

Занятия для родителей о подростках

Автор: Ольга Петровна Попандопуло, главный специалист отдела психологического сопровождения Центра педагогической диагностики и консультирования детей и подростков г.Сочи

Данные занятия способствуют установлению понимания между родителями и подростками, снижению личностного напряжения в отношениях, профилактике конфликтных ситуаций.

Занятия адресованы классным руководителям для обучения родителей конструктивному взаимодействию с подростками. Занятия составлены таким образом, что их можно проводить как циклом, так и в отдельности, на выбор, а также варьировать как их последовательность, так и содержание в зависимости от педагогических целей.

1 занятие. «Метаморфозы»

Упражнение «Дерево ожиданий»

Материалы: стикеры в форме листиков, заранее нарисованное и прикреплённое на стену большое «дерево», ручки, ватман, маркеры, скотч, ножницы.

Родители пишут на стикерах в форме листиков свои ожидания и опасения в отношении своих подростков, продолжая 2 фразы: «Я надеюсь...», «Я опасюсь...», а затем приклеивают на заранее подготовленное «дерево».

Классный руководитель комментирует, что на занятиях родители получают ответы на вопросы, что нужно делать, чтобы опасения остались лишь опасениями, а надежды оправдались.

Работа с метафорой «Замок» и «Ключи»



Чтобы открыть этот замок, нужно подобрать ключ. В этой связке только один подходящий ключ, а может, его там даже и нет.

Для того чтобы подросток открылся нам, необходимо правильно подобрать тот единственный ключик, т.е. метод взаимодействия с ним.

Можно этот замок открыть и другими способами. Например, с помощью, ножовки, лома, топора, хитроумной отмычки. Только их применение обязательно приводит к поломке замка (и психики подростка).

Мини-лекция «Переходный возраст»

Переходный возраст назван так не случайно. Переходное состояние – это особое, исключаящее покой состояние. Представим, как чувствует себя человек на вокзале: немного тревожно, ведь уютный, хорошо известный мир прежнего дома оставлен позади, впереди что-то неизвестное, вызывает тревогу. Но одновременно это делает его возбуждённым и предчувствующим что-то неведомое, захватывающее и удивительное. Эйфория, тревога, отсутствие привычного покоя, часто растерянность. Всё меняется, нет ничего устойчивого.

Сегодня половое созревание начинается гораздо раньше, чем у родительского поколения. У девочек – в возрасте 10 лет, у мальчиков около 11. Нормой физиологи считают и 8 лет, и 16. Изменения тела у подростков и их переживания по этому поводу можно сравнить с изменениями у беременной женщины, которая каждый день замечает что-то новое. Философия сравнивает тело человека с домом. А когда дома ремонт, все непривычно и неудобно.

Период полового созревания продолжается 3-4 года у мальчиков и 5-6 лет у девочек.

Тема тела требует предельной деликатности и мощной поддержки со стороны взрослого. Раны, нанесенные бестактностью взрослых, могут остаться в душе ребенка на годы. Именно в детстве закладываются предпосылки многих сексуальных, эмоциональных и коммуникативных проблем взрослого человека. Поэтому родителям следует обращаться к медикам за необходимыми знаниями, а во взаимоотношениях с подростком может помочь психолог.

Кто может помочь подростку разобраться с изменениями?

❖ **Семья.** Подавляющее большинство родителей не получили полового воспитания в своих семьях. Поэтому лучше всего им следует, сообразуясь с возрастом, полом и уровнем интеллектуального развития ребенка, рассказать ему

о собственных находках, потерях и поражениях, пережитых на любовном фронте в годы своего детства и юности. Не нужно обманывать и приукрашивать или говорить о том, о чем не хочется. Подростки сразу чувствуют ложь и фальшь.

❖ **Литература.** Сегодня не нужно воспитывать подростков на материале тургеневских девушек. Но также не стоит брать за образец воспитания героев телесериалов. Сейчас на книжном рынке имеется качественная научно-популярная и познавательная литература для детей любого возраста и подростков, которая позволяет корректно познакомить их с биологическими и психологическими основами разделения полов. Задача родителей – вовремя приобрести и предложить эти книги подростку.

❖ **Школа.** Родителям не стоит пренебрежительно относиться, если в школе проводятся занятия на тему полового развития и связанных с этим проблем.

❖ **Подростковая среда.** К сожалению, именно она несет на себе львиную долю ответственности за половое воспитание наших детей.

Как вести себя при встрече с подростковым чувством?

Ошибки родителей

1. Распространенная ошибка – попытка открыть подростку глаза на подлинный облик своего избранника. Прямой констатацией его недостатков родители добьются только противоположного результата.
2. Попытка строго регламентировать возникшие отношения приведет к тому, что подросток будет делать то, что запрещают.
3. Попытки все узнать о возникших отношениях («Я должна знать!»), когда мать выхватывает трубку телефона из рук или роется в вещах подростка, приводят к взаимному отчуждению. А если возникнут настоящие проблемы, сын или дочь обратятся к родителям в последнюю очередь.
4. Все виды запугивания и дискредитация чувства типа «Он тебе не пара!», «Ему только одно нужно!» негативно сказывается на отношениях в семье. Родители могут не ошибаться в своих предположениях, но право судить об этом подросток (как и любой влюбленный) признает только за собой.

Рекомендации

1. Спрашивать нужно только о достоинствах избранника своего ребенка. Что тебя привлекло в нем (в ней) на первой встрече? Что тебе особенно нравится в

нем (в ней) сейчас? За что его (ее) ценят друзья, подруги? На такие вопросы подросток ответит, а заодно расскажет о недостатках своего возлюбленного.

2. Родителям всегда интересно знать, как далеко подростки готовы зайти в отношениях с противоположным полом. Об этом лучше спрашивать не напрямую, а завести «теоретический» разговор. «А как у вас сейчас принято...». «А как современная девушка должна поступить, если...». Так как такой разговор как бы не затрагивает личных интересов, в нем есть место для коррекции, а также возражения и обоснования точки зрения родителей.

Другой способ – поговорить о делах подруг и приятелей. «Помнишь, ты говорила, что Марина познакомилась с парнем? Как у них дела?» Рано или поздно такие разговоры выйдут на личные проблемы подростка. По эмоциональной вовлеченности можно понять, когда дочь уже говорит о себе, а не о Марине. Под видом обсуждения Марининых проблем всегда можно что-то прояснить, сгладить и расставить акценты.

3. Не стоит бояться делиться собственным опытом, но без морали и нравоучений. Можно рассказать о мечтах и настоящих поступках, чтобы подростки увидели разницу между ними. Можно говорить так: «Если бы тогда, двадцать лет назад, я знал и понимал то, что знаю теперь, я бы сказал Маше, которую тогда любил...». Ни в коем случае не говорить: «На твоём месте я бы сказал...». Ребенок этого не поймет и не оценит.
4. Необходимо показать подростку, что родители понимают его чувства, потому что это подлинные страдания, ни в чем не уступающие более поздним чувствам. Даже если многое в отношениях подростков кажется наивным и детским, нужно показать величие самого явления первой любви и сообщить в соответствующей форме сыну или дочери.

В каких случаях нужно обращаться к специалисту

Поводом для обращения к специалисту могут служить крайние формы подросткового поведения.

1. Чрезмерная увлеченность девочки-подростка мальчиками в ущерб учебе. Длительных отношений нет. Могут возникнуть внешние и внутренние опасности (формирование неразборчивости в отношениях).
2. Подросток целиком погружен в выдуманный мир, заслонивший реальность.
3. Начало употребления алкоголя или наркотиков, противоправных действий. Чем раньше спохватятся родители, тем больше шансов на успех.

4. Беспорядочные сексуальные связи. Часто за этим стоят внутриличностные проблемы или проблемы семьи.
5. В подростковых «страданиях» появляется тема суицида.
6. Подростки, наблюдающиеся у невропатолога или психоневролога. В этом случае консультация психолога носит профилактический характер.

Упражнение «Скала»

Материалы: мел, лента.

Ведущий: Чтобы понимать подростков, важно самим испытать разные чувства. Я хочу предложить вам непростое, но очень интересное и важное путешествие.

Ведущий чертит мелом линию на полу, обозначая край «скалы», или кладет ленту. Участники встают в плотную шеренгу с одной стороны этой полосы, создавая «скалу», при этом их позы могут быть разными, руки могут быть выставлены вперёд, ноги заступать за линию, образуя «щели» и «отвесы». Первый участник в этой шеренге становится «скалолазом», его задача — пройти вдоль этой «скалы», от первого до последнего участника, не упав в «пропасть», т. е. не поставив свою ногу за пределы обозначенной линии.

И «скалолаз», и участники, образующие «скалу», сами выбирают способ решения этой задачи. Упражнение проводится в форме цепочки — участники с одного конца «скалы» поочередно пробираются к другому в роли «скалолазов», где вновь «встраиваются» в нее. Надо сказать участникам, что, во-первых, нужно уложиться в определенное время, во-вторых, каждый обязательно должен побывать в роли «скалолаза», в-третьих, очередность в цепочке менять нельзя — надо двигаться в том порядке, в каком встали в самом начале упражнения. Если «скалолаз» «срывается в пропасть», то ВСЕ начинают с самого начала (даже если «сорвался» последний «скалолаз», упражнение начинается с прохождения пути всеми предыдущими участниками, начиная с первого).

Ведущему необходимо следить за соблюдением правил упражнения, в случае необходимости останавливать «скалолазов», возвращая всех в начало упражнения. При этом важно помнить о поддержке участников, выражать им уверенность и надежду, что всё получится!

Вопросы для обсуждения

Какие чувства возникали при выполнении этого упражнения? Что чувствуете сейчас? Что помогало и что мешало справиться с заданием? Как реагировали на ошибки? Что общего у «скалолазов» и у родителей?

2 занятие. «Воспитание против наставления»

Упражнение «Психологический портрет подростка»

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши или мелки.

Ведущий предлагает родителям психологический портрет своего подростка, из которого можно было бы понять, что любит, чем увлекается, чем дорожит изображенный на нем персонаж. После выполнения рисунки прикрепляются к доске. Родители по желанию могут высказаться, какими хорошими характеристиками наделены их дети.

Мини-лекция «Внутренний мир подростка»

В современном обществе разрыв между биологическим, социальным и интеллектуальным созреванием человека составляет примерно 8-10 лет: первая менструация в 11-12 лет, окончание института и первый заработок – в 21-22 года. Сюда и вклинивается так называемая подростковость, которую питает это балансирующее ощущение зрелости-незрелости. Подросток активен и вынослив, но «твоя главная работа – это учеба». В крови играют гормоны, но «мы в твоём возрасте не о мальчиках думали, а о том, как профессию получить». С подобным положением вещей может мириться только законченный флегматик, каковых немного. Остальные бунтуют. Все знают, как это происходит: подростки не слушаются старших, грубят, плохо учатся, курят, слушают ненормальную музыку, еще появляются подозрительные друзья.

У подростка пока еще слабое Я, нет внутреннего защитника, того, кто может возразить чужим оценкам. Сила Я определяется натренированной привычкой самостоятельно рассматривать и оценивать ситуацию, которая требует какого-то к себе отношения.

Младшие подростки живут в тумане самопоглощенности и эгоцентризма. Резкие смены настроения, неуравновешенность, моментальные изменения характера вызывают у взрослых подозрение в двуличности. Это объясняется зависимостью от чужих оценок.

На 11 год жизни приходится пик эмоциональной нестабильности. Ребенок ведет себя грубо и вызывающе. Внутреннее сильное чувство несчастья является источником тревоги и страха с внешними проявлениями дерзости и наглости (по результатам клинических исследований г. Йель).

В этот период гарантированы проблемы с самооценкой. В лучшем случае она неустойчивая, напоминающая качели, в худшем – хронически заниженная.

Взрослый должен быть в этот период рядом с подростком, подставить в его рассуждения своё зрелое Я. В противном случае подросток оказывается восприимчивым к негативному влиянию со стороны сверстников. Самооценка у подростка начинает подниматься к 14 годам, что свидетельствует о том, что внутри начало оформляться и уплотняться нечто собственное – открыто смотрящее на себя и на мир, думающее Я. Чем более доступен взрослый, который открыт для диалога, тем скорее появится уверенность в себе у подростка.

Значимый период, когда родители действительно нужны детям, - это период раннего подросткового возраста. Потом вес родительского участия становится менее значимым, даже если разговоры будут задушевнее и длиннее. Не потом, а сейчас, с колючим, переменчивым и отталкивающим подростком должен находиться взрослый всегда, когда он нужен.

Детские психотерапевты рекомендуют родителям принять правило: оставить «дисциплинирующий» принцип «общение происходит на моих условиях» и просто быть готовым к разговору всякий раз, когда подросток обращается с негласной просьбой об этом.

Стремление к конфронтации

Для подростков в пору их самоутверждения в мире очень важна вера в силу и личностное достоинство родителей; ведь как бы вызывающе они себя ни вели, в глубине души они не уверены в своих силах. Когда родители им уступают в том, в чем дети заведомо не правы и воюют только из принципа, чтобы доказать свою независимость, это вызывает у подростков ощущение слабости родителей.

Это для них страшнее и болезненнее собственного поражения, ибо уверенность в силе и правоте родителей является их надеждой и опорой в попытках самоутверждения в мире. Парадокс в том, что они ждут проявления силы от тех, кому они бросают вызов. Но бросают-то они вызов тем, кого любят и на чью любовь и поддержку в конечном итоге рассчитывают. Они ждут, что родители будут «держат удар», только тогда на них и можно надеяться.

Мини-лекция «Умеем ли мы слушать?»

Рассмотрим некоторые приемы конструктивного (то есть полезного и приятного) общения.

Техника	Суть техники	Примеры использования
Открытые вопросы	Вопросы, требующие развернутого ответа. Часто	Как ты себя чувствуешь? Что показалось трудным в

	они начинаются со слов: почему, каким образом, зачем.	задании? Почему ты выбрал именно это?
Закрытые вопросы	Вопросы, на которые можно дать однозначный ответ.	Хочешь быть ведущим в игре? Тебе понравилось упражнение?
Альтернативные вопросы	Вопросы, предполагающие выбор варианта ответа, заложенного в самом вопросе.	Кем бы ты хотел быть в игре: ведущим или участником? Когда тебе удобнее ходить на занятие: в понедельник или среду?
Уточняющие вопросы	Обращение к собеседнику с просьбой дополнить, пояснить свои слова.	Что ты имеешь в виду, когда говоришь «всё нормально»? Ты сказал, что тебе упражнение показалось сложным. Что именно вызвало трудности?
Вербальное отзеркаливание	Повторение, дословное воспроизведение, цитирование сказанного собеседником.	Итак, ты говоришь, что...(далее цитата). Насколько я понял... (далее цитата)
Парафраз	Перефразирование, краткая передача сути высказывания партнера своими словами.	Правильно ли я тебя понял, что... Ты имеешь в виду... Иными словами, ты считаешь...
Резюмирование	Тезисное подведение итогов диалога, этапа работы.	Итак, давайте подытожим...
Положительное подкрепление	Позитивная и искренняя оценка поведения участника.	Ты молодец! Проявил себя как активный и заинтересованный участник упражнения.

Авансирование	Провозглашение достоинств человека, которые он еще не проявлял.	Вы, как группа, так легко справились с этим непростым заданием, что я уверен, следующее упражнение у вас трудностей не вызовет!
Пролонгация	Построение перспектив и приглашение к дальнейшему взаимодействию.	Полученные сегодня знания и опыт пригодятся на следующей встрече, которая состоится во вторник.
Безоценочное слушание	Легкий наклон к собеседнику, внимание, выражение интереса с помощью позы, мимики и жестов.	Ага. Да-да. Продолжай.

Тезисы выводятся на экран. В ходе рассказа ведущего об этих техниках участники могут привести примеры высказываний, вспомнить.

Упражнение «Активное слушание»

Важнейший навык в общении с подростком – это активное слушание, которое предполагает включенность в диалог и точные реакции на слова собеседника. Попробуем применить некоторые приемы, о которых только что узнали.

Участники делятся на пары. Один участник пары – в роли подростка, второй – в роли родителя. Первые номера в паре заявляют о какой-либо проблеме. Например, «У меня нет нормальных друзей». Задача вторых номеров — разобраться в проблеме собеседника, используя приемы активного слушания. Общение продолжается 2 минуты, затем участники меняются ролями. По окончании работы в парах участники возвращаются в круг и делятся впечатлением от общения.

Вопросы для обсуждения

Что вам было интереснее – рассказывать о своей проблеме или слушать, как собеседник говорит о своей? Легко ли было слушать? Легко ли было говорить? Какие приемы удалось использовать в диалоге? Насколько комфортно было общение в парах? Был ли установлен контакт между собеседниками?

3 занятие. «Как разрешать конфликты»

Причины конфликтов и неконструктивные выходы

Пример. Мама торопится закончить приготовления к приему гостей. Неожиданно обнаруживается, что в доме нет хлеба. Она просит дочь сходить в магазин. Но у той скоро начало спортивной секции, и она не хочет опаздывать. Мама просит «войти в ее положение», дочка делает то же. Одна настаивает, другая не уступает. Страсти накаляются.

Дело в столкновении интересов родителей и детей. В подобных случаях удовлетворение желания одной стороны означает ущемление интересов другой и вызывает сильные отрицательные переживания: раздражение, обиду, гнев. Проблема возникает сразу у обоих: и у ребенка, и у родителя.

Первый неконструктивный способ разрешения конфликтов: **«Выигрывает родитель».**

Родители часто считают, что побеждать ребенка, ломать его сопротивление необходимо. Дашь ему волю, так он «на шею сядет», «будет делать, что хочет». Сами того не замечая, они показывают детям сомнительный пример поведения «всегда добивайся того, что ты хочешь, не считаясь с желаниями другого». В этом случае дети растут либо агрессивными, либо чрезмерно пассивными, у них накапливаются озлобление и обида.

Второй неконструктивный способ, когда **выигрывает ребенок**, когда родители боятся конфликтов («мир любой ценой») либо готовы постоянно жертвовать собой «ради блага ребенка». В такой семье у родителей накапливается глухое недовольство собственным ребенком и своей судьбой. В старости такие «вечно уступчивые» взрослые часто оказываются одинокими и заброшенными. И только тогда наступает прозрение: они не могут простить себе мягкотелость и безответную самоотдачу.

5 шагов конструктивного способа разрешения конфликтов: **«Выигрывают обе стороны: и родитель, и ребенок».**

1. Прояснение конфликтной ситуации

Начинать надо именно с выслушивания ребенка. После того как он убедится, что вы слышите его проблему, он с гораздо большей готовностью услышит и вашу, а также примет участие в поисках совместного решения.

Пример с просьбой о покупке хлеба.

МАМА: Маша, пожалуйста, сбегай за хлебом. Гости сейчас придут, а у меня еще дел по горло!

ДОЧЬ: Ой, мам, мне же на секцию сейчас!

МАМА: У тебя секция, и ты не хочешь опаздывать (активное слушание).

ДОЧЬ: Да, понимаешь, у нас ведь начинается с разминки, и ее нельзя пропускать.

МАМА: Тебе нельзя опаздывать... (активное слушание). А у меня такое затруднительное положение... Гости вот-вот придут, а хлеба нет! Как же нам быть? (Переход ко второму шагу.)

2. Сбор предложений

Необходимо дать возможность ребенку первому предложить решение (или решения), и только затем предлагать свои варианты. При этом ни одно, даже самое неподходящее с вашей точки зрения, предложение, не отвергается с места. Сначала предложения просто набираются «в корзинку».

3. Оценка предложений и выбор наиболее приемлемого.

На этом этапе проходит совместное обсуждение предложений. «Стороны» к этому времени уже знают интересы друг друга, и предыдущие шаги помогают создать атмосферу взаимного уважения.

4. Детализация принятого решения

Предположим, в семье решили, что сын уже большой, и ему пора самостоятельно вставать, завтракать и выходить в школу. Это освободит маму от ранних хлопот и даст ей возможность выспаться. Однако одного решения мало. Надо научить ребенка пользоваться будильником, показать, где какая еда лежит, как разогревать завтрак и т. д.

5. Выполнение решения, проверка.

Пример: семья решила разгрузить маму, поделить домашние дела более равномерно. Пройдя все этапы, пришли к определенному решению. Желательно записать его на листочке и повесить на стену.

Предположим, на старшего сына пришлись такие обязанности: выносить мусор, мыть по вечерам посуду, покупать хлеб и отводить младшего брата в сад. Если раньше мальчик не делал всего этого регулярно, то на первых порах возможны срывы.

Не нужно ругать его при каждой неудаче. Лучше подождать несколько дней и спросить в удобный момент: «Ну как у тебя идут дела? Получается ли?».

Может быть, что-то не учли, или нужна какая-то помощь; или он предпочел бы другое, «более ответственное» поручение.

Этот способ никого не оставляет с чувством проигрыша. Напротив, он приглашает к сотрудничеству с самого начала, и в конечном итоге выигрывают все.

Заключение

Педагог просит родителей назвать три самых запомнившихся момента во время занятий.

Что почитать родителям

1. Ю. Гиппенрейтер. Общаться с ребенком: как? АСТ, Астрель, Харвест, 2008
2. Розалинд Вайсман. Королева улья, или как выжить в мире девочек. Наше слово, 2013
3. Розалинд Вайсман. Вожаки и ведомые или Как выжить в мире мальчиков. ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2014
4. Е.В. Мурашова. Ваш непонятный ребенок. Дрофа, 2002
5. Роберт и Джин Байярд. Ваш беспокойный подросток. Академический проект, 2013
6. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. Эксмо, 2012
7. Франсуаза Дольто. На стороне подростка. Рама Пабблишинг, 2013
8. Найджел Латта. Пока ваш подросток не свел вас с ума. РИПОЛ Классик, 2012
9. Нелли Литвак. Наши хорошие подростки. Альпина нон-фикшн, 2012
10. Уильям Поллак. Настоящие мальчики. Как спасти наших сыновей от мифов о мальчишестве. Ресурс, 2013
11. Наши подростки: воспитывать, понимать, любить. Clever, 2014
12. И. Млодик. Книга для неидеальных родителей, или жизнь на свободную тему. ИД «Генезис», 2007

Литература

1. Мурашова Е.В.. Ваш непонятный ребенок. Дрофа, 2002
2. Касаткин В.Н., Т.П. Симонятова и др. Здоровье. Предупреждение насилия в школе. Москва, 2003
3. Под ред. С.В. Кривцовой. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками. Генезис, 2012
4. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. Питер, 2008
5. Резапкина Г.В. Тренинг. Хочу быть психологом