**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ С ПОДРОСТКАМИ: ОСОБЕННОСТИ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА**

Занятие родительского университета дляродители учащихся 7 класса,

3-я четверть.

Хомченко Людмила Анатольевна,

педагог-психолог,

учитель, выполняющий функции классного руководителя

***Цель*:**повышение эффективности взаимодействия родителей с собственными детьми-подростками.

 ***Задачи****:* ознакомить родителей с индивидуально-психологическими особенностями и возрастными изменениями детей; помочь выявить основные проблемы и трудности в воспитании, обсудить причину их возникновения; ознакомить родителей с некоторыми правилами и приемами, способствующими эффективному взаимодействию с подростками.

 ***Форма проведения:*** психолого-педагогический практикум.

 ***Участники:*** классный руководитель, педагог-психолог, родители учащихся,

 ***Оборудование и материалы:*** фломастеры, скотч, бумага.

**Ход мероприятия**

**I. Вступительное слово классного руководителя.**

Вот они, главные истины эти:
Поздно заметили, поздно учли…
Нет, не рождаются трудными дети,
Просто им вовремя не помогли.

Растут дети, а вместе с их взрослением растёт не только радость от их успехов, но и проблемы. Пока наши дети ещё рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие проблемы возникают в период подросткового возраста, как меняется система ценностей и интересов.

Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает сильные изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. Ребенок становится неудобным. С ним уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Что происходит с ним?

Оказывается, он вступил в один из своих важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, в период перехода от детства ко взрослости, в подростковый период. Часто подросток остается со всеми проблемами, сопровождающими взросление, один на один. Помочь ему может только семья, т.е. вы.   Поэтому давайте посмотрим, что же происходит с подростком.

**II. Мини-лекция психолога «Проблемное поведение подростка»**

Подростковый период является периодом изменений, преобразований в жизни ребенка. Многие дети в этом возрасте разительно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться со злом, давайте разберемся в причинах его возникновения. Проблем у переходного возраста много: неуверенность в себе, тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей.

К 13 годам у ребенка накапливается немало проблем переходного возраста. Постепенно нарастает неуверенность в себе. Появляется тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы «застревать» в положении «обиженного», «непонятого», искать выход из трудных ситуаций путями, нередко чрезвычайно опасными для здоровья, стремятся освободиться от зависимости от взрослых. Порой возникают агрессивные, непредсказуемые реакции защиты себя даже в ситуации, когда и угрозы-то никакой нет.

Теснейшая эмоциональная зависимость от родителей вступает в противоречие с жаждой признания среди сверстников, что тоже становится причиной невротических реакций. Возникает желание изменить свое состояние, приняв «что-либо» для быстрого улучшения настроения. Все это очень опасные предпосылки, которые нельзя оставлять без внимания.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. И воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть.

Одним из новообразований этого периода можно назвать чувство взрослости. Это означает, что во время самого этого периода, у ребенка нет чуткого ощущения «кто он?». Ему еще предстоит в этом разобраться. Он уже чувствует себя «не ребенком», но еще и не взрослым. И этот фактор является одним из тех, что заставляют подростка вступать в конфликты со взрослыми, так как он (подросток) стремится попробовать быть взрослым. Именно попробовать сам, ему недостаточно того, что он видит вокруг себя.

**Практические рекомендации**

 При общении с подростком применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

**Прием 1.** Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют «отраженным выслушиванием». Он состоит из трех частей:

 - демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами «да», «угу», вопросами «а что потом?», «и что же?» и т.д.)

 - позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.

 - докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав его суть).

**Прием 2.** Внимательно следите за лицом ребенка и его «языком тела». Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное.

**Прием 3.** Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием 4.** Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте саркастично – дети могут расценить это как пренебрежение к своей личности.

**Прием 5.** Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: «Вот это да!», «Да ну, не может быть!» и т.п.

**III. Работа в группах.**

*Уважаемые родители, вы располагаетесь на трех рядах, это и будет три группы. Вам предлагается определить, за что и против чего ведет борьбу ребенок в переходном возрасте; положительные изменения, происходящие с подростком; негативные изменения, происходящие с подростком.*

**Психолог.** В этот период происходит смена ведущей деятельности: учебной – на сферу общения. Возникает потребность в контактах со сверстниками, желание увидеть себя и узнать себя в общении с другими. И этот интерес ведет ребенка за рамки школы (он задает себе вопрос: «Какой я?»).

Подросток стремится быть и считаться взрослым. Он всячески протестует, когда его контролируют, наказывают, требуют послушания, подчинения, не считаясь с его желаниями, интересами. В отношениях с родителями очень часто проявляет негативизм, упрямство, борьба за власть. Все это он делает, чтобы доказать, что он уже не ребенок.

Таким образом, ребенок в переходном возрасте ведет борьбу за то, чтобы перестать быть ребенком; за прекращение посягательств на его физическое начало; за утверждение среди сверстников; против ироничных замечаний.

Очень часто меняется и внешний облик, начинаются эксперименты с внешностью. Сюда входят: мода в одежде, прически, украшения, косметика, особый лексикон, манера поведения, способы отдыха, увлечения и т. п. Помимо взрослых образцами для подражания со стороны подростков могут стать старшие сверстники. Тенденция походить на них, а не на взрослых в подростковой среде с возрастом увеличивается, подросток требует отношения к себе как к более взрослому человеку.

**VI. Игра «Нарисуйте здание».**

 Пусть каждая группа выделит художника для участия в игре. Ваша задача – быстро и красиво нарисовать здание.

 Художники начинают рисовать. Руководитель останавливает игру и просит начать все сначала, потому что художники допустили ошибку. Так он останавливает игру несколько раз, выдвигая все новые и новые претензии: здание должно быть объемным, а не плоским, крыша – современная и т. д.

Затем учитель дает возможность закончить рисунок. После чего он сообщает, что все равно художники неправильно выполнили задание, например, нарисовали жилой дом, а надо было школу. Поэтому победителей в игре нет.

Спасибо художникам, к вам вопросы:

- Что вы сейчас чувствуете? (раздражение, неуверенность, обиду, злость …)

- С какими проблемами вы столкнулись, выполняя задание?

- Почему игра не получилась?

- Что не было сделано до начала игры? (не установлены правила)

- Что мы делаем, когда определяем правила игры? (договариваемся)

Договариваться можно по любому поводу: о правилах поведения, помощи друг другу, о проведении свободного времени и т. д. От того, насколько вы и ваш ребёнок сможете договориться между собой, будет зависеть благополучие, ваше настроение, ваши отношения и т. д.

**Классный руководитель.** Как можно заметить, все родители отмечают резкие изменения в своем ребенке, нарастание трудностей в общении, в частности, появление скрытности, негативизма, конфликтности, эмоциональной неуравновешенности, острого отстаивания своих прав при нежелании выполнять элементарные обязанности.

И в то же время сами подростки кричат о боли непонимания их взрослыми, страдают от одиночества и в то же время стремятся к нему; мечтают выговориться и крепко охраняют свой внутренний мир от вторжения.

*«Все просто. Родители нас не понимают, закрывают глаза на наши желания. Они же знают про нас все наперед. Доказывать им что-то бесполезно. Как им объяснить, что я тоже имею право на свою жизнь, что не нужно контролировать каждый мой шаг. Я, может быть, сам знаю, что для меня лучше».*

*«Я очень хочу, чтобы родители не ссорились, и чтобы у нас было все хорошо, чтобы я ничего не боялась, не прятала книжки, которые не нравятся маме, под подушку. Я живу как на рентгене – надоело. Идешь куда-нибудь – «Куда?». Мне больше всего хочется, чтобы меня оставили в покое, чтобы мама попыталась понять причину, почему человек так делает…».*

*«Между мной и отцом стена. А можно еще натянуть колючую проволоку. Он считает, что заботится обо мне. Да, мама и он покупают мне кучу всего и вечно лазят в мой рюкзак, но весь интерес отца ко мне – это посмотреть дневник и спросить «Ну, как дела?». «Оставьте меня в покое», – ежедневно я говорю им. А они говорят, что я грублю и хамлю. В общем, они держат меня на поводке».*

Одним из практических приёмов, позволяющих улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, является **активное слушание**. Как же и когда необходимо активно слушать?

Это стоит делать во всех ситуациях, когда подросток расстроен, потерпел неудачу, ему больно, стыдно, - то есть, когда у него возникают эмоциональные проблемы.

В качестве примера рассмотрим следующую нередкую ситуацию. Сын приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!»

Как правильно отреагировать? Что сказать подростку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список родительских ошибок.

***Уважаемые родители, как обычно вы реагируете на подобную ситуацию?*** *(ответы родителей)*

Как этого избежать? Используем приём активного слушания.

Рассмотрим его на том же примере. Обратите внимание на поведение родителя.

**Сын** *(бросая портфель, со злостью).* Не пойду я больше в эту школу!

**Родитель** *(после паузы, поворачиваясь лицом к подростку, глядя в глаза)*. Ты не хочешь больше ходить в школу.

**Сын** *(раздражённо).* Там математичка ко мне цепляется!

**Родитель** *(после паузы, обозначая чувство, испытываемое подростком, используя утвердительную форму высказывания).* Тебя что-то разозлило (обидело, расстроило) на уроке математики.

**Сын** *(с обидой).* Я сам эту контрольную сделал, а она говорит – списал!

**Родитель.** Я понимаю тебя, это действительно обидно.

**Сын.** Вечно она ко мне придирается…

**Родитель.** Думаю, я тоже расстроилась бы…

**Сын.** Хоть ты меня понимаешь… Ладно, бывало ведь, что я и списывал… Но я докажу всем, что могу решать задачи самостоятельно!

**Классный руководитель.** Как вы понимаете, это один из возможных вариантов продолжения беседы. Но какова ни была ситуация, цель родителей – некритическая оценка происходящего.

Как вы считаете, какие действия родителя помогли избежать конфликта и найти взаимопонимание с подростком? *(ответы родителей)*

***Основные правила активного слушания:***

1.Повернуться лицом к подростку. Глаза на одном уровне.

2.Избегать вопросов, использовать утвердительную форму высказываний.

3.Держать паузу, давая подростку время на обдумывание.

4.Обозначать чувства, испытываемые подростком.

**V. Практическая работа в парах.**

*Используя правила активного слушания, ваш опыт, советы психолога, попробуйте найти наиболее эффективный способ решения, выхода из ситуации. Обсудите предложенную ситуацию.*

**Ситуация** **1.** Ваш ребёнок категорически отказывается встречать Новый год в кругу семьи, нарушая традицию.

**Ситуация 2**. У подростка появилась так называемая компания, в которой за бессодержательным времяпровождением он проводит все время, и мнение друзей становится важнее мнения родителей.

**Ситуация 3**. У подростка 13-14 лет должны быть карманные деньги? Какая сумма? Должен ли подросток отчитываться перед родителями, на что он их тратит? Каким образом?

**Ситуация 4.** У каждого ребенка в доме должны быть свои обязанности в соответствии с его возрастом. Что именно должен делать подросток? Какова должна быть мотивация этой помощи: заработать поощрение, из стремления делать добро, из чувства справедливости, другое?

**Ситуация 5.** Вам стало известно о том, что подросток солгал вам по поводу своей успеваемости. В конце четверти выяснилось, что четверок (троек) гораздо больше, чем ожидалось. Что вы предпримете?

**Классный руководитель.** 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.

Существует формула закона семьи (закон воспитания ребенка в семье):

един. треб. (1) + знач. похв. (2) + труд. уч. (3) + разд, благ (4)

1.Единство требований отца и матери, предъявляемых ребенку, членов семьи.

2.Значимость похвалы для ребенка.

3.Закон трудового участия каждого члена семьи в жизни всей семьи.

4.Закон разделения в равной мере материальных и моральных благ между взрослыми и детьми.

Если этот закон исполняется в любом возрасте ребенка, то он сможет состояться как личность.

**VI.Советы психолога (памятка для родителей).**

1. Выстраивайте позитивные отношения между вами и ребенком.

2. Беседуйте с подростком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним. Тон должен демонстрировать только уважение к подростку как к личности.

3. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый не должен выступать в роли судьи.

4. Снимите контроль. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.

5. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигнет успеха.

6. Имейте мужество: изменение поведения требует практики и терпения.

7. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

**VII. Подведение итогов.**

**Классный руководитель.** Учитывая особенности подросткового возраста и делая скидку на это ребенку, а так же выделяя в каждом ребенке хорошее, важно принимать ваших детей такими, какие они есть. Это позволит вам сохранить главное – добрые взаимоотношения с детьми.

Я хочу пожелать вам находить общий язык с ребенком, находить время для общения с ним, проводить с ребенком больше времени и наладить доверительные отношения. И тогда проблемы переходного возраста подростка обойдут вас стороной!

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Манн, Иванов и Фербер. Дыши: Как стать смелее/Манн, Перевод с английского Т. Землеруб. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2020 – 128 с.

2. Глинский А.А., Журба А.Ф., Новик С.Н., Бурак О.В. Воспитание младших подростков в современной школе/ А.А. Глинский, А.Ф. Журба, С.Н. Новик, О.В. Бурак. – Минск: Национальный институт образования, 2020 ˗160 с.

4. Осипова М.П., Осипова Е.Д. Педагогическое взаимодействие с семьей. /М.П. Осипова, Е.Д. Осипова ˗Минск: ИВЦ Минфина, 2015 ˗192 с.

5.Сакович, Н.А. Игры в тигры: Сборник игр для работы с агрессивными детьми и подростками. / Н.А. Сакович. ─ СПб: Речь, 2007.

6.Фопель К. Психологические игры./ К.Фопель ─ М: Генизис, 2001.- 12 с.

7. Хоменко И.А. Система работы образовательного учреждения с семьей/ И.А. Хоменко. – М.: Сентябрь. -2009 – 160 с.