Особенности подросткового возраста. Физическое, психическое и социальное развитие подростков. Основные трудности и риски подросткового этапа

Семинар-практикум для родителей (законных представителей) учащихся.

Цель: повышение знаний родителей в вопросах возрастных особенностей подростков, оказания эффективной поддержки здорового развития подростков в период перехода их ко взрослой жизни, помощи в построении нормальных отношений с подростками.

Задачи:

1.сформировать представления о возрастных особенностях подростков, проявлениях подросткового кризиса;

2.обозначить риски и сложные пути развития подростка;

3.дать характеристику основным особенностям развития подростка;

4.обучить родителей выявлять реальные потребности подростка.

**ЧАСТЬ 1. Информационный блок**

Добрый день, уважаемые родители!

Наши дети взрослеют, становятся умнее, и нам с вами хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так не происходит. Почему? Сегодня мы попытаемся вместе найти причины появления различных проблем в поведении учащихся.

Подростковый возраст связан с перестройкой организма ребенка, то есть с некоторыми физиологическими изменениями. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, подростковый кризис может возникнуть и в 11, и в 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка, и для близких ему взрослых. Поэтому подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. Этот возраст действительно резко отличается от прочих этапов жизни ребенка. Говоря о подростках, можно рассматривать самые разные проблемы: общение со сверстниками, осознание себя и своего жизненного пути, интересы и увлечения подростков. Сегодня мы поговорим о психологических особенностях этого возраста и о том, как на эти особенности можно опираться при построении контакта с ребенком.

Так как подростковый возраст характеризуется физическим созреванием и психическим взрослением, это может выражаться в следующих чертах характера:

* повышенная чувственность;
* плаксивость (особенно у девочек);
* противоречивость в мыслях и поступках;
* бунтарский дух поведения.

Я перечислю характерные **черты личности подростка:**

* эмоциональная неустойчивость;
* застенчивость;
* агрессивность;
* юношеский максимализм;
* отсутствие чувства адекватной реальности;
* повышенная тревожность;
* стремление к самостоятельности, не подкрепленное соответствующими физическими и психологическими способностями.

**Особенности личности ребенка** в подростковый период, на которые необходимо обратить внимание:

**1.** **Чувство взрослости*.*** Ребенок претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отстаивая свою позицию. Подросток желает оградить какие-то стороны своей жизни от вмешательства родителей. Кроме того, у него проявляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Поскольку в подростковом возрасте все нестабильно, взгляды могут измениться через пару недель, но защищать противоположную точку зрения ребенок будет так же, как предыдущую.

**2.** **Самостоятельность** выражается в стремлении к независимости от взрослых, освобождению от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях – не учебных занятиях. Ребенок сам выбирает себе занятия по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности, и познавательную потребность.

**3.** **Эмоциональное общение со сверстниками**. Близкий друг для подростка, обычно его ровесник, – это своеобразный психотерапевт, который умеет выслушать и посочувствовать, понимающий и принимающий его переживания, помогающий преодолеть неуверенность в своих силах, поверить в себя. В дружеских отношениях подростки крайне избирательны. Но сам круг общения не ограничивается близкими друзьями. У детей в это время появляется много знакомых и, что еще более важно, образуются неформальные группы или компании.

**4.** **Отношения со взрослыми**, прежде всего с родителями (этого раздела мы коснемся более подробно). Влияние родителей уже ограничено – им не охватываются все сферы жизни ребенка. Взгляды подростка на жизнь в первую очередь зависят от позиции родителей. В то же время, нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, подростки испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах. То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться – принять чувство взрослости своего ребенка.

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за чрезмерного родительского контроля за поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т. д. Наиболее благоприятный стиль семейного воспитания – демократичный, когда родители не ущемляют права ребенка, но одновременно требуют выполнения обязанностей, а контроль основан на теплых чувствах и разумной заботе.

Гиперопека, как и вседозволенность, равнодушие или диктат препятствуют успешному развитию личности подростка.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, можно разделить все предъявляемые к нему требования на три условные группы:

1. **Требования, выполнение которых не обсуждается.** Это те требования, которые имеют непосредственное отношение к обеспечению безопасности: возвращаться домой к определенному времени, звонить, если задерживаешься, а также некоторые требования, касающиеся обязанностей ребенка по дому и в школе.

2. **Требования, выполнение которых родители должны обсуждать с подростком.** Например, сколько времени проводить за компьютером или как планировать свободное время.

**3. К третьей группе относится** то, что ребенок решает **самостоятельно**, но вы готовы оказать ему помощь поддержкой или советом, если потребуется.

Постепенно некоторые требования могут переходить из одной группы в другую: скажем, когда вы уверенны в том, что ваш ребенок способен самостоятельно планировать выполнение уроков, контроль можно передать ему. Если родители подростка непостоянны в своих реакциях на его поведение и учение: то хвалят и жалеют, то, наоборот, ругают и сурово наказывают, не обращая на него внимания, ребенок становится тревожным, озлобленным – он не знает, что делать!

Если подростку кажется, что с ним считаются, его мнение имеет значение для взрослых, это, с одной стороны, помогает поддерживать его самооценку, а с другой – облегчает контакт с ним.

**ЧАСТЬ 2. Практический блок**

**Упражнение 1. Портрет современного подростка**

Уважаемые родители, я предлагаю вам разделиться на две группы «Родители», «Подростки» (можно провести жеребьевку). В третью группу «Эксперты» войдут психолог школы и (или) педагог социальный. Я попрошу вас выполнять задания с учетом того, в какую группу вы войдете: то есть, если вы в группе «Подростки», то отвечайте так, как вы бы ответили в подростковом периоде.

Группам «Родители» и «Подростки» выдаются листы с набором индивидуальных характеристик «Портрет современного подростка», где перечислены индивидуальные особенности подростка (приложение 1). Участники групп с учетом принадлежности к определенной группе выбирают черты, которые свойственны подросткам, дополняют этот список и составляют портрет современного подростка. Затем группы «Родители» и «Подростки» зачитывают составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение совместно с группой «Эксперты». Педагог-психолог и(или) педагог социальный комментируют выбор групп.

**Упражнение 2.Советы родителей**

Уважаемые родители, предлагаю вам почувствовать себя в роли эксперта и написать по три совета для подростков.

Родители в течение 3 минут пишут советы и презентуют их. Задача – основываться на полученной информации и собственном опыте. В группе необходимо активно обсудить каждый из предложенных советов, выявть его основу и попробовать применить к реальной ситуации взаимодействия с подростком (будет ли совет работать, подойдет ли каждому, легко ли он реализуем и т.п.).

**Подведение итогов**

Уважаемые родители! Перед тем, как заончить нашу встречу мне бы хотелось вручить вам подготовленные рекомендации (в виде памяток) о том, как же найти контакт с подростком. Помните, что подростковый возраст сложный этап, но и ребенок, и вы, пройдете его с наименьшим количеством конфликтов и проблем, когда станете своему сыну или дочери верным другом, готовым поддержать и помочь в любую минуту. Не стесняйется разговаривать, не бойтесь ошибиться или показаться незнающими чего-то. Интересуйтесь, восхищайтесь и погружайтесь в жизнь ребенка с интересом, но не из чувства долженствования или излишней правильности. Все получиться!

Педагог-психолог: Гайдук Р.В.

Приложение 1

Материалы к упражнению «Портрет современного подростка».

Болтлив.

Чрезмерно подвижен.

Имеет высокие требования к себе.

Не сопереживает другим людям.

Ощущает свою отверженность.

Имеет низкую самооценку.

Часто ссорится с взрослыми.

Создает конфликтные ситуации.

Чрезмерно подозрителен.

Постоянно контролирует свое поведение.

Чрезмерно обеспокоен какими-либо событиями.

Перекладывает вину на других.

Беспокоен в движениях.

Часто спорит со взрослыми.

Кажется безразличным к окружающему.

Любит компьютерные игры.

Часто теряет контроль над собой.

Отказывается выполнять просьбы.

Импульсивен.

Часто дерется.

Имеет отсутствующий взгляд.

Выполняет требования взрослых.

Самокритичен.

Не может адекватно оценить свое поведение.

Увлекается музыкой.

Обладает разнообразными интересами.

Опасается вступать в новую деятельность.

Часто специально раздражает взрослых.

Задает много вопросов, но редко дожидается ответов.

Послушен и исполнителен дома.

Ведет активный образ жизни.

Высокая самооценка.

Толкает, ломает, рушит все кругом.

Чувствует себя беспомощным.

Самостоятелен.

Подвижен.

Коммуникабелен.

Приложение 2

ПАМЯТКА

«Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком».

1. *Заинтересованность и помощь.* Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.
2. *Способность родителей слушать, понимать и сопереживать.* Неспособность родителей к эмпатии (сопереживанию), отсутствие у них эмоциональной восприимчивости и понимания мыслей и чувств ребенка могут привести к развитию равнодушия и у ребенка. Уважение к подростку, общение родителей с ним способствуют установлению гармоничных отношений в семье.
3. *Любовь родителей и положительные эмоции в семейных отношениях связаны с близостью, привязанностью, любовью, восприимчивостью*; члены семьи при этом проявляют взаимную заинтересованность и отзывчивость. Если же в семье преобладают отрицательные эмоции, то наблюдается холодность, враждебность, отторжение, что может привести либо к преобладанию у ребенка потребности в любви (во взрослом возрасте), либо к формированию у него замкнутости, холодности, неспособности выразить свою любовь к близким людям, в том числе и к детям.
4. *Признание и одобрение со стороны родителей*.
5. *Доверие к ребенку*. Недоверие к детям, как правило, свидетельствует о том, что родители проецируют на них свои собственные страхи, тревоги или чувство вины. Неуверенные в себе родители (или пережившие определенные трудности в прошлом) больше других склонны бояться за своих детей.
6. *Отношение к ребенку как к самостоятельному и взрослому человеку*. Достижение подростком самостоятельности происходит в процессе индивидуализации, когда он занимается формированием собственной индивидуальности и в тоже время устанавливает новые связи с родителями. Подросток пытается изменить отношения с родителями, стремясь при этом сохранить прежнее общение, привязанность и доверие. Чтобы проявить собственную индивидуальность, подростки ориентируются на иную, чем у родителей, систему ценностей, ставят перед собой иные цели, иные интересы и иные точки зрения.
7. *Руководство со стороны родителей*. Наиболее функциональными являются те семьи, где родители проявляют гибкость, приспособляемость и терпимость в своих взглядах и поведении. Родители, не проявляющие гибкости в воспитании подростков, отказываются пересматривать свои взгляды и менять точку зрения; они нетерпимы, излишне требовательны, всегда настроены критически и возлагают на детей неоправданные надежды, не соответствующие их возрасту. Это пагубно влияет на самооценку подростка, подавляет развитие его личности, что, в конце концов приводит к стрессовым ситуациям в отношениях между родителями и детьми.
8. *Личный пример родителей*: способность подать хороший пример для подражания; следовать тем же принципам, которым учат детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире.
9. *Тесное сотрудничество со школой*. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или со специалистами (педагогом-психологом, социальным педагогом).
10. *Интерес к тому, с кем общается ваш ребенок*.

Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.