**Тема: Трудности переходного возраста**

**Дата: 22.01.2023**

**Цель:** познакомить родителей с особенностями переходного возраста, возможными трудностями, путями решения конфликтов и способами формирования здоровых отношений.

**Задачи**:- познакомить родителей со структурой и особенностями переходного возраста;

-сформировать у родителей понятие здоровых семейных отно

-научить родителей распознавать ошибки в воспитании;

-помочь родителям найти подход к своим детям.

#### Подростковый возраст, согласно классификации ВОЗ, – это период жизни от десяти до восемнадцати лет, когда завершается созревание организма.

**1. Отрочество и его тревоги.**

Подростки… Сколько тревог переживают матери и педагоги, произнося это слово! Сколько книг написано о таинственной душе подростка, сколько диссертаций об отрочестве стоит на библиотечных полках!

В подростковом возрасте совершенствуется настолько глубокие изменения в духовной жизни человека, что многие из фактов его познания, умственного труда, поведения, взаимоотношений с товарищами, эмоционального, эстетического и морального развития кажутся учителю непостижимыми и таинственными. Опытные педагоги нередко жалуются: трудно работать с подростками – что-то таинственное, непонятное происходит с ними.

В третьем-четвертом классах мальчик – лучшего не нужно: спокойный, уравновешенный, внимательный, предупредительный, чуткий, способный переживать высокие, благородные чувства, доступные человеку в этом возрасте; а уже в пятом, особенно в шестом-седьмом классах кажется, это уже не он: своевольный, невыдержанный, нередко грубый и дерзкий, болезненно самолюбивый, нетерпимый как к требованиям учителя, так и к слабостям товарищей, резкий и прямолинейный в суждениях об окружающем мире, особенно о поведении старших.

Порой в глаза бросается вот что: чувства, которые волнуют душу в детстве, со временем, будто совсем не могут овладеть ею. Если прежде, бывало, горе близкого или незнакомого человека вызывало в детском сердце глубокие переживания, то подросток иногда может остаться глухим к человеческому горю.

Подросток в отличие от ребенка начинает обобщать как добро, так и зло; в отдельных фактах он видит правило, закономерность; и от того, какие мысли, настроения порождает в его  душе увиденное, зависят его убеждения, взгляды на мир, мысли о людях. Да, годы отрочества и отличаются от детства тем, что человек в этом возрасте видит, чувствует, переживает не так, как видел, чувствовал и переживал в детские годы.

Подросток видит то, чего еще не видит ребенок; он же видит то, что часто уже не видит , вернее, не замечает взрослый, потому что многие вещи становятся для него более чем привычными. Видение мира у подростка – единственное в своем роде, уникальное, неповторимое состояние человека, которое мы, взрослые, часто совсем не понимаем, мимо которого проходим невозмутимо.

Моральное лицо подростка зависит от того, как воспитывался человек в годы детства, что заложено в его душу от рождения до 10-11 лет. Природой своей детский возраст не может преподнести родителям и учителям тех трудностей, какие преподносит отрочество. Подросток – это, образно говоря, цветок, красота которого зависит от ухода за растением. Заботиться о красоте цветка нужно задолго до того, как он начнет цвести. Растерянность, удивление перед «фатальными», «неотвратимыми» явлениями отрочества похожи на растительность и удивление садовника, который бросил в землю семя, не зная твердо, какое это семя – розы или чертополоха, а потом через несколько лет пришел любоваться цветком. Смешным казалось бы его удивление, если вместо розы оказался чертополох. И еще смешнее было бы видеть манипуляции садовника, если он начал подкрашивать, расписывать цветок чертополоха, пытаясь сделать из него цветок розы, если бы он, поливая чертополох духами, пытался придать ему запах розы. А в том, кому дорога красота, такой садовник вызывал бы чувство возмущения. Почему же не вызывает возмущения то, что тысячи подобных садовников, дав жизнь человеку, считают миссию своей завершенной, а что из него, человека, выйдет – пусть об этом позаботится кто-то другой, пусть позаботится природа?

В детстве закладывается человеческий корень. Ни одной человеческой черточки природа не отшлифовывает – она только закладывает, а отшлифовывать нам – родителям, педагогам, обществу.

Как открытие переживает подросток мысль: «Я такая же личность, как и мой отец, мать, учитель, любой из взрослых». Эта мысль рождает бурный поток противоречий подросткового возраста. Все, что окружает, всех, с кем встречаются в жизни подростки, они резко делят на добро и зло. Подросток еще не умеет мысленно углубиться в суть  фактов, явлений. Его оценка добра и зла прямолинейна и прежде всего эмоциональна – бурная, откровенная, резкая. Он склонен к поспешным выводам и обобщениям. Он вступил в тот период духовного развития, когда все, что совершается вокруг, глубоко волнует личность, становится личным интересом. Его поразило несоответствие, как ему казалось, между тем, что он слышит, и тем, что видит в жизни. В этой вспышке подростка как раз и обнаружилось одно из противоречий  духовного развития в годы отрочества, -с одной стороны, непримиримость к злу, неправде, готовность вступить в борьбу с малейшим отклонением от истины и, с другой, неумение разобраться в сложных явлениях жизни.

Второе противоречие отрочества: подросток хочет быть хорошим, стремится к идеалу и в то же время  не любит, чтобы его воспитывали…

Третье противоречие подросткового возраста: желание самоутвердиться и неумение это сделать. Стремление к самоутверждению, желание стать личностью, добиться общественного признания вызывают у подростка внутренний порыв духовных сил. Он ощущает  потребность действовать. Но чтобы действовать, нужно видеть  перед собой цель.

Подростка интересуют люди, которые утвердили свою личность в подвиге, в труде, науке, искусстве. Его волнует  и работа мастера – человека с «золотыми руками», и творчество артиста, и достижения спортсмена. Отсюда множество увлечений, непостоянство интересов. Вчера подросток увлекался техническим творчеством, а сегодня – рисованием; вчера его интересовала работа в кружке юннатов, сегодня – фотографирование, а завтра он думает только о футболе. Нам, взрослым, необходимо сберечь, сделать длительным увлечение как раз тем занятием, которое в большей мере отвечает силам и задаткам подростка.

Воспитание нравственного достоинства, построенное на сравнении: будь таким, как хороший Ваня, и не будь таким, как плохой Петька, – развращает уже маленьких детей, для подростка же оно – духовный яд. Маленький человек пусть гордится своим достоинством  и не ждет какой – то награды, выгоды, поощрения за свои достоинства.

Я знаю такой случай: в шестом классе учился мальчик, у которого были математические способности. Всегда за контрольную работу только он имел пятерку. И вот однажды результат контрольной работы удивил всех: пятерка не только у талантливого математика, но и еще у четверых ребят, двоек – ни одной, у подавляющего большинства – четверки. Талантливый математик загрустил и... расплакался. Учителя это удивило, он не смог понять, в чем дело. А дети поняли. Одна девочка сказала: «Он плачет потому, что пятерка не только у него. И еще потому, что ни у кого нет двоек».

Вот к чему приводит воспитание, построенное на противопоставлении. В голове подростка укоренилась мысль: я хороший потому, что есть плохие. Пусть каждому будет есть, чем гордиться.

Таковы противоречия подросткового возраста. Они не является чем-то фатальным, но их невозможно обойти или совсем отодвинуть. Умелой воспитательной работой они сглаживаются, ослабляются, неумелой – углубляются, заостряются, приводят к конфликтам.

**2. Физическое развитие подростка.**

До сих пор мы говорили о двух сферах отношений: отношение ребенка к предметному миру (учение, труд, искусство) и отношение ко всему живому, и прежде всего к человеку.

Но есть еще и третья сфера, которая не всегда учитывается в воспитании, – это отношение растущего человека к самому себе, самосознанию личности.

С чего начинается самопознание? Где его границы?.. Как развивать это уникальное человеческое «само», которое разветвляется в такие сложные образования, как самодисциплина, самостоятельность, самопроявление, самолюбие, самооценка, самоконтроль, саморазвитие, самовоспитание, самосовершенствование?

Психологи отмечают, что самосознание развивается постепенно и, по всей вероятности, начинается с определения границ собственного тела. Затем ребенок начинает сознавать себя в системе различных социальных зависимостей, прав и обязанностей, норм и требований… А в 13–15 лет границы собственного тела для ребенка становится не менее важным, чем тысячи других проблем. Мы, взрослые, беспокоимся, заботимся, думаем, как помочь дитяти в развитии, учении и прочее. А его  волнует совсем другое – собственный вес, цвет лица.

Нет такого ребенка, который был бы безразличен к собственной внешности. И эта самооценка, как ни странно, определяет очень многое в самочувствии ребенка, а следовательно, и в общем интеллектуальном и духовном его развитии.

Попробуем вычленить некоторые наиболее типичные стороны развития самосознания подростка и подумаем, как надо поступать в каждом отдельном случае.

Проблема роста.

Семиклассница страдает от того, что рост ее 171 см. В классе она выше всех. Выходит к доске, сгорбившись. Сутулится. Каждый выход – страдание. Поэтому и не выходит иногда. Пусть лучше двойка. В сознании засели реплика сверстника: «Эй, каланча!», и замечание учителя: «Что это ты так гнешься?», и ласковая просьба матери: «Да не сутулься же ты, расправь плечи, смотри, какая у тебя фигура хорошая…».

А тут еще мальчишка понравился. А он на полголовы ниже! А туфли мама покупает, как назло, на высоком каблуке, хотя сейчас все носят на низком. Мама убеждает, что высокий каблук делает женщину изящнее, стройнее. И папа развивает теорию о каком-то классическом совершенном теле, в котором ноги чуть ли не в три раза длиннее  туловища и растут прямо из плеч… И все эти разговоры девочку раздражают, ранят. И никто ее не понимает. И никто не знает, какими горькими слезами она обливается по ночам.

И конфликты острые.

Дочь: Я пойду к сапожнику, пусть срежет каблук…

Мать: Ты с ума сошла: портить новые туфли…

Дочь: А в таких туфлях я не пойду в школу!

Мать: Не валяй дурака. Сейчас же одевайся – и марш!

Дочь: Сказала не пойду – и все!

Мать: Как ты со мной разговариваешь?

Дочь: А как с тобой разговаривать, если ты не понимаешь?

Заметим, что в каждом таком случае в самосознании подростка развиваются как бы два пласта. Один, тот, который на поверхности, известен, по крайней мере, близким людям. Да, мама  знает, что ребенок тяготится своим ростом, и пытается как-то  смягчить остроту переживаний: дескать, чего волноваться, пустяки, ничего особенного. Но мать не знает другого пласта развития самосознания девочки, связанного с ее самооценкой. Она не знает тех тайных детских опасений и ожиданий, когда воображение ребенка раздувает свою беду до космических размеров. И эта беда становится, если хотите, в чем-то своего рода регулятором поведения, предметом постоянных раздумий, сравнений, аналогий, переживаний. Девочка часами занимается подсчетами: если я буду прибавлять даже по два сантиметра в год (а до сих пор по 4!), то за девять лет мой рост увеличится на 18 см – это будет почти сто девяносто. А если по три сантиметра, то это будет больше двух метров… И еще девочка думает: «А может, есть такие таблетки, которые уменьшают рост?» Пыталась  она об этом сказать маме, но мама на это даже не обратила внимания… «А завтра снова в классе будут смеяться. И классный вечер будет, и никто не пригласит на танец. И зачем мне все эти пятерки нужны, если все так скверно складывается, если жить с таким ростом невозможно.

И часами перед зеркалом в ванной: «ах, эти ужасные длинные руки, чуть не до колен! Ну, разве у нормального человека бывают такие руки? Ну, с руками дело обстоит проще. Если их сгибать в локте, то они не кажутся такими длинными… И шея (мальчишки назвали жирафой!) длиннющая такая. Но с шеей можно что-то придумать: если воротник поднять, то длина скрадывается. А вот ноги – их никуда не спрячешь… Как стыдно, когда мальчишки рядом с нею стараются приподыматься, вытягиваются, бедненькие, и на тротуаре занимают место там, где повыше, и стараются сразу сесть, чтобы не было заметно, что она выше».

Всего этого мама не знает.

Ребенок мыслит образами. Его  самосознание предметно и образно. Он видит себя в среде других таким, каким сложился  свой «образ – Я». И если этот образ наделен отрицательными чертами, то и видение себя, дополненное преувеличенными деталями, весьма и весьма непривлекательно. Это самосозерцание доставляет ребенку страдание. Поэтому здесь не о капризе идет речь, а о глубоких процессах, связанных с самовосприятием. И конечно, суть не «в границах человеческого тела», а в представление ребенка о себе вплетается, как правило, социальный контекст. Ребенок видит себя таким, каким его, как ему кажется, воспринимают другие. Ведь откуда у девочки сложилось мнение, что ее фигура уродлива? В детской среде культивируется свой стандарт. Все, что выходит за пределы этой нормы, как правило, подлежит осмеянию. Чуть выше рост – «Каланча», чуть полнее – «Жирный» или «Жир». И мальчишки, которым раздают прозвища направо и налево, откликаются  на новые  «имена», даже сами порой подшучивают над собой – есть такой  способ «смазать ситуацию»: каждый придумывает свой способ, потому что, стоит показать, что ты обиделся, будут дразнить еще больше. «Я – самый жирный, самый толстый! Я – жир, и масло, и мясокомбинат!» Вот так все выложит о себе и выбьет на какое-то время почву из-под ног. Но каждый раз, когда слышит громкое «Эй, жир!» или «Эй, комбинат!» вздрагивает. Девочки смеются, и даже учительница однажды улыбнулась, но ученикам сделала замечание: «Нельзя так!»

А ребята наперебой: «А он у нас не обижается! Правда, жир, не обижаешься? И мальчишка смеется: «Да чего там обижаться…» А на душе горько, что взял бы да и утопился, если, конечно, не надежда!

Надежда: где – то вдали мальчишка, но совсем другой: стройный, сильный…

Надежда – вот та ниточка, которая должна стать отправным  моментом в воспитании, а точнее, в самовоспитании.

Конечно, обстановку защищенности надо создать дома. Конечно, нужно стать союзником ребенка. «Тебе каблуки надо уменьшить? Что же, попробуем! Давай посмотрим, что это нам даст. Ага, целых на три сантиметра. Прекрасно».

Неужели каблук дороже духовной близости с ребенком? Конечно, возня, хлопоты! Но как иначе приблизиться к надежде? И как прекрасен момент детской окрыленности, когда девчонка мчится к сапожнику спиливать эти ужасные сантиметры, когда перед ее глазами рисуется иной, более привлекательный «образ – Я».

А вот и снова туфли. Трех сантиметров как не бывало.

Мать: Ну, ты здорово придумала. Теперь совсем другое дело!

Дочь: А что, хорошо получилось!

Мать: Отлично! А как ты себя чувствуешь в них?

Дочь: Очень удобно!

Если такая сцена повторится с отцом, бабушкой, дедушкой, то это только на пользу: процесс закрепления нового «образа Я» длителен. Девочка должна поверить в то, что никакой трагедии с ее ростом нет и быть не может Больше того, в таком росте есть свои достоинства. Надо о них рассказывать и помочь найти им применение. Заниматься волейболом или баскетболом при таком росте – одно удовольствие. Открываются новые ожидания. Высокая девочка, попадая в среду сверстниц такого же роста, начинает чувствовать себя совершенно по-другому.

**3. Школьная тревожность. Кризис 13 лет.**

Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития качественно перестраиваются.

Почему этот возраст считается самым трудным в воспитательном отношении?

Чаще всего трудности связывают с половым созреванием. Гормональная перестройка вызывает чувство тревоги, повышенной возбудимости, депрессии. Многие чувствуют себя неуклюжими из-за несовпадения темпов роста разных частей тела и резкой смены его пропорций. Появление первых признаков полового созревания, равно как и последовательность появления этих признаков, колеблется в значительных пределах. Это нередко ведет к мучительным переживаниям подростка, обусловленным тем, что уровень его физического и физиологического развития отличается от такового у большинства сверстников.

В подростковом возрасте могут впервые возникать или заметно обостряться разного рода патологические реакции, связанные с развитием психических (а иногда и соматических) заболеваний.

Но даже совершенно здоровых подростков характеризует предельная неустойчивость, настроения, поведения, постоянные колебания, физического состояния и самочувствия, ранимость; неадекватность реакций.

В состоянии неустойчивости подростку нелегко удерживать ощущение целостности и стабильности своего «Я». Следствием может быть снижение самооценки.

Основные проблемы возраста. Общение со сверстниками.

Для семиклассника важно не просто быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Желание быть лидером, хорошим товарищем, авторитетом в каком – либо деле. Неумение добиться желаемого положения является причиной снижения успеваемости, изменения поведения… и даже правонарушения. Но центральным в седьмом классе становится стремление подростка к автономии в коллективе и поиск признания ценности собственной личности в глазах сверстников.

Так как содержание общения семиклассников сосредотачивается главным образом вокруг личного общения, у подростка возрастает критичность по отношению к собственным недостаткам. На фоне самокритичности подросток принимает и нуждается в помощи взрослого.

Подросток и взрослые.

Интенсивный процесс взросления не замечается. Сохраняются «детские» формы контроля – следят за одеждой, аппетитом, вторгаются в «секреты». А у подростка есть огромная потребность в общении со взрослыми «на равных».

Взрослые занимают позицию обвинительную в конфликтной ситуации, навязывают отношения «послушания», дети принимают вину. Подобная самообвиняющая позиция подростка чаще всего приводит к «психологическому бунтарству»: грубит, противопоставляет себя взрослым, не слушается…

Способности подростка к эмпатии по отношению к взрослым – это один из ростков взрослости подростка. Стремление помочь взрослым, поддержать, разделить их горе или радость не встречает принятия подобного отношения. Но ведь только через реальные проявления доброты, сочувствия могут развиваться эти личностные качества.

Этот взрыв непослушания демонстрирует кризис 13 лет, когда происходит ломка старых психологических структур и есть стремление к новым формам взаимоотношений с родителями и другими взрослыми.

Кроме этого, главная задача любого взрослого по отношению к любому ребенку – это защитить. Это значит, дать возможность ребенку осознать свой поступок, проанализировав его и предложить несколько вариантов, как можно поступить.

Подросток – школьник (из анкет).

Игнорируется познавательный мотив. Происходит смещение акцентов с собственно познавательной деятельности на формальный элемент учебной деятельности – оценку.

Самопознание, саморегуляция (из анкет).

Переживания, связанные с отношением к себе, оказываются отрицательными. Это результат освоения представлений и оценок окружающих взрослых.

Взрослые предельно конкретно разбираются в недостатках и предельно абстрактно высказываются о достоинствах.

Для личностного самоопределения очень важно опираться именно на сильные, положительные стороны своего «Я».

Положительные переживания подростка связаны с саморегуляцией. «Я радуюсь, когда у меня что-то получается».

Есть большой интерес к тому, какой станет их личность в будущем. Появится цель, появится воля.

Рекомендации:

Для возникновения познавательной активности важно удивляться. Для положительного переживания своего «Я»  и умения налаживать межличностные  отношения необходим подростку опыт такого взаимодействия со взрослыми, где действия  соподчиняются.

# Первые проблемы подросткового возраста

**Проблема взросления.** Возможно, кто-то посчитает, что проблемы пола поднимать рано. Но мы не должны забывать, что живем в XXI веке, особенностью которого является то, что дети взрослеют гораздо раньше и тем самым ломают общепринятые стереотипы. Ведь проблему легче предупредить, чем заниматься ее решением. Поэтому необходимо говорить о том, что период полового созревания неизбежен и родители должны быть готовы переживать его спокойно и вместе с ребенком, а не по разные стороны баррикад. Сегодняшняя беседа посвящена деликатной теме – теме превращения мальчиков в юношей, а девочек – в девушек. Но прежде чем наступит красивый и радостный период юношества, наши с вами дети переживают уже сегодня период раннего отрочества. Его еще можно назвать периодом гадкого утенка, периодом неприязни и неприятия себя, периодом отрицаний и страданий. По-разному переживают дети этот период: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны реально ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые ставит перед ними ситуация взросления.

Папы и мамы!

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени непреходяще. Ему как никогда нужны ваше тепло и забота, понимание и доверие. Перед вами статистика, которую вы должны знать:

1. Подростковый возраст характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.

2. В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.

3. 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11–12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.

4. 60% девочек в возрасте 11–12 лет испытывают беспокойство по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.

5. Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

6. Девочки, у которых позднее физическое созревание, часто страдают заниженной самооценкой в коллективе сверстников и попадают в группу изолированных детей по результатам социометрии.

7. Сексуальные установки младших подростков больше подвержены влиянию семейных и социальных установок.

8. По материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек –11 лет – 60%, опыт первой влюбленности мальчиков – 13 лет.

9. В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.

10. Большинство детей в этот период времени отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

**Памятка для родителей**

1.Старайтесь, говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.

3.Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

4.Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

5.Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

6.Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.

7.В период полового созревания мальчикам важно получить поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

8.Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

9.Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

10.Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.