

ГУО «Оснежицкая средняя школа» Пинского района

СЕМИНАР

«ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА»
(родители учащихся VIII класса)

Подготовила:
педагог-психолог первой
квалификационной категории,
Т.А. Кос

д. Оснежицы, 2022

Цель: повышение психолого-педагогической компетентности родителей, расширение знаний об особенностях подросткового возраста.

Задачи:

- помочь родителям выработать продуктивные способы решения конфликтных ситуаций, понять причины негативных поведенческих проявлений у подростка;
- способствовать расширению понимания психологических особенностей подростка;
- активизировать эффективные коммуникации родителя с подростком.

Добрый день, уважаемые родители, послушайте, пожалуйста, притчу «О солнце и ветре» и давайте попробуем определить тему нашего занятия.

Шёл одинокий человек в горах и поспорили как-то солнце и ветер кто быстрее разденет человека. Ветер начал дуть сначала слабо потом всё сильнее и сильнее, и чем сильнее дул ветер, тем сильнее человек закутывался в свой плащ. Он уже дул со всей силы, но так и не удалось ему раздеть человека. Тогда вышло солнце и начало светить, человеку стало жарко, и он сам снял свой плащ. Вот так добрым словом можно добиться большего чем принуждением или доминированием.

Чем взрослее становится ребенок, тем больше актуализируются проблемы, с которыми приходится иметь дело не только родителям, но и всем окружающим взрослым.

Подростки часто противопоставляют себя обществу и родителям, им не нужен авторитет и главнокомандующий. Они пытаются разобраться во всём самостоятельно, поэтому им скорей нужен собеседник и советчик, который находится на одном уровне с ними и может добрым словом подсказать или разобрать сложившуюся ситуацию. При правильном подходе подростки с радостью поделятся с родителями своими переживаниями и сложными ситуациями чтобы вместе разобрать их. Но если вы постоянно будете на него «дуть», то никогда не узнаете, чем живёт и о чём беспокоится ваш ребёнок.

В современных условиях трудными подростками называют тех детей, чье поведение резко отличается от общепринятых норм и препятствует полноценному воспитанию. Воспитание подростков – нелегкая задача. Ведь большую часть времени они находятся под влиянием других людей: учителей, друзей и просто знакомых. Многие родители чувствуют, что не могут больше контролировать поведение своего ребенка, оказывать на него влияние. Как следствие – отсутствие взаимопонимания, конфликты, проблемы...

Во все времена была и остается актуальной проблема взаимодействия между подростками и родителями.

Упражнение «Рисунок настроения»

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и карандаши. Нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода», или «штормовое предупреждение», либо «солнечная погода». На работу дается 3 минуты. Далее каждый представляется и рассказывает о своем настроении».

Упражнение «Воспоминания детства»

Предлагается всем закрыть глаза и вернуться в свое детство, возраст, когда они были подростками. Пусть каждый вспомнит свой дом, собственную детскую комнату и т.п. может быть, кому-то удастся воссоздать в памяти какие-то характерные детали (запахи, величину окон, любимую мебель). Как протекала ваша жизнь? Какие были у вас интересы? Как в вашей семье воспитывали детей? Как родители реагировали на ваше поведение?

После того как все достаточной степени погрузились в мир собственного детства, предлагается членам группы поразмыслить над следующими вопросами: «Что я мог, будучи ребенком? Чего не мог? Сравните свое поведение с поведением своего ребенка подростка.»

Через 2 – 3 минуты игроки должны открыть глаза и обменяться с партнерами впечатлениями от только что полученного опыта. Особое значение имеют ответы уже упомянутые вопросы.

В беседе игроки должны ответить на вопрос о том, как воспитание родителей повлияло на их жизнь.

Упражнение «Портрет современного подростка»

Группа делится на подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет современного подростка», где перечислены индивидуальные особенности подростка. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны им самим, дополняют этот список и таким образом составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

Мини-лекция об особенностях подросткового возраста

Подростковый возраст – это период интенсивных качественных и количественных изменений в личностном и психическом развитии. Вместе с тем, этот возраст является глубоко чувствительным к влиянию внешних факторов (различных институтов социализации), детерминирующих внутренние процессы личности подростка, что выражается в постоянно меняющихся представлениях о себе, поиске своего места в обществе, чувстве

взрослости, неустойчивости увлечений, становлении целостной идентичности [].

Центральным новообразованием данного возраста становится возникновение представлений подростка о себе как о взрослом человеке, а не о ребенке. Современный подросток определенно чувствует себя уже совсем взрослым, часто отвергает принадлежность к окружающим его другим детям. Но при этом самого ощущения настоящей взрослости у него нет, есть сама потребность быть признанным взрослым.

Осуществление деятельности общения крайне важно для полноценного формирования личностной сферы подростка, поскольку формируется подростковое самосознание.

Самосознание по Выготскому – это некое общественное знание, перенесённое во внутренний мыслительный план. Ребенок учится осуществлять контроль своего поведения, его проектирование на основе моральных норм.

В подростковом возрасте у молодых людей происходит резкая смена настроения, повышенная возбудимость, наличие амбивалентных чувств, что выражается в «подростковом комплексе» эмоциональности. Увеличивается значимость социальных эмоций, появляется способность к эмоциональной децентрации, а также проявление признаков эмансипации.

Среди факторов риска в эмоциональном развитии подростка отмечают конфликты между детьми и родителями, одиночество, фиксирование отрицательных черт характера и т. п.

Эмоции представляют собой особый класс психических явлений, которые проявляются в форме непосредственного переживания личностью жизненного смысла явлений, предметов и ситуаций для удовлетворения своих потребностей. Большинство психологов считают, что эмоции есть активные силы, придающие направление мыслям и поступкам личности.

При различных обстоятельствах возникают ситуативные эмоции, способствующие или препятствующие успешной деятельности подростка (агрессия, тревожность, одиночество, импульсивность, низкий самоконтроль и т. п.).

Эмоции важны и для приобретения индивидуального опыта подростка. В процессе любой деятельности (коммуникативной, учебной) они выполняют положительную или отрицательную функцию, что проявляется в возможности предвосхищать удачи и затруднения в процессе взаимодействия, и поэтому способствуют достижению цели, являясь одним из главных механизмов психической регуляции поведения учащегося.

Упражнение «Изобрази состояние»

Ведущий: «Сейчас я раздам некоторым из вас карточки, на которых написано определенное эмоциональное состояние. Надпись не должны видеть другие члены группы. Затем вы по очереди изобразите это состояние. Мы будем смотреть и постараемся понять, какое состояние изображено».

В ходе обсуждения рассмотреть, какие состояния распознаются с трудом, что может способствовать их пониманию, на какие признаки ориентировались участники, определяя состояние. Такое обсуждение дает возможность сформировать «банк» тех невербальных проявлений, на которые можно ориентироваться, определяя состояние человека.

Упражнение «Я-высказывания».

Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты – плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.

Далее родителям предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «Я-высказывания»

«Ты-высказывания»	«Я-высказывания»
Опять ты не убрал за собой вещи!	
Опять ты как охламон, сними немедленно!	
Почему ты не берешь трубку, когда я тебе звоню?	
Ты должен приходить рано домой!	
Где ты был? С кем гулял?	

Мини-лекция об общении подростка с взрослым.

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со

взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

В связи с легкой ранимостью подростка для взрослого очень важно найти формы налаживания и поддержания этих контактов. Подросток испытывает потребность поделиться своими переживаниями, рассказать о событиях своей жизни, но самому ему трудно начать столь близкое общение.

Большое значение в этот период имеют единые требования к подростку в семье. Сам он больше притязает на определенные права, чем стремится к принятию на себя обязанностей. Поэтому для освоения подростком новой системы отношений важна аргументация требований, исходящих от взрослого. Простое навязывание требований, как правило, отвергается.

В случаях, когда взрослые относятся к подросткам как к маленьким детям, они выражают протесты в различных формах, проявляют неподчинение с целью изменить сложившиеся ранее отношения. И взрослые постепенно под воздействием притязаний подростков вынуждены переходить к новым формам взаимодействия с ними. Этот процесс далеко не всегда проходит безболезненно, так как на восприятие взрослыми подростков как подчиненных и зависимых от них влияет множество факторов.

Характерными для подросткового возраста являются имитации чье-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

В ряде случаев позиции взрослых по отношению к подростку неблагоприятны для его развития. Так, авторитарная позиция по отношению к подростку может стать условием, искажающим его психическое и социальное развитие.

Недостаток внимания, заботы и руководства, формализм взрослых болезненно воспринимаются подростком. Он чувствует себя лишним, ибо является источником обременяющих хлопот. Подросток в подобных случаях обычно начинает жить своей тайной жизнью.

Чрезмерная опека и контроль, необходимый, по мнению родителей, также нередко приносят негативные последствия: подросток оказывается лишенным возможности быть самостоятельным, научиться пользоваться свободой. В этом случае у него активизируется стремление к самостоятельности. Взрослые же нередко реагируют на это ужесточением контроля, изоляцией своего чада от сверстников. В результате противостояние подростка и родителей лишь возрастает.

Упражнение «Конфликт»

Ведущий пишет на доске или листочке бумаги слово КОНФЛИКТ. Предлагает группе по одному перечислить слова, приходящие в голову при мыслях о конфликте – такие как, например «боль, борьба, энергия». Когда больше идей нет или лист бумаги заполнен, тренер просматривает вместе с группой составленный список слов. Далее берется два маркера разного цвета. Обращение к группе: «Какие слова являются положительными, какие отрицательными, какие нейтральными?»

Упражнение «Поддержка»

Инструкция. Участники разбиваются на пары, предлагается перечень высказываний. Один проговаривает высказывание, а второй оказывает поддержку. В ответ на высказывание участника, сидящий слева должен сказать что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему. Поддержка должна быть оказана так, что бы не возникло конфликтной ситуации. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего её.

Предлагаемые высказывания.

1. Сегодня я хочу погулять до 24.00.
2. Я хочу побыть один. Не заходить ко мне в комнату!.
3. Я сам (а) решу, с кем мне общаться, а с кем - нет.
4. Этот Новый год я хочу отпраздновать с друзьями!!!!
5. Этот Новый год я буду праздновать с друзьями!!!!
6. Мы с друзьями идём в клуб на всю ночь.
7. Я хочу, чтобы вы перестали звонить мне через каждые пять минут!

8. Когда ты, наконец, поймёшь, что я уже не маленький(ая)!
9. Я буду сидеть за компьютером столько, сколько захочу!!!!
10. Мне надоело, что ты постоянно указываешь мне, с кем общаться
11. Я хочу получать 10 рублей в неделю на карманные расходы
12. Я не курю (При этом от ребёнка жутко несёт табаком).
13. Я не хочу одевать то, что вы мне купили
14. Это модно! Ты ничего не понимаешь (о супервызывающей одежде)
15. Я ничего тебе не скажу
16. Я влюбился(лась) (объект влюблённости заведомо вам не нравится)
17. Да отстаньте вы от меня
18. А вот мама Васи (Маши) всегда разрешает гулять ему до утра
19. Я некрасивая, Я слабый, Я толстая, Я глупый и т.п.

Упражнение «Чемодан пожеланий»

Ведущий: «Наша работа подходит к концу. Мы расстаемся. Однако перед тем как разъехаться, соберем чемодан. Мы работали вместе, поэтому и собирать чемодан для каждого будем вместе. Содержимое чемодана будет особым. Так как мы занимались проблемой общения с подростками, туда мы положим то, что каждому из нас помогает в общении и то, что нам мешает в общении с ними. Таким образом, каждому участнику высказываются пожелания, замечания с целью их дальнейшей проработки.

Притча «Стена и Ручеёк»

Глухая Стена преградила путь журчащему Ручейку. Он бился и бился о её каменное основание, пока однажды не повернул в другую сторону.

- Будь со мной! – крикнула Стена.

Но Ручеёк её уже не слышал.

В завершении хотелось бы сказать, что родители, которые не слышат своих детей, не принимают их такими, какие они есть рискуют потерять их.

Список использованных источников:

1. Кожарская, С.Г. Подростковый конфликт / С.Г. Кожарская. – Минск: Красико-Принт, 2006
2. Катарина, А. А. Психология подросткового возраста / А. А. Катарина. – Орск: Орского гуманитарно-технологического института (филиала) ОГУ, 2015
3. Психологический тренингучеб.-метод. комплекс для студентов. – Барановичи: РИО БарГУ, 2009
4. Лютова, Е.К. Моница, Г.Б. Тренинги эффективного взаимодействия с детьми / Е.К. Лютова, Г.Б. Моница. – СПб. : Речь, 2000
5. Интернет-ресурс <https://studfile.net/preview/1668316/page:3/>