

Лекторий

«ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ СЕМИКЛАССНИКОВ. ПОРТРЕТ СОВРЕМЕННОГО ПОДРОСТКА»

Цель: оказание помощи родителям в общении с подростком.

Задачи: побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростка; научить некоторым правилам и приемам, облегчающим общение с подростком.

2. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста»

Подростковый возраст — сложный и во многом противоречивый период жизни ребенка. Резкие изменения, происходящие в физическом и психологическом облике, особенно бросаются в глаза родителям и педагогам. Подростковый возраст — период кризиса в развитии личности ребенка.

Особенности личности подростка можно довольно точно охарактеризовать в двух словах — стремление к самостоятельности. Оно накладывает отпечаток на все стороны личности, поведение, чувства.

Итак, подросток уже не ребенок, вместе с тем он еще не взрослый. Он не терпит ограничений своей самостоятельности, нередко проявляет резко отрицательное отношение к требованиям взрослых. Чаще всего конфликты подростка со взрослыми возникают в тех семьях, где родители не замечают повзросления сына или дочери, продолжают смотреть на них как на «маленьких».

Для подростка характерно разнообразие интересов, что при правильном воспитании может оказать серьезное влияние на развитие его способностей и склонностей. Знания подростка углубляются, он начинает изучать научные дисциплины, у него появляется повышенный интерес к отдельным предметам.

В 12–13 лет появляется интерес к собственной жизни, к качествам своей личности. Этот интерес значительно возрастает в юношеском возрасте. Первоначально суждения подростка о себе в значительной степени повторяют суждения о нем других людей. На вопрос «Откуда ты знаешь о чертах своего характера?» подростки прямо отвечают, что они знают о своих качествах от родителей, учителей, товарищей, но позднее начинают замечать их и сами. Всё же они раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя.

В оценке других подростки часто допускают некоторую поспешность и

категоричность. Так, они часто оценивают людей по их отдельным поступкам или качествам, распространяя эту оценку на личность в целом. В результате во многих случаях выносятся неверные суждения о достоинствах человека, его положительных и отрицательных качествах. Суждения подростков не всегда бывают объективными. Например, они говорят о грубости или скрытности товарищей, но не замечают этого за собой. Далеко не все подростки самокритичны, отличаются умением честно и открыто признавать свои ошибки.

Подросток чувствителен к оценке его окружающими. Отсюда известная ранимость, колебания в настроении. Случайная удача или похвала со стороны взрослых может привести подростка к переоценке себя, к излишней самоуверенности, зазнайству. Даже временная, случайная неудача может вызвать неверие в свои силы, развить чувство неуверенности, робости, застенчивости. Поэтому требуется особый такт со стороны родителей, учителей и воспитателей при общении с подростками.

В подростковом возрасте обострена боязнь прослыть слабым, несамостоятельным, маленьким. Чтобы показать свою самостоятельность, подросток нередко проявляет упрямство и грубость, хотя он и может осознать, что был не прав.

По сравнению с младшими школьниками подростки обнаруживают потребность в самовоспитании, что можно объяснить их возросшей сознательностью, а также стремлением походить на взрослых. Они уже в какой-то мере владеют такими средствами самовоспитания, как самоубеждение, самоконтроль, особенно стремятся к развитию физических и волевых качеств. Предоставленные самим себе, подростки не всегда идут по правильному пути самовоспитания, прибегая к весьма наивным, ребяческим средствам (например, подносят спичку к руке, чтобы испытать свое мужество и терпение, или ложатся без пальто в снег, чтобы закалить себя, и т.п.). Важно показать подростку, в чем заключается смысл самовоспитания и какими средствами это достигается.

Подростковый возраст — в высшей степени сложный и противоречивый период становления человеческой личности, требующий от родителей и педагогов больших усилий, напряженного труда. В то же время это возраст неповторимой прелести: бурной энергии, жажды познания, страстного искания истины. Не случайно для многих педагогов это самый любимый возраст их учеников.

3. Упражнение «Портрет современного подростка»

Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет современного подростка», где перечислены индивидуальные особенности подростка. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны подросткам, дополняют этот список и таким образом составляют портрет современного подростка. Затем каждая группа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

(См. приложение 1.)

4. Мини-лекция «Роль детско-родительских отношений в развитии личности подростка»

Жизнь в семье невозможна без *общения* — между мужем и женой, между родителями и детьми. Общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт. Спектр общения в семье может быть очень разнообразным. Помимо бесед о работе, домашнем хозяйстве, здоровье, жизни друзей и знакомых оно включает в себя обсуждение вопросов, связанных с воспитанием детей, искусством, политикой и т.п.

Однако общение в семье не бывает идеальным, партнеры по общению не могут всегда и во всем соглашаться друг с другом. В семье в полноценном общении нуждаются и взрослые и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребенка.

В родительском труде, как и во всяком другом, возможны ошибки, сомнения, временные неудачи, поражения, которые сменяются победами. Воспитание в семье — это та же жизнь, и наше поведение и даже наши чувства к детям сложны, изменчивы и противоречивы.

Личность родителей играет существеннейшую роль в жизни каждого человека. Не случайно к родителям, особенно к матери, мы мысленно обращаемся в тяжелую минуту жизни. Вместе с тем чувства, окрашивающие отношения ребенка и родителей, — это особые чувства, отличные от других эмоциональных связей.

Связь между родителями и ребенком относится к наиболее сильным человеческим связям. Чем более сложен живой организм, тем дольше должен он оставаться в тесной зависимости от материнского организма.

Связь ребенка с его родителями внутренне конфликтна. Если дети, взрослея, начинают отдаляться от родителей, то последние, напротив, стараются как можно дольше их удержать. Родители хотят уберечь своего ребенка от жизненных трудностей, опасностей, поделиться своим опытом, предостеречь, а молодые хотят приобрести свой собственный опыт, даже ценой потерь, хотят сами узнавать мир. Этот внутренний конфликт способен породить множество проблем.

Буквально каждый день в семейном воспитании родителям надо задумываться о предоставлении ребенку той или иной меры самостоятельности. Этот вопрос регулируется прежде всего возрастом ребенка, приобретаемыми им в ходе развития новыми навыками, способностями и возможностями взаимодействия с окружающим миром.

Первой и основной задачей родителей является создание у ребенка уверенности в том,

что его любят и о нем заботятся. Никогда, ни при каких обстоятельствах у ребенка не должно возникать сомнений в родительской любви. Самая естественная, необходимая из всех обязанностей родителей — относиться к своему ребенку любого возраста любовно и внимательно.

Главное требование к семейному воспитанию — это **требование любви**. Но здесь очень важно понимать, что необходимо не только любить ребенка и руководствоваться любовью в своих повседневных заботах о нем, в своих усилиях по его воспитанию. Необходимо, чтобы ребенок ощущал, чувствовал любовь родных, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями или в отношении супругов друг с другом.

Многие родители считают, что ни в коем случае нельзя показывать детям любовь к ним, полагая, что когда ребенок хорошо знает, что его любят, это приводит к избалованности, эгоизму, себялюбию. Нужно категорически отвергнуть такое утверждение. Все эти неблагоприятные личностные черты как раз возникают при недостатке любви, когда создается некий эмоциональный дефицит, когда ребенок лишен прочного фундамента неизменной родительской привязанности.

Глубокий постоянный **психологический контакт** с ребенком — универсальное требование к воспитанию, которое в одинаковой степени может быть рекомендовано всем родителям, контакт необходим в воспитании каждого ребенка в любом возрасте. Именно ощущение и переживание контакта с родителями дает детям возможность почувствовать и осознать родительскую любовь, привязанность и заботу.

Как строить **воспитывающий диалог**? Каковы его психологические характеристики? Главное в установлении диалога — это устремление к общим целям, совместное видение ситуаций, направление совместных действий. Речь идет не об обязательном совпадении взглядов и оценок. Чаще всего точки зрения взрослых и детей различны, что вполне естественно. Однако первостепенное значение имеет сам факт общей направленности к разрешению проблем. Ребенок всегда должен понимать, какими целями руководствуется родитель в общении с ним.

Наиболее существенная характеристика диалогического воспитывающего общения заключается в установлении равенства позиций ребенка и взрослого.

Достичь этого в повседневном семейном общении с ребенком очень трудно. Обычно стихийно возникающая позиция взрослого — позиция «над» ребенком. Взрослый обладает силой, опытом, независимостью — ребенок физически слаб, неопытен, полностью зависим. Вопреки этому родителям необходимо постоянно стремиться к тому, чтобы ребенок играл активную роль в процессе воспитания.

Равенство позиций в диалоге достигается в том случае, если родители стараются видеть мир в самых разных его формах глазами своих детей. Контакт с ребенком как

высшее проявление любви к нему следует строить, основываясь на постоянном, неустанном желании познавать своеобразие его индивидуальности.

Помимо диалога, для внушения ребенку ощущения родительской любви необходимо выполнять еще одно чрезвычайно важное правило. На психологическом языке эта сторона общения между детьми и родителями называется *принятием ребенка*. Что это значит? Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей.

Как можно осуществлять принятие ребенка в повседневном общении с ним? Прежде всего, необходимо с особым вниманием относиться к тем оценкам, которые постоянно высказываются в общении с детьми. Следует категорически отказаться от негативных оценок личности ребенка и присущих ему качеств характера. К сожалению, для большинства родителей стали привычными высказывания типа: «Вот бестолковый! Сколько раз нужно тебе объяснять!», «Да зачем же я тебя только на свет родила, упрямец, негодник!», «Любой дурак на твоём месте понял бы, как поступить!».

Всем будущим и нынешним родителям следует очень хорошо понять, что каждое такое высказывание, каким бы справедливым по сути оно ни было, какой бы ситуацией ни было вызвано, наносит серьёзный вред контакту с ребенком, нарушает его уверенность в родительской любви.

Ребенок должен быть уверен в родительской любви независимо от своих сегодняшних успехов и достижений. Формула истинной родительской любви, формула принятия — это не «люблю, потому что ты — хороший», а «люблю, потому что ты есть, люблю такого, какой ты есть».

Важно *оценивать* не личность ребенка, а его *действия и поступки*. Действительно, если назвать свое чадо недотепой, лентяем или грязнулей, трудно ожидать, что он искренне согласится с вами, и уж вряд ли это заставит его изменить свое поведение. А вот если обсуждению подвергся тот или иной поступок, гораздо легче сделать так, что сам ребенок оценит свое поведение и сделает правильные выводы.

Контроль за негативными родительскими оценками ребенка необходим еще и потому, что весьма часто за родительским осуждением стоит недовольство собственным поведением, раздражительность или усталость, возникшие совсем по другим поводам. За негативной оценкой всегда стоит эмоция осуждения и гнева. Принятие дает возможность проникнуть в мир глубоко личностных переживаний детей, позволит появиться росткам «соучастия сердца». Печаль, а не гнев, сочувствие, а не мстительность — таковы эмоции истинно любящих своего ребенка, принимающих родителей.

5. Упражнение «Обзывалки»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необходимыми словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...»
Например: «А ты — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!»

Обсуждение: Что было легче: обзывать или хвалить?

Вывод ведущего: обидеть человека легче, чем пожалеть и похвалить!

6. Упражнение «Работа с гневом»

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми.

Каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике. (См. приложение 2.)

Ведущий. В подростковом возрасте большая часть юношей и девушек ощущает настоятельную потребность в доверительном общении со взрослыми. Но не со всеми, а с теми, кого они уважают. Основной смысл доверительного общения подростков со взрослыми не в получении от них той или иной информации. Для них главное — найти понимание, сочувствие, помощь в том, что их волнует, что переживается ими как наиболее интимное и значимое. Подростки, как правило, любят своих родителей любимыми.

7. Упражнение «Я-высказывания»

Ведущий. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «Я-высказывания» в разговоре превращаются в «Ты-высказывания», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении.

Далее родителям предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и

чувства в форме «Я-высказывания». (См. приложение 3.)

8. Обсуждение правил общения с подростком

Ведущий раздает каждому родителю бланк «Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростками». Родители должны ознакомиться с ними, обсудить волнующие их моменты. (См. приложение 4.)

9. Обратная связь

Ведущий благодарит за работу всех присутствующих и просит закончить фразы:

— Теперь я знаю...

— В вопросах общения с ребенком я буду...

— Мне больше всего запомнилось...

— Я нашел ответ на...

Приложение 1

«Портрет современного подростка»

Слишком говорлив
Чрезмерно подвижен
Имеет высокие требования к себе
Не понимает чувств и переживаний других людей
Ощущает себя отверженным
Любит ритуалы
Имеет низкую самооценку
Часто ругается со взрослыми
Создает конфликтные ситуации
Чрезмерно подозрителен
Постоянно контролирует свое поведение
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
Сваливает вину на других
Беспокоен в движениях
Часто спорит со взрослыми
Суетлив
Кажется отрешенным, безразличным к окружающему
Любит заниматься головоломками, мозаиками
Часто теряет контроль над собой
Отказывается выполнять просьбы
Импульсивен
Часто дерется
Имеет отсутствующий взгляд
Часто предчувствует «плохое»
Самокритичен
Не может адекватно оценить свое поведение
Увлекается коллекционированием
Имеет плохую координацию движений
Опасается вступать в новую деятельность
Часто специально раздражает взрослых
Задаст много вопросов, но редко дожидается ответов
Робко здоровается
Мало и беспокойно спит
Говорит о себе во втором и третьем лице
Толкает, ломает, рушит все кругом
Чувствует себя беспомощным

Приложение 2

Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню

Метать дротики в мишень

Попрыгать через скакалку

Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции

Подражаться с братом или с сестрой

Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом.

Пускать мыльные пузыри

Устроить бой с боксерской грушей

Полить цветы

Забить несколько гвоздей в мягкое бревно

Погоняться за кошкой (собакой)

Пробежать несколько кругов вокруг дома

Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)

Постирать белье

Отжаться от пола максимальное количество раз

Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит»

Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить

Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем «зачирикать» его

Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее

Приложение 3

«Ты — высказывание»	«Я — высказывание»
Почему все должна делать я? (обида)	Мне нужна твоя помощь... (без обиды)
Ты выполнил свои домашние задания?	
Когда ты перестанешь поздно приходить домой?	
Где ты был?	
Тебе все равно, что я думаю	

Приложение 4

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.