

## **СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ 8 КЛАССА «ЖИЗНЕННЫЕ ЦЕЛИ ПОДРОСТКОВ»**

**Цель:** повышение педагогической и психологической культуры родителей, формирование ответственного, позитивного родительства.

**Задачи:**

1. формировать у родителей (законных представителей) знания о возрастных особенностях и потребностях детей подросткового возраста;
2. формировать у родителей (законных представителей) осознанное отношение к родительству;
3. научить приемам использования эффективных технологий и методов воспитания детей в семье;
4. развивать способности к рефлексивному поведению в процессе общения с детьми;
5. актуализировать навыки эффективной коммуникации для гармонизации детско-родительских отношений.

**Основная часть:**

Уважаемые родители! Ваш ребенок находится на стадии своего физиологического взросления. Основная причина возрастного кризиса – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечёт за собой психологические срывы. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Однако значение семьи для вашего ребенка в этот период времени не менее важно. Ему, как никогда, необходимо ваше внимание, тепло и забота, понимание и доверие.

Ребёнку в этом возрасте присущи:

- тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей;
- частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слёзы;
- повышенная эмоциональная реакция даже на незначительные события;
- стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в криминальные группировки;
- отстаивание, иногда бессмысленное, своей позиции, в том числе и неверной;
- проявление критического отношения к ранее авторитетным взрослым, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников;
- демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса.

Ясно, что каждый родитель хочет видеть своего ребёнка нравственно здоровой личностью, человеком с твёрдыми жизненными целями. Растут дети, а вместе с их взрослением растёт не только радость от их успехов, но и проблемы. Дети поддаются влиянию компании, в которой оказываются, порой приобретают вредные привычки, перестают понимать родных и близких людей. Увы, в свою очередь, родители, испугавшись изменений в собственном ребёнке, перестают понимать, срываются на брань и крик, физическую агрессию, которая лишь усугубляет процесс отчуждения и разлада. Почему так происходит? Часто потому, что все усилия семьи направлены только на удовлетворение материальных потребностей ребёнка, сохранение его физического здоровья. Его мечты и планы, жизненные цели часто семье неведомы и для нее несущественны.

Пока наши дети еще рядом с нами, давайте попробуем разобраться, какие цели они перед собой ставят, насколько эти цели истинны и реальны, как помочь ребятам не разочароваться в жизни и не потерять себя.

Для того, чтобы ребёнок не ошибся в своём выборе, вам нужно ему помочь разобраться в формировании его жизненных и учебных целей.

Тема сегодняшней нашей встречи «Жизненные цели подростков». Один из лучших советов, который Вы можете дать своим детям: «С уверенностью смотрите в будущее – в направлении своей мечты – и ставьте правильные цели в жизни». Но так ли легко это исполнить?

#### **Вопросы для обсуждения:**

1. Каким вы видите своего ребёнка в будущем?
2. Знакомы ли вы с его жизненными целями? Одобряете ли вы их?
3. Жизненные предпочтения подростков: кто их формирует?
4. Что может повлиять на формирование жизненных приоритетов подростков?
5. Как помочь преодолеть подросткам неудачи и разочарования?

#### **Методические указания:**

Чтобы подростку разобраться, что он хочет делать в будущем, ему необходимо заранее научиться ставить для себя цели и достигать их. Цель образуется, когда подросток четко понимает свои потребности, ресурсы и условия. Целеустремленность – личностное качество, которое в XXI веке считается мерилем успешности. Понятно, что целеустремленными не рождаются, а становятся. Попробуем разобраться как.

За целеустремленность отвечает волевая сфера человека. Стоит отметить, что даже к подростковому возрасту она развита не полностью: подростки склонны к импульсивным поступкам, которые мешают им в полной мере контролировать собственное поведение.

Чтобы подросток мог ставить себе жизненные цели и достигать их, родители должны уметь разделять свои стремления и желания ребёнка. Если вы мечтаете, чтобы ваш сын стал футболистом, то это ваше желание, а не сына.

Сын может хотеть стать художником, юристом или ветеринаром, и достигать успеха ему будет проще именно в той сфере, которую он выберет сам.

Умение достигать поставленных целей – это и умение грамотно распределить свое время, и продуктивная работа, и навыки самоконтроля, но в первую очередь, это умение эти цели ставить. Если цель не поставлена, то и достигать нечего.

Что порождает цель? Желание. Значит, ребенка нужно учить хотеть. Не губите в детях желания, повторяя фразу: «Мало ли что ты хочешь! Перехочешь!», потому что ребенок действительно в какой-то момент перехочет. А потом родители ужасаются тому, что современная молодежь ничего не хочет и не добивается.

Итак, у подростка есть желание, например, много общаться с людьми. Обычное желание, но ведь его можно трансформировать в профессию – журналист или преподаватель. Если подросток рад такой трансформации, то дальше нужно разделить глобальную цель на несколько маленьких, чтобы постепенно идти к мечте.

Как дробить глобальную цель? Чтобы стать журналистом, нужно окончить учреждение высшего образования. Чтобы окончить УВО, нужно туда поступить. Чтобы туда поступить, нужно хорошо сдать ЦТ + иметь публикации. Чтобы хорошо сдать ЦТ, нужно готовиться. Ну и так далее. И так постепенно выстраиваются небольшие цели: получить 10 в четверти по литературе, написать статью в школьный журнал и так далее. Маленькие цели достигаются легче и быстрее, а удовольствие от достигнутого результата только добавляет мотивации двигаться дальше.

Профессиональные цели, естественно, занимают центральную позицию у подростков, особенно при переходе в IX класс. Но успешность – это не всегда профессиональная самореализация, и подросткам важно об этом говорить. Жизненные цели – это не всегда цель стать хирургом или бизнесменом, ведь помимо профессии, в жизни есть семья, хобби, путешествия. И когда мы говорим про жизненные цели, важно не забывать главное: только сам ребенок может решать, какими эти цели будут.

Существуют различные техники, с помощью которых можно развивать навыки постановки жизненных целей у подростков. Применяв эти техники на себе, Вы получите практический опыт для оказания помощи в постановке целей своим детям.

#### **Техника «Линия жизни».**

Возьмите лист бумаги и ручку, начертите горизонтальную линию – это линия жизни подростка. Отметьте на ней сегодняшний день, затем пусть подросток (или вы с его помощью) заполнит важные моменты из прошлого. Далее предложите ему заполнить важные моменты из предполагаемого будущего, каким он его видит? Кто-то отметит поступление в УВО, кто-то – появление домашнего питомца, кто-то – собственную свадьбу.

#### **Техника «Ресурсы».**

Предложите подростку составить коллаж ресурсов – факторов, помогающих достижению жизненных целей. Обычно выделяется 3 группы ресурсов: внешние (место учебы/работы, место жительства, материальные возможности), внутренние (личностные качества, опыт, черты характера) и социальные (люди – преподаватели, родители, друзья, супруги). Если какая-то группа ресурсов у ребенка отсутствует, стоит обратить на это внимание: возможно, что над этой проблемой стоит поработать вместе с педагогом-психологом.

#### **Техника «Лестница достижений».**

Предложите подростку подумать, а затем записать цель, которую он хотел бы достичь в ближайший год. После этого нужно нарисовать на листе бумаги лесенку, состоящую из шести ступенек. Нижняя ступенька – цель только сформировалась, верхняя – цель полностью осуществлена. Предложите ребенку возле первой и последней ступеньки написать 2-3 признака, характеризующих эти положения, и подумать, на какой ступеньке достижения цели он находится в настоящий момент. Отметив свое положение на лестнице, надо написать его главные характеристики. А дальше предложите подростку порассуждать: что нужно сделать, чтобы подняться на следующую ступеньку? Какие действия уже предприняты, какие – в перспективе?

Смысл этого упражнения – придание наглядности своим целям и желаниям, деление цели на несколько этапов, упрощение своих действий.

#### **Техника «Визуализация желаний».**

Возьмите ватман, много-много разных ненужных журналов, газет и клей. Предложите подростку вырезать из журналов и газет то, что ему хотелось бы иметь в будущем – это могут быть дети, яхты, животные, фразы – всё, что угодно. Эти вырезки нужно наклеить на ватман. Обсудите с подростком то, что получилось, расспросите, какие действия нужно предпринять, чтобы все эти желания осуществились. Карту желаний можно повесить в комнате у ребенка, чтобы она была мотиватором.

Продумывание и обсуждение жизненных целей с родителями, которым подросток доверяет, помогает запустить процесс развития адекватных жизненных ориентиров, последующего профессионального и социального успеха, удовлетворенности своей жизнью.

Из всего вышесказанного можно сделать следующие выводы.

Цель – это как фонарь в ночи. Петляя и спотыкаясь, вполне можно дойти до нужного места. Но это не точно. А с фонарём этот путь преодолевается быстрее и гораздо легче. Цели не только дают нужное направление, но и вдохновляют на движение вперед.

Цели – это возможность для подростка представить себя в будущем, понять, о какой жизни он мечтает. Такое понимание помогает сохранять душевное равновесие, улучшает физическое и эмоциональное состояние и ведёт к успеху. Наверняка в вашем окружении есть человек, который добился чего-то значимого. Посоветуйте подростку поговорить с ним. Успешный

человек может рассказать, как он впервые поставил цель, как шёл к своей мечте, а заодно поделится советами и поддержит.

*Давайте поможем нашим детям найти себя в жизни, не потеряться, поставить цели и с успехом их добиться. Давайте вместе научимся радоваться успехам и поддерживать своих детей во время неудач!*

**Памятка для родителей**  
**Что нужно делать, чтобы помочь ребенку достигнуть поставленной цели**

- 1) Безусловно, принимать ребенка таким, какой он есть.
- 2) Активно слушать его переживания и потребности.
- 3) Беседовать с сыном или дочерью об их ближайших и будущих жизненных планах.
- 4) Делиться своими планами, победами и неудачами.
- 5) Не иронизировать по поводу несбыточных планов, стимулировать в ребенке желание доказать что-либо себе и другим.
- 6) Формировать нравственно здоровую личность, не способную на подлость ради реализации жизненных планов.
- 7) Создавать у ребёнка ситуацию успеха и поддерживать успехи.
- 8) Бывать (читать, заниматься) вместе.
- 9) Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.
- 10) Помогать. Чтобы подросток мог ставить себе жизненные цели и достигать их, тогда просит.
- 11) Делиться своими чувствами (значит, доверять).
- 12) Конструктивно решать конфликты.
- 13) Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, «Мне хорошо с тобой...», «Мне нравится, как ты...», «Ты, конечно, справишься...», «Как хорошо, что ты у нас есть...» и другие.
- 14) Как можно чаще обнимать ребенка, но не «затискивать».
- 15) Говорить ребёнку правду, какой бы горькой она ни была.
- 16) Быть самому примером для ребёнка!