Практикум «Особенности общения с подростками».

Составила старший методист
БОУ ДО г. Омска «ДДТ ОАО»
С.А. Шумейко

Особенности эмоциональной сферы подростков.

Эмоционально-личностная сфера – сложный феномен психической жизни человека. С каждым годом увеличивается число детей с всевозможными нарушениями в развитии эмоционально-личностной сферы, особенно у детей, имеющих недостаточное психическое развитие, имеющих худшие адаптационные возможности.

У подростка возможны следующие проявления в поведении: частая смена настроения, депрессия, неусидчивость, плохая концентрация внимания, раздражительность, импульсивность, тревога, агрессия и проблемное поведение. Разумеется, биологические факторы (гормональные изменения) не являются определяющими: важное влияние на развитие подростка оказывает среда и, прежде всего, социальное окружение. Подростковый возраст – это пора важных изменений в личности ребенка, при нормальном развитии этот период протекает проблематично во всех отношениях, при нарушенном развитии возможны более серьезные нарушения, отклонения.

При нарушении развития у подростков встречается эмоциональная поверхность, которая приводит к конфликтным ситуациям, в разрешении которых недостает самоконтроля и самоанализа. Значительная часть нарушений поведения имеет и половые различия: аффективная возбудимость у мальчиков чаще проявляется в раздражительности, взрывчатости, у девочек имеет выраженный истериформный оттенок; в расторможенности влечений у мальчиков чаще выступает склонность к алкоголизации, побегам, агрессии, у девочек - повышенная сексуальность.

Также таких подростков отличает завышенная самооценка, при низком уровне тревожности, неадекватный уровень притязаний - слабость реакции на неуспехи, преувеличение удачности.

Несомненно, все эти особенности эмоциональной сферы подростка порождают немало конфликтных ситуаций, недопонимания в общении, вплоть до потери контакта с взрослеющей личностью. Как построить продуктивное общение с подростком в этих условиях?

Ознакомьтесь с материалами презентации и выделите для себя самые оптимальные способы.

Ссылка на презентацию

Рекомендации родителям и педагогам по общению с подростками.

Беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона.

В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.

Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.

Диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.

В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.

Старайтесь инициативу общения держать в своих руках.

Умейте смотреть на вещи глазами подростка.

Будьте всегда чуткими к делам своих детей.

Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.

Поддерживайте ребенка, когда ему нелегко.

Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.

Научите подростка преодолевать трудности.

Сравнивайте своего ребенка только с ним самим, обязательно отмечая продвижение вперед.

Постоянно контролируйте ребенка (но без гиперопеки) по принципу «доверяй, но проверяй».

Поощряйте даже едва возникшие потребности в знаниях, гармонии и красоте, в самоактуализации (развитии собственной личности).

Информируйте своего ребенка о границах материальных потребностей и напоминайте, что духовные потребности должны развиваться постоянно.

Замечайте любое положительное изменение в развитии личности ребенка.

Рассказывайте ребенку о своих проблемах, о том, что волновало вас, когда вы были в его возрасте.

Покупайте детям книги по психологии, самопознанию.

Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).

Практикум.

Игра «Ассоциации».

Слово «подросток».

Какие ассоциации с цветом, ощущением, настроением, чувством, температурой, природным явлением, объектом и т.п. у вас возникают при слове «подросток»? Из полученных ассоциаций создайте определение понятия «подросток».

Вариант упражнения в паре. Поменяйтесь с партнером ассоциациями и создайте определение понятия «подросток».

Упражнение «Когда я был подростком».

Вспомните себя в подростковом возрасте, и напишите мини-эссе на темы: «Я глазами подруги», «Я глазами мамы», «Я глазами учителя».

Тренинг «Я – высказывание»

Техника **«Я – высказывание»** – это способ выражения вашего отношения к какой-либо ситуации, он очень полезен, когда необходимо настоятельно выразить свое мнение. **Я – высказывание** передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету без обвинений и требований, чтобы этот другой человек изменил свое отношение.

«Я-высказывание» - форма высказывания, когда человек говорит о своих намерениях, своем видении, своем состоянии и своих чувствах, стараясь не задевать и не обвинять окружающих. «Я-высказывание» - хороший прием, смягчающий конфликт и предупреждающий конфликтные ситуации. Переход с «Ты» на «Я», описание своих чувств обычно смягчает ситуацию.

Однако нужно быть осторожным: если этот прием применять бездумно, он будет конфликты не предотвращать, а множить.

На самом деле, помогают предупредить конфликт не сами «Я-высказывания», а вежливость и воспитанность, желание не задеть собеседника и умение мягко, тактично формулировать свою позицию и свои пожелания. Если вы в своих «Я-высказываниях» думаете только о себе и своих чувствах, вы легко можете соскользнуть на обвинения. Избегайте «Я-высказывания», когда вы в сильном негативе, и чаще используйте «Я-высказывания», когда вас переполняют светлые чувства: «Когда я чувствую твою заботу, мне так радостно!».

Схема «я-высказывания»

1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: «Когда я вижу, что ты...; Когда это происходит...; Когда я сталкиваюсь с тем, что...»

2. Точное название своего чувства: «Я чувствую... (раздражение, беспомощность, горечь, боль, недоумение и т.д.); Я не знаю, как реагировать...; У меня возникает проблема...»

3. Называние причин: «Потому что... ; в связи с тем, что...»

Технология «я-высказывания» (по 5 шагам).

1 шаг. Факты. Называются только факты, произошедшие в реальности, т.е. то, что произошло по факту. Например: «Когда я слышу повышенный тон в мой адрес, я напрягаюсь, мне сложно сосредоточиться»

2 шаг. Чувства. Выражение чувств, касающихся этого факта. «Я чувствую...» Например: «Я чувствую обиду». Телесные ощущения. (Можно рассказать и о них - смотрите по ситуации) Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. «Я ощущаю...» Например: «У меня тело сковано».

3 шаг. Мысли. Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. «Я думаю», «Я предполагаю», «Мне кажется" и др. Например: «Я предполагаю, что меня не уважают». Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь ко 2-у шагу.

4 шаг. Желания. Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека. Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты говорил спокойным тоном о том, что тебя волнует». Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений. Здесь также возможно возвращение ко 2-у шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

5 шаг. Намерения. Высказывание того, что собираешься делать и как, в связи с произошедшим фактом. «Я собираюсь», «Я буду», «Я не буду». Например: «А я буду следить за своим тоном».

5-й шаг применяется не всегда, а в зависимости от ситуации. Иногда достаточно лишь 4-х шагов. Тем не менее, нельзя пропускать никакой из 4-х шагов или менять их местами. Важно! Эта полная формула «Я-высказывания» нужна, прежде всего, нам самим, чтобы разобраться, что такое с нами происходит, что волнует и беспокоит. Рекомендуется сначала написать эту формулу на бумаге и, возможно, не один раз, пока не выработается автоматизм. И если мы будем говорить людям полный текст, они посчитают нас занудами. Поэтому, поняв, что с тобой, ты можешь сказать

своему собеседнику кратко. Поберегите уши своих близких и родных, им ещё долго с вами жить...

Как убедить подростка (собеседника) в чем-то, добиться от него желаемого поведения. (Это не волшебная таблетка, а способ бесконфликтного общения без угроз и давления)

1. Выразить понимание чувств подростка (собеседника): «Я понимаю, что у тебя сейчас трудный период (ты сейчас устал, тебе не хочется, большая нагрузка, и т.п.)...»
2. Сказать о том, что Вы чувствуете в ситуации, которая Вас волнует.
3. Сообщить о том, что Вы хотите, что вы предлагаете.