

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«ПРОФИЛАКТИКА ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ»**  
**для родителей учащихся VI класса (2-я четверть).**

**Цель:** Повышения уровня родительской компетенции в вопросах общения с детьми подросткового возраста.

**Задачи:**

1. Расширить и систематизировать знания родителей о возрастных особенностях детей-подростков;
2. Актуализировать представления об основных трудностях и проблемах в воспитании подростков;
3. Способствовать развитию у родителей навыков равноправного общения, профилактики и разрешения межличностных конфликтов с детьми.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Заметили ли вы изменения в характере вашего ребенка? Как вы думаете, почему это происходит?
2. Какие сложности у вас возникают при общении с ребенком-подростком?
3. С каким проблемным поведением могут столкнуться родители детей подросткового возраста?
4. В чем причины проблемного поведения подростков?

**Методические указания:**

Высказывания на доске:

«Подростковый возраст – это когда самые лучшие и худшие импульсы в человеческой душе борются друг с другом за главенствующую роль» (Грэнвилл Стэнли Холл).

«Воспитание происходит всегда, даже тогда, когда вас нет дома» (Антон Семенович Макаренко).

«Всякое серьёзное нарушение поведения подростка – это сигнал о помощи. Своим поведением он говорит нам: «Мне плохо! Помогите мне!» (Юлия Борисовна Гиппенрейтер).

**Структура занятия:** семинар-практикум рассчитан на родителей учащихся 6-х классов. Занятие включает в себя теоретический блок, упражнения, обсуждение.

Продолжительность: около 1,5 часа.

**Оборудование и материалы:** раздаточный материал (памятки), карточки красного и зеленого цвета по количеству участников, проигрыватель, звукозапись с расслабляющей музыкой.

**Основная часть.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать вас! Белорусский психолог Лев Семенович Выготский писал о подростковом возрасте: «Сам по себе это возраст мощного подъема, но вместе с тем, возраст

нарушенного и неустойчивого равновесия, возраст развития, которое разветвилось на три отдельных русла, и именно подъем, лежащий в основе этого возраста, делает его особенно критичным. В самом деле, сам по себе подъем труден и ответственен. То же самое явление, которое на путника, идущего по ровной дороге, не окажет заметного действия, может стать труднейшим препятствием, иногда опрокидывающим, для путника, идущего в гору» [1, с.167]. Уважаемые родители, как вы понимаете это утверждение?

*(Предполагаемые ответы родителей: подростковой возраст – сложный, критичный период в жизни ребенка, когда он сталкивается со множеством трудностей. Многие переживаются в острой форме, порождая сильные эмоциональные реакции, нарушения в поведении, трудности в общении со взрослыми. Задача взрослых – перестраиваться вместе с ребенком).*

Кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами, знаменующий собой переломные этапы в формировании личности ребенка. В данный период значительно меняются особенности характера, личность подвергается серьезным переменам, происходит закладка осознанного поведения. Данные преобразования происходят благодаря противоречиям физиологического и психологического развития подростков, на фоне духовного созревания. Отсюда все опасности, сложности, трудности, конфликты, наиболее часто встречающиеся в подростковом возрасте.

#### **Информационный этап:**

Все вы замечаете, как меняются ваши дети. Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает сильные изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. С ребенком 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. Давайте посмотрим, что же происходит с подростком.

Отрочество – это время, когда происходит бурное развитие и перестройка организма. Человек приобретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности. Под влиянием окружающей среды у подростка складываются нравственные идеалы и мировоззрение. Одним из важнейших моментов является формирование самосознания, самооценки, появление особого интереса к самому себе. Подросток хочет разобраться в себе и в отношениях, которые связывают его с окружающим миром. В этом возрасте часто меняются интересы. Это годы критики и самокритики, когда подростки особенно требовательны и к себе, и к людям.

Подростковый возраст протекает очень бурно. Можно говорить о трех кризисах, которые переживаются подростками. Выделяют три группы причин, которые могут лежать в основе кризиса.

Во-первых, это физиологические причины, которые связаны с бурным ростом и половым созреванием организма. В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Часто подросток кажется неуклюжим. Кровоснабжение затруднено в результате того, что развитие сердечно-сосудистой системы сопровождается несоответствием роста сердца и развития кровеносных сосудов, поэтому подростки часто жалуются на головную боль, быстро утомляются, могут испытывать неприятные ощущения в области сердца. Процесс возбуждения в коре головного мозга преобладает над процессом торможения, поэтому подросткам характерна повышенная возбудимость, вызывающая раздражительность, обидчивость, вспыльчивость.

Происходящие резкие физиологические изменения способствуют развитию психологического дискомфорта, который выражается замкнутостью, скрытностью, стремлением к уединению, или наоборот, демонстративным, вызывающим поведением, не всегда адекватным.

Во-вторых, это психологические причины, связанные со становлением нравственности. Происходит открытие своего «Я», приобретается новая социальная позиция. Это период потери детской позиции. Пора мучительно тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиске правды в себе и в других. Не всегда адекватно оцениваются свои возможности, нет четкого различия между «хочу» и «могу». В поведении в связи с этим наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражительность. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеет прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен неоформленными до конца знаниями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы: «Кто я есть? Какой я в сравнении с другими? Чего я хочу? На что я способен?».

В-третьих – социально-психологические причины, связанные с усвоением социума, общих признаков устройства мира. Мир подростка наполнен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое «чувство взрослости»: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права [2].

**Упражнение «Светофор».** Всем участникам раздаются красные и зеленые карточки.

- Я зачитаю вам некоторые особенности, касающиеся поведения подростков. Ваша задача – определить: является ли это поведение поводом для беспокойства и предпосылкой к развитию проблемного поведения (если по

вашему мнению это так – поднимите красную карточку), либо это – норма для подросткового возраста (зеленая карточка). Обсуждается поведение, которое по мнению большинства родителей является поводом для беспокойства.

Вопросы для обсуждения:

- О какой нереализованной потребности идет речь?
- Может ли это явиться предпосылкой к развитию проблемного поведения?

**Особенности поведения:**

1. Подросток много общается со сверстниками и меньше уделяет времени учебе (зеленый).
2. Подросток ни с кем не общается, в классе у него нет друзей (красный).
3. Девочка-подросток ярко красится и хочет следовать моде (зеленый).
4. Подросток переживает неразделенное чувство влюбленности (красный).
5. У подростка часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности (красный).
6. Подросток стремится к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам (красный).
7. Подросток оспаривает некоторые ваши решения (зеленый).
8. Подросток ведет долгие разговоры о жизни, стремится противопоставить себя родителям (зеленый).
9. Подросток говорит об отсутствии ценности жизни (красный).
10. Вы наблюдаете резкие перемены в поведении вашего ребенка, ранее не характерные для него (красный).

**Работа с памяткой «Переходный возраст: рекомендации по общению».**

Очень важным в воспитании подростка является то, как мы разговариваем с ним. Попробуйте на минуту представить себя подростком. Какие слова он чаще всего слышит в семье и школе? Примерно следующие: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен уважать старших!», «Ты должен слушаться учителей и родителей».

Нужно и очень важно найти в себе силы, чтобы признать, что ваш ребенок уже вырос и достоин того, чтобы с ним разговаривали на «взрослом языке». Давайте обратимся к памятке:

Ситуация	Что нельзя делать	Как себя вести
<b>Рекомендация 1. «Поймите причину».</b>		
Подросток стремится доказать, что он уже не маленький. В ход идет всё: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки.	Отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг.	Доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым –

		пусть разделит с вами взрослые заботы.
<b>Рекомендация 2. «Проявляйте искренний интерес».</b>		
В 13-17 лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей – и этим хочется с кем-то поделиться.	Быть равнодушными, демонстрировать детям, что их мысли и чувства – полная чушь.	Разговаривать с детьми, задавать вопросы о друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет.
<b>Рекомендация 3. «Не давите на ребенка».</b>		
Слушаться родителей для подростка означает расписаться в своей незрелости. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки.	Заставлять сына или дочь подчиняться, подвергать наказаниям заслушание.	Измените тон. Не приказывайте сыну или дочери что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно.
<b>Рекомендация 4. «Живите интересно сами».</b>		
Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сам(а)?».	Подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах.	Подать пример. Если попрекаете чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей.
<b>Рекомендация 5. «Делитесь опытом».</b>		
Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинейджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили.	Быть ханжами, строить из себя людей без недостатков.	Открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь.

Только будучи внимательными к чувствам и переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут также внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами.

### **Упражнение «Вопросы для размышления».**

Звучит расслабляющая музыка, педагог читает вопросы. Ответы на эти вопросы не обсуждаются публично.

Сядьте поудобнее и про себя ответьте на вопросы, которые я зачитаю.

Вопросы для размышления:

1. Какой или каким меня видит мой сын или дочь?
2. Чувствует ли он, что я его люблю? Как он это понимает?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
5. Хотел бы я, чтобы он говорил со мной также, как я с ним?
6. Если я, когда мы с ним ссоримся, чувствую обиду, злость, то что он чувствует ко мне?
6. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
7. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы с ним занимаемся вместе и с удовольствием?

### **Упражнение «Рефлексия занятия».**

С какими чувствами вы сегодня уходите домой? Что нового вы сегодня узнали? Какие упражнения вам понравились?

### **Список использованных источников:**

1. Выготский, Л.С. Педология подростка / Л.С. Выготский. – М., 1929.
2. Фоменко, Н.В. Подростковый возраст как наиболее сложный этап развития ребенка / Н.В. Фоменко // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. – 2014.