром, нужно постоянно поддерживать его самооценку, чувство самоценности. Это можно сделать, следуя таким принципам (памятка родителям):

1. Безусловно принимать ребенка таким, какой он есть.
2. Активно слушать его переживания и потребности.

3. Бывать (читать, заниматься) вместе.
4. Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
5. Помогать, когда просит.
6. Поддерживать успехи.
7. Делиться своими чувствами (значит доверять).
8. Конструктивно решать конфликты.
9. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например: “Мне хорошо с тобой...”, “Мне нравится, как ты...”, “Ты, конечно, справишься...”, “Как хорошо, что ты у нас есть...” и другие.
10. Как можно чаще обнимать его, но не “затискивать”.

Практическая часть: решение проблемных ситуаций.

Родители делятся на 2-3 команды.

Задание: каждая команда готовит ситуацию из своей жизни, связанную с проблемами, обусловленными особенностями подросткового возраста. Другие команды, выслушав ситуацию, предлагают варианты решения данной проблемы. Затем команда предложившая ситуацию озвучивается собственный вариант.

Заключительная часть.

Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас – тех взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у нас тоже могут возникнуть те или иные трудности во взаимодействии с ним. В зависимости от индивидуальных особенностей у подростков могут возникнуть специфические трудности при прохождении подросткового возраста. Если у вас есть конкретные вопросы, мы можем обсудить их в рамках индивидуальной беседы.

Притча о перевёрнутом камне

Один странствующий искатель истины увидел большой камень, на котором было написано: «Переверни и читай». Он с трудом перевернул его и



прочёл на обратной стороне: «Зачем ты ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что уже знаешь?»

Эта притча как нельзя лучше подтверждает наш сегодняшний разговор о наших детях. Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности – в нас самих: в нашем диктате и попустительстве, в нашей лжи и двурушничестве, в нашем эгоизме и себялюбии. Необходимо посмотреть на проблему глазами ребёнка и тогда военные действия, которые вы ведёте с ребёнком, перестанут быть необходимостью, а в душе воцарится мир и душевный комфорт. Самые главные слова, которые сегодня нужно сказать своему ребёнку: «Я тебя люблю, мы рядом, мы вместе и мы всё преодолеем».

Закончу сегодняшнее наше собрание фразой Ричарда Роджерса «Каждый человек – остров внутри себя, и он может построить мост к другому, если... ему позволят быть самим собой».

Список литературы:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо, 2003.
2. Горбушина О.П. Психологический тренинг. Секреты проведения. СПб.: Питер, 2008.
3. Елисеев О.П. Практикум по психологии личности. – СПб.: Питер, 2001. – 476 с.
4. Моргулец Г.Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для учащихся и родителей – Волгоград: Учитель, 2011.
5. Соломка С.В. Притчи. Харьков: Ритм плюс, 2007.
6. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
7. Интернет ресурсы <http://festival.1september.ru/articles/313364/>

