

Тренинг для родителей

«Психофизиологические особенности детей – какие мы, подростки?»

Подростковый период – трудный возраст, где родителям легко потерять контакт с детьми, войти в непродуктивные конфликты. С другой стороны, недостаток родительской требовательности – попустительство – чревато будущими проблемами.

Как бы ни было трудно, подростков нужно учить. Это время, когда родители обязаны готовить их к взрослой жизни, где необходима ответственность и самоконтроль. Если вы перестанете это делать и махнете рукой - не надейтесь, это приведет только к тому, что через какое-то время вам придется решать с вашими детьми-подростками уже более серьезные проблемы. **Подростков нужно учить.** Чему?

В отношении к делам - нужно учить организованности, умению ставить собственные цели и делать то, что сам же себе наметил. В отношении к сверстникам и взрослым - учить мягкости, внимательности и выдержке. Им действительно не хватает мягкости и выдержки, и учить этому лучше всего на своем примере. В отношении к самим себе - подростков нужно учить позитиву и конструктиву. Подростки склонны к негативизму: самообвинения, **самоедство**, большие переживания **по поводу собственных маленьких ошибок** и **по поводу своей внешности** ("Я просто уродка, да?") – это не просто возрастные особенности подростков, а дурные привычки. Чем быстрее подростки научатся не ругаться на себя, а делать выводы и спокойно двигаться вперед по жизни, тем легче будет и им самим, и взрослым.

Предлагаю немного поиграть:

❖ **Упражнение “Ромашка”** (на тему “Кто есть подросток”).

Цель: повысить активность группы, в игровой форме создать портрет современного подростка.

Инструкция. **Сейчас мы с вами составим “портрет современного подростка”.** Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему “Кто есть подросток?”. Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову.

Один из ведущих фиксирует все высказывания участников на доске (бумаге). После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка.

Обсуждение. Подведение итогов.

Составив портрет подростка, можно сделать вывод, что время это нелёгкое как для ребёнка, так и для родителей. Если же родители, столкнувшись с проблемным поведением ранее послушного ребенка, реагируют либо неконтролируемой агрессией, либо сдаются и сами впадают в переживания, - тут не только кончается воспитание, тут начинается негативная петля во взаимоотношениях: проблемное поведение подростка вызывает проблемное поведение родителей, которое в свою очередь провоцирует подростков на еще более вызывающие реакции.

Если подростковый возраст сопровождается частыми конфликтами со взрослыми, это называется кризисом подросткового возраста. В это время подростку хочется доказать, что он может все сам, без родителей, ему важно чтобы никто не вмешивался в его жизнь, подростку хочется независимости от родительского контроля. Важно понимать, что биологической основы у кризиса подросткового возраста - нет. Попробуем выявить основные проблемы с которыми сталкивается подросток.

❖ **Мозговой штурм на тему: “С какими проблемами сталкивается подросток?”.**

Инструкция. Сейчас мы разобьёмся на 3 команды. Каждая команда получает задание - сформулировать несколько проблем, с которыми, по их мнению, сталкиваются подростки. Каждая команда назначает человека, который будет записывать абсолютно все идеи, рождающиеся в команде. Важным условием упражнения является принятие абсолютно всех предложений, даже самых “нелепых”...

Обсуждение. Подведение итогов.

Упражнение “Светофор” (по теме “Особенности подросткового возраста”).

Участники садятся за столы, расставленные полукругом. Всем раздаются красные и зелёные карточки. Ведущий зачитывает некоторые утверждения по теме “Особенности подросткового возраста”. Если участники считают, что утверждение справедливо - поднимают зелёные карточки. Если утверждение ошибочно - красные.

Спорные ответы обсуждаются.

Высказывания:

1. Ваш ребёнок запустил учёбу и где-то допоздна гуляет. Заставить его учиться, можно только, заперев его дома.
2. Крик - самый лучший и быстрый способ добиться своего.
3. Подросток раним, хотя и пытается скрыть это за маской безразличия, высокомерия и т.п.
4. Многочасовые гулянки, болтовня с друзьями - пустое времяпрепровождение.
5. Подросток должен быть эмоционально уравновешен и стабилен.
6. Подросток не склонен к самоанализу.
7. Подростки эгоистичны и совсем не думают о других.
8. Чрезмерное общение со сверстниками вредит подростку.
9. Самовоспитание и саморегуляция доступны подростку.
10. Подростка больше интересует окружающий его мир, нежели он сам.
11. Подростковый возраст в большинстве случаев сопровождается скандалами, ссорами.
12. В стремлении подростков к красоте возможны нелепости и перегибы (злоупотребление косметикой у девочек и т.п.).
13. Если подросток стремится к уединению - значит у него депрессия.
14. Если подросток игнорирует родителей, им следует ответить ему тем же.
15. Подростковый возраст - время, когда начинается половое созревание.
16. Подросток ещё не готов серьёзно думать о своём будущем.
17. Подросток уникален и непредсказуем.
18. Подростковый кризис непременно сопровождается протестом “против отцов”.

В подростковом возрасте происходят заметные психологические изменения, которые являются необходимой составляющей процесса взросления. Личность в подростковом возрасте Формирующееся собственное «Я» чаще всего воспринимается самим подростком как неизбежный этап взросления. Он чувствует себя взрослым и одновременно стремится доказать это всем окружающим – и родителям, и сверстникам.

Особенность психологии подросткового возраста – достаточно сильная зависимость от мнения определенной группы значимых лиц. Отмечено, что для мальчиков подростков больше характерно опираться на мнение сверстников, тогда как девочки подростки тяготеют к установленному в их собственной семье привычному укладу жизни. Однако авторитет родителей и в том, и в другом случае становится существенно ниже, и на первый план выходит общение со сверстниками. Если для подростка допустимо схитрить перед взрослым, например, придумать какую-то причину для ухода с урока, то соврать своим друзьям считается недопустимым поведением подросткового возраста. Важным моментом в психологии подросткового возраста является повышенная критичность к собственным недостаткам и поиск способов их устранения. Недовольство собой, касающееся как внешних проявлений, так и внутренних черт, характерно для абсолютного большинства подростков, поэтому размышления о себе становятся постоянными спутниками в этот период. Поведение подросткового возраста Ведущей деятельностью в подростковом возрасте

становится интимно-межличностное общение, в ходе которого подросток получает необходимый материал для формирования собственной картины мира, системы ценностей и образа собственного «Я». Такая смена интересов может негативно повлиять на успехи в учебе, и именно поэтому многие родители совершают ошибку, начиная ограничивать подростков в общении. Этого делать не следует, поскольку без достаточного общения невозможно полноценное психологическое развитие в подростковом возрасте. Изменения, происходящие как в психике, так и в физиологии подростка, накладывают отпечаток на его поведение.

Упражнение “Я не могу...”, “Я не хочу...”

Цель: научиться выделять реально существующие трудности и работать с ними; дать почувствовать, какие проблемы истинные, а какие ложные.

Инструкция. Разделите ваш лист пополам. С левой стороны напишите, что у вас не получается в отношениях с вашими детьми, начиная каждое предложение со слов “Я не могу...”. А теперь с правой стороны листа, в предложениях которые вы написали слева вместо “я не могу” подставьте “я не хочу”, и перепишите их.

Обсуждение.

Упражнение “Красный карандаш” (выполняется в кругу)

Цель: дать участникам почувствовать на себе эффект оценочного отношения со стороны партнёров.

Инструкция. Сейчас вам представится возможность почувствовать, что ощущает подросток, когда вы его оцениваете, критикуете. Сейчас мы предложим вам карточки, на которых будут написаны типичные высказывания подростков. Выбрав ту или иную карточку, вам будет необходимо произнести написанную на ней фразу от лица подростка, обращаясь к сидящему слева от вас. В ответ тот должен отреагировать с позиции “красного карандаша” (раскритиковать, можно даже накричать). Затем критикующий, уже в образе подростка, произносит свою фразу, обращаясь к сидящему от него слева участнику. Каждый последующий должен сделать то же самое.

Упражнение “Поддержка” (выполняется сразу после “Красного карандаша”)

Цель: дать участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнёра.

Инструкция. Упражнение выполняется аналогично “Красному карандашу”. Однако в ответ на высказывание участника, сидящий слева должен сказать что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему. Упражнение выполняется до тех пор, пока все участники не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего её.

После этих двух упражнений - обсуждение.

Предлагаемые высказывания.

1. “Сегодня я хочу погулять до 24.00”.
2. “Я хочу побыть один. Не заходить ко мне в комнату!”.
3. “Я сам (а) решу, с кем мне общаться, а с кем - нет”.
4. “Этот Новый год я хочу отпраздновать с друзьями!!!!”
5. “Этот Новый год я буду праздновать с друзьями!!!!”
6. “Мы с друзьями идём в клуб на всю ночь”.
7. “Я хочу, чтобы вы перестали звонить мне через каждые пять минут!”
8. “Когда ты, наконец, поймёшь, что я уже не маленький(ая)!”
9. “Я буду сидеть за компьютером столько, сколько захочу!!!!”
10. “Мне надоело, что ты постоянно указываешь мне, с кем общаться”
11. “Я хочу получать 1000 рублей в неделю на карманные расходы”
12. “Я не курю” (При этом от ребёнка жутко несёт табаком).
13. “Я не хочу одевать то, что вы мне купили”
14. “Это модно! Ты ничего не понимаешь” (о супервызывающей одежде)

15. “Я ничего тебе не скажу”
16. “Я влюбился(лась)” (объект влюблённости заведомо вам не нравится)
17. “Да отстаньте вы от меня”
18. “А вот мама Васи (Маши) всегда разрешает гулять ему до утра”
19. “Я некрасивая”, “Я слабый”, “Я толстая”, “Я глупый” и т.п.

Упражнение «Конфликт»

Цель: получение представления об особенностях собственного поведения в конфликтных ситуациях.

Инструкция. Вспомните конфликт, который произошёл в вашей жизни за последнее время. С каким животным вы можете сравнить своё поведение в этот момент? Покажите, пожалуйста, это животное.

Рефлексия. Как вы чувствуете себя в образе изображённого животного? Каким животным хотелось бы быть в данной ситуации?

Ведущий. Конфликты в семье неизбежны даже при самых хороших отношениях. Конфликтные ситуации подстерегают нас на каждом шагу, в одних случаях они кончаются открытым спором, в других - затаённой обидой, а бывает, что и настоящим «сражением». Как же конструктивно решать проблемы? Вспомним, как и почему возникают конфликты между родителями и детьми? Что создаёт конфликтную ситуацию? Какие чувства при этом вы испытываете? А какие чувства испытывают ваши дети? (обсуждение).

Очевидно, что причиной является столкновение интересов сторон. Возможны следующие варианты исхода конфликта:

Первый вариант – выигрывает только родитель. Что происходит с ребёнком? Он сломлен, побеждён. Ему показан пример поведения: «Всегда добивайся того, чего хочешь, не считаясь с желанием другого».

Есть и другой способ - мягко, но настойчиво требовать от ребёнка выполнения своего желания. Это действие сопровождать объяснениями. Тогда усвоится другое правило - «Мои личные интересы не в счет, все равно придётся делать то, что хотят родители».

Второй вариант - выигрывает только ребенок. «Мир любой ценой». Родители избегают конфликта. Проигрывают родители и «образец неправильного» поведения на лицо.

Третий вариант - лучше найти компромиссное решение, которое станет «сотрудничеством» между удовлетворением потребностей двух сторон.

Какой бы вариант решения споров вы не выбрали, всегда должны помнить, что дети «впитывают» как «губки» тип поведения. В своей дальнейшей жизни они вероятно поступят так же, как вы их научили.

Упражнение «Как надо говорить?»

Очень важным в общении с подростком является то, как мы разговариваем с ним. Попробуйте на минуту представить себя подростком. Какие слова он слышит чаще всего в школе и дома? Примерно следующие: «Ты должен хорошо учиться!», «Ты должен думать о будущем!», «Ты должен уважать старших!»,

«Ты должен слушаться учителей и родителей!», «Опять ты врешь!», «Чтобы в 10 часов был дома!»

Такие высказывания надо свести к минимуму. Лучше вместо «Делай, как я сказал», использовать фразу: «Может быть, ты сделаешь так, как я предложу?»

Как надо говорить?

Типичная фраза	Как надо говорить
Ты должен хорошо учиться!	<i>Я уверена, что ты можешь хорошо учиться.</i>
Ты должен думать о будущем!	<i>Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?</i>
Ты должен уважать старших!	<i>Ты знаешь: уважение к старшим – это элемент общей культуры человека.</i>

Ты должен слушаться учителей и родителей!	<i>Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться.</i>
Опять ты врешь!	<i>Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду. Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать.</i>
Чтобы в 10 часов был дома!	<i>Я бы хотела видеть тебя к 10 часам вечера дома, но знаю, что не могу тебя заставить сделать что-либо.</i>

Однако в подростковом возрасте абсолютное послушание и отсутствие собственного мнения негативно влияет на психику ребенка и может говорить о недостаточной зрелости. В таком случае необходимо помогать ребенку, принимать новые социальные роли, заинтересовывать его чем-то новым и оказывать разумную поддержку. Оставлять подростка в этот период наедине с собственными размышлениями необходимо, но далеко не всегда, ведь родители и атмосфера в семье по-прежнему очень важны. Как вести себя родителям подростка в период кризиса? Психологи рекомендуют принять тот факт, что ребенок вырастет, а соответственно, требует другого отношения. При этом проявлять агрессию и силу означает лишь демонстрировать собственное бессилие, к тому же такие реакции явно не способствуют формированию доверительной атмосферы. Следующие советы помогут вам наладить общение с подростком в период кризиса: Относитесь к своему ребенку искренне. Подростки очень чувствительны к фальши и отвечают тем же. Примите как факт то, что подростку требуется много времени для общения с друзьями, и не обижайтесь на его занятость и невнимание. Не устраивайте допросов с пристрастием. Если хотите узнать что-то, подождите, пока подросток придет в спокойное состояние. Рассказывайте ему о своих планах, советуйтесь, как с равным – так вы дадите ему понять, что принимаете его взросление и перемены. Поддерживайте, хвалите и одобряйте. Конечно, критика должна присутствовать, но в разумных пределах – помните, что подростки довольно ранимы. Интересуйтесь самочувствием ребенка. Физические перемены в подростковом возрасте могут быть интенсивными и не всегда понятными самому ребенку, тем самым вызывая страх и усугубляя психологический дискомфорт. Эти несложные рекомендации могут помочь избежать конфликтов и сделать атмосферу в семье в период кризиса комфортнее.