

Спасти от пропасти. Занятие 1.



Занятие №1. «Мой ребенок – подросток» (психологические особенности подросткового возраста).

Цель: расширение представлений родителей об особенностях подросткового возраста; оказание родителям помощи в преодолении затруднений в общении с детьми – подростками.

Ход занятия

«Переходный», «трудный», «критический» возраст...Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости. Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в «ершистых», неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? Именно этой проблеме будет посвящено наше первое занятие.

1. Мини-лекция «Особенности подросткового возраста».

Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности в традиционной классификации (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности. Какие же изменения происходят с ребенком?

1. Интенсивное половое созревание и развитие, бурная физиологическая перестройка организма.

Физиологически подростковый возраст стоит в одном ряду с периодом младенчества как время чрезвычайно быстрых биологических изменений. Тем не менее, подростки испытывают боль и радость, наблюдая за этим процессом; они видят, как их тело преобразуется, и ощущают сменяющие друг друга чувства очарования, восторга и ужаса. Удивленные, смущенные и растерянные, они постоянно сравнивают себя с другими и пересматривают образ своего Я. Представители обоих полов с тревогой следят за своим развитием, его своевременностью и правильностью, основывая свои суждения, как на реальном знании, так и на ложной информации. Подростки сравнивают себя с принятыми в

обществе нормами относительно своего пола; фактически стремление примирить различия между реальным и идеальным является ключевой проблемой подростков. То, как родители реагируют на физические изменения своих детей, может также оказывать серьезное влияние на адаптацию подростков. В течение среднего подросткового возраста дети получают полное представление о понятиях формы, комплекции, существующих идеалах и составляют мнение о своем теле, пропорциях и умениях. В этом возрасте достоинства и недостатки своей внешности оцениваются слишком строго. Некоторые молодые люди подвергают себя суровой диете, в то время как другие озабочены суровыми физическими тренировками, способствующими улучшению формы и развитию силы тела. Наибольшее значение для мальчиков имеют рост и мускулы. Девочки, напротив, беспокоятся о том, чтобы не быть слишком толстыми либо слишком худыми. Они сосредоточены на весе потому, что волнуются, как их воспримет общество. Поэтому многие нормальные, даже худощавые девочки считают, что у них избыточный вес. Когда беспокойство достигает предела, подобные тревоги могут привести к нарушениям питания, особенно нервной анорексии и булимии.

2. Неустойчивая эмоциональная сфера, всплески и неуправляемость эмоций.

Общение подростка во многом обуславливается изменчивостью его настроения. На протяжении небольшого промежутка времени оно может меняться на прямо противоположное. Изменчивость настроений ведет к неадекватности реакций подростка. Так, реакция эмансипации, проявляющаяся в стремлении высвободиться из-под опеки старших, может принимать под влиянием момента такие крайние формы выражения, как побеги из дома.

Неустойчивость подростка, неумение оказать сопротивление давлению со стороны взрослых зачастую ведут к «уходам» из ситуации. Поведение подростка также в определенной степени характеризуется детскими реакциями. При чрезмерных ожиданиях от подростка, связанных с непосильными для него нагрузками, или при уменьшении внимания со стороны близких может следовать реакция оппозиции, характеризующаяся тем, что он разными способами пытается вернуть внимание, переключить его с кого-то другого на себя.

Характерными для подросткового возраста являются подражание чьего-либо поведения. Чаще имитируется поведение значимого взрослого, достигшего определенного успеха, причем в первую очередь обращается внимание на внешнюю сторону. При недостаточной критичности и несамостоятельности в суждениях такой образец для подражания может оказать негативное влияние на поведение подростка. Сравнительно редко проявляется у подростков отрицательная имитация, когда определенный человек выбирается в качестве отрицательного образца. Зачастую это бывает кто-либо из родителей, причинивших много горя и обид подростку.

3. Формирование самосознания, самооценки и характера.

Отрочество – возраст напряженной внутренней жизни человека, тонких рефлексий, заводящих подростков в такие глубины таинств человеческой психики, что порой дух захватывает от диапазона образов, теснящихся во внутреннем мире потрясенного отрока.

В подростковом возрасте в процессе физического, психического и социального развития вместе с позитивными достижениями закономерно возникают негативные образования и специфические психологические трудности. Развивающееся самосознание именно в отрочестве делает человека особенно тревожным и неуверенным в себе.

Благодаря рефлексии на себя и других подросток продвигается в направлении самопознания. Он стремится понять себя самого. «Кто Я?» - основной вопрос возраста.

Подросток стремится оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве - осмыслить свои права и обязанности.

4. Учебная деятельность

Учеба в школе занимает большое место в жизни подростка. Позитивное здесь - готовность подростка к тем видам учебной деятельности, которые делают его более взрослым в его собственных глазах. Такая готовность может быть одним из мотивов учения. Для подростка становятся привлекательными самостоятельные формы занятий. Подростку это нравится, и он легче осваивает способы действия, когда учитель лишь помогает ему.

В этом возрасте возникают новые мотивы учения, связанные с осознанием жизненной перспективы, своего места в будущем, профессиональных намерений, идеала.

Знания приобретают особую значимость для развития личности подростка. Они являются той ценностью, которая обеспечивает подростку расширение собственно сознания и значимое место среди сверстников.

Знания, которые получает подросток в процессе учебной деятельности в школе, также могут приносить ему удовлетворение. Однако здесь есть одна особенность: в школе подросток не выбирает сам постигаемые знания. В результате можно видеть, что некоторые подростки легко, без принуждения, усваивают любые школьные знания; другие - лишь избранные предметы. Если подросток не видит жизненного значения определенных знаний, то у него исчезает интерес, может возникнуть отрицательное отношение к соответствующим учебным предметам.

Успех или неуспех в учении также влияет на формирование отношения к учебным предметам. Успех вызывает положительные эмоции, позитивное отношение к предмету и стремление развиваться в этом отношении. Неуспех порождает негативные эмоции, отрицательное отношение к предмету и желание прервать занятия.

5. Ведущий вид деятельности – общение.

В отрочестве общение с родителями, учителями начинают складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Подросток начинает выказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям, они начинают активнее отстаивать свои права на самостоятельность.

6. Самоутверждение своей самостоятельности и индивидуальности.

Очень часто у подростков возникают сложности во взаимоотношениях со взрослыми (негативизм, упрямство, строптивость, бунт против взрослых).

Несмотря на внешние противодействия, проявляемые по отношению к взрослому, подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, помочь оценить свои способности и возможности, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать

сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться. Вот какие советы и рекомендации дают по этому поводу специалисты:

Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. С раннего возраста прививайте стремление к ЗОЖ, демонстрируя негативное отношение к вредным привычкам (лучше всего на собственном опыте). Вопрос психологического здоровья подростков зависит от многих факторов. Осознанно контролируя эти элементы подростковой жизни, ответственные родители смогут эффективно способствовать нормальному психологическому развитию своих детей.

2. Упражнение «Мой ребенок- какой он на самом деле?»

Цели: переработка негативных чувств в отношении подростков; формирование объективного представления о подростках.

Материалы и оборудование: листы формата А4, ручка, карандаш..

Техника проведения: предлагается вертикально разделить лист пополам. Нужно подумать и записать в левую колонку отрицательные качества своего ребенка. Далее необходимо переформулировать отрицательные качества в положительные. Например, если в левой колонке написано «грубый», то в правой может быть написано «но честный» или «но самостоятельный», в зависимости от того, что вы действительно может сказать о своем ребенке.

3. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Семь свечей»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Материалы и оборудование: спокойная музыка.

Время: 10 минут.

Техника проведения: сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Вам удобно, спокойно и комфортно... Вы дышите глубоко и ровно... Представьте, что на расстоянии примерно метра от вас стоят семь горящих свечей... Сделайте медленный, максимально глубокий вдох. А теперь вообразите, что вам нужно задуть одну из этих свечей. Как можно сильнее подуйте в ее направлении, полностью выдохнув воздух. Пламя начинает дрожать, свеча гаснет.... Вы вновь делаете медленный, глубокий вдох, а потом задуваете следующую свечу. И так все семь...

Упражнение лучше всего выполнять под спокойную негромкую музыку, в полутемном помещении.