

ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА

(Семинар-практикум Родительского университета для родителей
учащихся 9-х классов, 1-я четверть)

Цель: проинформировать родителей о возрастных особенностях подростков, содействовать эффективной поддержке здорового развития подростков в период перехода их ко взрослой жизни.

Задачи:

- описать возрастные особенности подростков, симптомы подросткового кризиса;
- определить конкретные препятствия и риски, стоящие перед подростком, готовящимся ко взрослой жизни;
- объяснить необходимость интегрированного подхода к работе с подростками;
- охарактеризовать основные компоненты развития подростка;
- научить родителей определять сильные стороны и потребности подростка.

1. Приветствие.

Цель: познакомить участников семинара с целями и задачами занятия.

2. Упражнение «Река ожиданий».

Цель: определить ожидания и опасения участников семинара.

На предложенный плакат родители приклеивают стикер со своими ожиданиями, т.е. им необходимо сформулировать те вопросы, ответ на которые они хотели бы получить в ходе собрания. Например: «Мне хотелось бы услышать совет (рекомендацию) как себя вести (реагировать), если я вижу, что моя дочь (сын) мне врет... *(много времени проводит за компьютером..., грубит..., приходит поздно..., обижает младшего сына..., хамит бабушке..., разбрасывает вещи..., плохо учится...)*».

Ожидания озвучиваются, стикеры приклеиваются на одной стороне реки, нарисованной на плакате «Река ожиданий».

3. Упражнение «Источники поддержки».

Цель: содействовать знакомству участников и созданию доверительной обстановки в группе.

Мы хотели бы познакомиться с вами и помочь вам познакомиться друг с другом. Представьтесь, пожалуйста, назвав своё имя, вспомните и озвучьте два источника поддержки, которые были у вас в подростковом возрасте при переходе ко взрослой жизни. Этими источниками поддержки могут быть друзья, члены семьи, учителя, соседи – любой человек, который помог вам в переходе ко взрослой жизни.

Вывод:

- все люди нуждаются в помощи, когда готовятся к самостоятельной жизни;

- виды поддержки, которые вы определили, часто повторялись (они являются общими для многих подростков);

- это упражнение помогло вам подумать о том, с чем сталкивается молодежь, каковы их потребности при переходе ко взрослой жизни.

4. Мини-лекция «Портрет современного подростка».

Цель: проинформировать родителей об особенностях подросткового возраста

Подростковый возраст является одним из самых сложных и ответственных в жизни ребёнка и его родителей. Этот возраст считается кризисным, поскольку происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития и жизни. Кризис подросткового возраста связан с изменением социальной ситуации развития и ведущей деятельности.

Социальная ситуация развития – это особое положение ребёнка в системе принятых в данном обществе отношений. В подростковом возрасте она представляет собой переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости. Подросток занимает промежуточное положение между детством и взрослостью.

Ведущая деятельность – это та деятельность, которая определяет возникновение основных изменений в психическом развитии ребёнка на каждом отдельном этапе. Если у младших школьников такой деятельностью является учебная, то в подростковом возрасте она сменяется на *интимно-личностное общение*. Именно в процессе общения со сверстниками происходит становление нового уровня самосознания ребёнка, формируются навыки социального взаимодействия, умение подчиняться и в тоже время отстаивать свои права. Кроме того, общение является для подростков очень важным информационным каналом.

Пора физиологического взросления ребёнка определяет изменения в его характере и во взаимоотношениях с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребёнка на жизнь, его ценностные ориентиры. В результате такой резкой смены интересов в подростковом возрасте часто страдает учебная деятельность, снижается школьная мотивация. Пытаясь вернуть прежние школьные успехи, родители стараются ограничить детей в общении со сверстниками. Однако важно помнить, что именно общение со сверстниками является наиболее важной для подростков деятельностью, и оно необходимо для полноценного психического развития человека.

Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности. Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями. Поддержка семьи вашему ребёнку сейчас очень важна. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие.

Основные новообразования подросткового возраста.

Формирование «Мы» - концепции.

Иногда это приобретает очень жёсткий характер: «мы – свои, они – чужие». Поделены территория, сферы жизненного пространства. Это не дружба, отношения дружбы ещё только предстоит освоить как отношения близости, увидеть в другом человеке такого же, как сам. Это, скорее, поклонение общему идолю.

Формирование референтных групп.

В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникает тенденция к объединению подобных групп в более крупные компании и сборища, члены которых что-то делают сообща. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так что компания состоит только из связанных между собой пар. Ценности и мнения референтной группы подросток склонен признавать своими собственными. Типичная черта подростковой группы – чрезвычайно высокая конформность. К мнению группы и её лидера относятся некритически. Диффузное «Я» нуждается в сильном «Мы», инакомыслие исключено [1, с.36].

Чувство взрослости.

Объективной взрослости у подростка ещё нет. Субъективно она проявляется в развитии чувства взрослости и тенденции к взрослости:

- эмансипация от родителей. Ребёнок требует суверенности, независимости, уважения к своим тайнам. В младшем подростковом возрасте дети ещё пытаются найти взаимопонимание у родителей. Однако разочарование неизбежно, так как ценности их различны.

- новое отношение к учению. Подросток стремится к самообразованию, причём часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

- романтические отношения со сверстниками другого пола. Здесь имеет место не столько факт симпатии, сколько форма отношений, усвоенная от взрослых (свидания, развлечения совместные).

- внешний облик и манера одеваться.

Эмоциональное развитие подростка.

Подростковый возраст считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. Временами подростки чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех и всё, им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними.

Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Могут появиться страхи открытых и закрытых пространств.

Воображение и творчество подростка.

Игра ребёнка перерастает в фантазию подростка. По сравнению с фантазией ребенка, фантазия подростка более творческая. У подростка фантазия связана с новыми потребностями: созданием любовного идеала. Творчество выражается в форме дневников, сочинения стихов, с одной стороны, и в объективном творчестве (научные изобретения, технические конструкции). Оба русла соединяются, когда подросток впервые нащупывает свой жизненный план. В фантазии он представляет своё будущее.

Базальная потребность возраста – понимание. Чтобы ребёнок был открыт для понимания, должны быть удовлетворены потребности развития.

Аномалии личностного развития подростков.

Отклонения в поведении свойственны почти всем подросткам. Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. Расстройства бывают поведенческие и эмоциональные. Эмоциональные преобладают у девочек. Это депрессии, страхи и тревожные состояния. Нарушения в поведении в четыре раза чаще бывают у мальчиков. У большинства детей со временем это проходит.

Вывод: подростковый возраст предъявляет человеку достаточно сложные задачи развития. И в том, как эти задачи развития будут выполнены, велика роль родителей.

5. Мозговой штурм «Назовите защитные факторы, которые могут помочь подростку в уменьшении рисков развития».

Цель: помочь родителям осознать ресурсы (сильные стороны) для развития детей.

В ходе мозгового штурма могут быть даны ответы: друзья, сильные семейные связи, мотивация, хорошие отношения со взрослыми, вера и духовность, чувство юмора, хорошее здоровье, хорошая школа и учителя, социоэкономические преимущества и др.

Вывод: это прекрасный список «защитных факторов». Однако, хочу отметить, что из всех этих ресурсов имеется один, который, согласно исследованиям, является наиболее важным. Как вы думаете, какой это фактор?

6. Упражнение в группах «Всё дело в отношениях».

Цель: показать участникам важность создания положительных отношений с подростком в семье.

Здоровые личностные отношения важны для того, чтобы помочь подросткам выполнить задачи развития. Хороший пример заботливого взрослого является основой для здорового развития подростка. Многочисленные исследования утверждают, что близкие и заботливые отношения являются основой успешной адаптации человека в различных средах. У вас есть возможность стать источником положительной поддержки для подростка. Взросление – это тяжёлая работа. При решении подростком задач развития появляется значительное количество рисков. Если у подростка нет здоровых отношений, дающих безопасную основу, подростку трудно

быть уверенным в успехе, не формируется способность добиваться своего эффективными способами. Положительные отношения помогают в развитии гибкого поведения в борьбе с факторами риска. Гибкий подросток обладает следующими качествами: чувством самоуважения и уверенности в себе; ощущением того, что он контролирует свою жизнь; способностью принимать правильные решения и решать проблемы.

Постоянная положительная забота взрослого может помочь подростку стать более гибким и успешно перейти ко взрослой жизни. Проще говоря, *все дело в отношениях*.

В связи с этим хочу предложить вам подумать, что могут сделать взрослые в семье, чтобы поддержать подростка в его физическом, эмоциональном, социальном, интеллектуальном развитии. Для этого разобьемся на четыре группы.

Для разделения на группы можно использовать упражнение «Листочки». Необходимо подготовить небольшие листочки четырех цветов. Каждый участник вытаскивает по одному листочку. Формирование групп проводится по цвету листочка.

Первая группа получает задание по физическому развитию: найти положительные стратегии поведения / реагирования взрослого в случае, когда подросток переживает по поводу происходящих с ним физических изменений и отклонений от «идеала».

- Приведите наглядные примеры из жизни, демонстрирующие положительные отношения с подростком по этому вопросу.

Вторая группа получает задание по эмоциональному развитию: найти положительные стратегии поведения / реагирования взрослого в случае, когда подросток страдает от резких перепадов настроения, не умеет выражать свой гнев.

- Приведите наглядные примеры из жизни, демонстрирующие положительные отношения с подростком по этому вопросу.

Третья группа получает задание по социальной сфере развития: найти положительные стратегии поведения / реагирования взрослого в случае, когда подросток ищет поддержки вне дома, зависим от своих друзей.

- Приведите наглядные примеры из жизни, демонстрирующие положительные отношения с подростком по этому вопросу.

Четвёртая группа получает задание по интеллектуальной сфере развития: найти положительные стратегии поведения / реагирования взрослого в случае, когда подросток начинает рассматривать варианты своего профессионального будущего.

- Приведите наглядные примеры из жизни, демонстрирующие положительные отношения с подростком по этому вопросу.

Упражнение «Всё дело в отношениях» можно провести в форме свободного обсуждения проблем развития подростка с родителями.

7. Упражнение «Исследования в области развития мозга подростка».

Цель: рассказать об исследованиях в области развития мозга подростков и их влиянии на воспитание «трудных» подростков.

В прошлом считалось, что мозг развивается, в основном, в раннем возрасте, и было общепринято, что мозг подростка функционирует подобно мозгу взрослого человека. В большинстве своём мы считали, что поведение подростка определяется гормональными изменениями или является результатом борьбы за свободу и независимость от родителей или просто проблемами отношения к жизни. Несомненно, подростковый возраст рассматривался как сложный. Но вряд ли кто-то принимал во внимание развитие мозга.

Национальный институт психического здоровья опубликовал интересные данные исследований. Исследования с помощью МРТ показали значительную вторую стадию роста мозга, вызываемую теми же гормонами, которые приводят к половой зрелости. Эти открытия чётко показали, что структурные изменения мозга продолжаются в подростковом возрасте, и тем положили конец заявлениям о том, что мозг подростка функционирует подобно мозгу взрослого человека. Это стало новостью с большой буквы!

- Удивила ли вас эта информация? Почему?

Вывод: взрослые сосредоточены на том, чтобы помочь подросткам действовать как взрослые, то есть принимать решения, управлять конфликтами, решать проблемы. Если мозг подростка не похож на мозг взрослого, то наши ожидания от подростков нереальны. Подростки получают как бы второй шанс на расширение своих умственных способностей. Подростковый возраст – это важное время, влияющее на жизнь. Это означает ещё и то, что влияние наркотиков, алкоголя, других факторов риска ещё более серьезно, чем считали раньше.

Были и другие открытия в исследованиях Национального института психического здоровья, которые мы рассмотрим в малых группах. Участники делятся на три группы, каждая из которых получит по одному открытию.

Можно использовать те же цветные листочки. На обратной стороне которых написаны цифры (1-3). Формирование групп проводится по номеру цифры, написанной на листочке.

Задания для групп: изучить материал, познакомить с ним всю группу и ответить на вопрос:

- Что для вас, родителей, значат эти открытия? Какие выводы должны сделать родители?

Открытие №1. «Если им не пользоваться, его можно потерять».

Национальный институт психического здоровья в своём исследовании делает вывод, что подростки способны определять направление развития собственного мозга. Занимаются ли они искусством или музыкой, спортом или видеоиграми, читают книги, структура мозга будет соответствующим образом адаптироваться. Те структуры мозга, которые не стимулируются, могут уменьшаться, чтобы дать место растущим частям. Короче говоря,

подростки формируют новые круги нейронов, активно общаясь со своим окружением.

Открытие № 2. «Злой, грустный или довольный».

Дебора Юргелун-Тодд и исследователи госпиталя МакЛина в Бельмонте, штат Массачусетс изучали, каким образом подростки воспринимают эмоции в сравнении со взрослыми. Используя функциональную магниторезонансную томографию (МРТ), они изучали мозг подростков и взрослых. Обеим группам показывали фотографии лиц взрослых людей и просили определить эмоцию, которую выражало это лицо. Исследователи записывали ответы, а также отмечали, какая часть мозга отвечала за выполнение задачи.

Результаты были удивительными даже для исследователей. Они обнаружили, что подростки с большим трудом точно определяли эмоцию человека, изображённого на фотографии. Также было обнаружено, что при выполнении этой задачи у взрослых и у подростков работали разные части мозга [2, с.24].

Открытие №3. «Миндалина против лобной части коры головного мозга».

Дебора Юргелун-Тодд и исследователи госпиталя МакЛина в Бельмонте, штат Массачусетс использовали функциональную магниторезонансную томографию (МРТ) для сравнения активности мозга подростков и взрослых.

У взрослых наблюдается большая активность лобной части коры головного мозга. Часть мозга, которая отвечает за эмоции и импульсы, обрабатывает, вызывает и влияет на отношения; помогает человеку принять последствия и принимать решения о том, что такое хорошо и что такое плохо.

А вот у подростков наибольшая активность наблюдается в мозжечковой миндалине. Мозжечковая миндалина является частью лимбической системы мозга, которая задействована в инстинктивных реакциях и эмоциональном возбуждении.

Исследования Национального института психического здоровья указывают, что лобная доля является самой медленной в развитии частью мозга и в подростковом периоде переживает огромные изменения (ещё находится в стадии развития). В качестве компенсации недоразвитости лобной доли мозг подростков гораздо больше опирается на мозжечковую миндалину (отсюда инстинктивные и эмоциональные реакции) [3, с.204].

Выводы:

из открытия № 1 вытекает, что стимулируемые области мозга будут расти и развиваться, а незадействованные области развиваться не будут; то, как подростки проводят своё время и на что направляют энергию, оказывает непосредственное влияние на развитие мозга;

из открытия № 2 следует, что не стоит ожидать, что подростки в состоянии приспособиться к эмоциональным реакциям; это открытие

объясняет трудности подростков с навыками межличностного общения (конфликты возникают из-за неправильно понятых эмоций);

из открытия № 3 узнаём, что подростки не в состоянии контролировать свои действия и принимать ответственные решения, так как центры мозга, отвечающие за это, продолжают развиваться. Это даёт надежду беспокойным подросткам научиться контролировать импульсивное или реактивное поведение. Родителям важно помнить, когда подростки действуют импульсивно, они не хотят создать трудности и показать свой норов. Это происходит потому, что миндалины развиты больше, чем лобная часть коры головного мозга, отвечающая за поведение.

8. Подведение итогов занятия.

Притча «Мышеловка».

Однажды мышь заметила, что хозяин фермы поставил мышеловку. Она рассказала об этом курице, овце и корове. Но все они отвечали: “Мышеловка – это твои проблемы, к нам она никакого отношения не имеет!”.

Чуть позже в мышеловку попала змея и укусила жену фермера. Пытаясь ее излечить, жене приготовили суп из курицы. Потом зарезали овцу, чтобы накормить всех, кто приехал навестить больную. И, наконец, закололи корову, чтобы достойно накормить гостей на похоронах.

И всё это время мышь наблюдала за происходящим через дырочку в стене и думала о вещах, которые ни к кому никакого отношения не имеют!

Вывод. Эта притча говорит о том, что чужих проблем не существует. Всё, что происходит в реальности одного человека, может отразиться на судьбе окружающих. Все мы являемся участниками одного и того же приключения под названием жизнь, которое иногда становится опасным. Когда мы помогаем тем, кто оказался в тяжелой ситуации, мы не только совершаем благое дело. Мы также защищаем себя от опасности, которая может грозить нам. Поэтому не стоит отталкивать тех, кто просит о помощи и действительно в ней нуждается.

Родителям предлагается вспомнить о своих ожиданиях, подойти к **«Реке ожиданий»** и переклеить свой стикер на другой берег реки, если их ожидания оправдались и они получили ответ на свой вопрос.

Рефлексивное упражнение «Острова».

На доске изображена карта настроений. Родителя предлагается поставить любой знак на тех островах, на которых они сегодня побывали, анализируя своё эмоциональное состояние и настроение: о. Страха, о. Познания, о. Уверенности, о. Скуки, о. Мечты, о. Беспокойства, о. Радости, о. Самоудовлетворения, о. Увлеченности, о. Удивления.

В завершение родителям предлагается памятка «Четыре начала хороших отношений».

Когда детям плохо, они не в состоянии думать; они пытаются привлечь к себе внимание родителей, самоутвердиться, в надежде, что им станет лучше. Ни в коем случае не поддавайтесь на эти «провокации»! Детям не

станет лучше; единственное, чего вы добьетесь – так это того, что они поймут, что родители обращают на них внимание, если они плохо себя ведут, и что если им хочется *еще больше* внимания, надо вести себя *еще хуже*. Вместо этого попробуйте сделать что-нибудь нестандартное, прямо противоположное тому, что вы обычно делаете (проигнорируйте истерику или ссору между детьми, отступите, на некоторое время выйдите из комнаты...). Тем самым вы смените правила игры – и скоро увидите, что все меняется к лучшему. Кроме того, очень важно поощрять хорошее поведение, обращать внимание на любой хороший поступок – причем, чем раньше, тем лучше.

Многие из нас строят свои отношения с детьми на основе раз и навсегда установленных стереотипных схем необдуманного, автоматического реагирования. Ломать стереотипы, которые формировались годами, очень сложно, поэтому не следует спешить – капля камень точит. Не стремитесь в один день стать «идеальными» родителями – вместо этого наметьте одну типичную ситуацию в ваших отношениях с детьми (а еще лучше с *одним* из детей), в которой у вас ничего не получается, и постарайтесь *не делать* того, что вы обычно делаете. Для начала этого будет вполне достаточно!

Четыре основных начала хороших отношений:

1. Взаимное уважение (Я уважаю себя самого и тебя – именно поэтому я не позволю тебе делать из меня мальчика для битья. Кроме того, я хотел бы, чтобы ты знал, что другие люди так же важны, как мы сами).

2. Поддержка.

3. Совместные приятные переживания (это очень помогает разрядить ситуацию и наладить сотрудничество).

4. Признание (Его должно быть достаточно всем членам семьи – я должен регулярно показывать своим детям, что они мне небезразличны, что я их люблю). Очень важно отводить время на совместные дела: если надо, *планировать* семейные поездки на природу, совместный отдых, семейные ужины в спокойной обстановке. Все это тоже способствует созданию непринужденной атмосферы взаимной любви, которая так необходима детям для нормального роста и развития.

Научные исследования показали, что дети родителей-одиночек необязательно чувствуют себя ущемленными: часто они становятся более зрелыми и уравновешенными личностями по сравнению с другими детьми, потому что мать или отец, как правило, проводят с ними относительно больше времени. Согласно данным других исследований, дети, которые растут в семьях, где родители по-настоящему любят друг друга, также обладают серьезными преимуществами. Поэтому родители должны (разумеется, в пределах имеющихся возможностей) проводить как можно больше времени друг с другом и со своими детьми.

Если вы проводите целый день дома вместе с ребенком, вам надо время от времени отдыхать. Постарайтесь выделять на это хотя бы полчаса в день. Во время этого получасового отдыха лучше всего спокойно полежать с

закрытыми глазами и подумать о чем-нибудь приятном. И не забывайте – вы делаете это не только для себя, но и для своего ребенка!

Битье, шлепки, окрики – словом, любые формы борьбы за власть, особенно с применением физической силы, являются самовоспроизводящимися схемами поведения. Иными словами, чем больше вы бьете своего ребенка, тем хуже он себя ведет, и тем больше вам приходится его бить. Кроме того, любое насилие порождает желание отомстить. Чтобы изменить общество, в котором слишком много насилия, надо сначала искоренить насилие в семье. Вот насколько важно, как вы обращаетесь со своими детьми – выходит, что от вас в каком-то смысле зависит, в каком мире будете завтра жить вы и ваши дети!

Не бойтесь иногда оставить проступок ребенка незамеченным / безнаказанным, чтобы не получилось, что вы *вознаграждаете* проступок, уделяя провинившемуся ребенку слишком много внимания. Например, вы можете приучить своего четырехлетнего сына ругаться, если будете делать ему замечания всякий раз, когда он использует непристойные слова. Проигнорировать – это не то же самое, что выразить молчаливое одобрение. Если вас *не замечают*, это отрезвляет!

Список использованных источников:

1. Дыгун, М. А. Психология в сказках с комментариями [Текст] : научно-популярная литература / Т.Н. Бендера, М.А. Дыгун, Е.П. Дыгун - Мозырь : Содействие, 2006. - 125 с.
2. Панкратов, В. Н. Психология успешного взаимодействия [Текст] : практические рекомендации / В. Н. Панкратов. - Москва : Творческий Центр Сфера, 1999. - 125 с.
3. Психология: Учебник для студ. сред. пед. учеб. заведений /И.В. Дубровина Е.Е. [и др.] ; под ред. И.В.Дубровиной. - М., Издательский центр «Академия», 1999. - 464 с.