

Ноговицына Валентина Васильевна - педагог-психолог
МБОУ «Дулгалахская СОШ им. И.И. Котельникова»
Верхоянский район, с. Томтор Дулгалахского наслега,
Тренинг для родителей «Возрастные особенности подросткового возраста».

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Дулгалахская средняя общеобразовательная школа им. И.И. Котельникова»

**Тренинг для родителей «Возрастные особенности
подросткового возраста».**

Автор-составитель:
Ноговицына Валентина Васильевна,
педагог-психолог

Дулгалах, 2025

Цель: информирование родителей о возрастных особенностях развития подростка и способах взаимодействия с ним.

Материалы и оборудование: два стула (маленький и большой), доска и мел, презентация, карточки с ситуациями,

Общее время: 2 часа.

Ход занятия:

1. Введение в занятие. Ознакомление с темой и целью занятия (10 минут).

Сообщение ведущего: Сегодня мы с вами поговорим о возрастных особенностях подросткового периода. Но, до этого давайте поговорим о кризисах, возрастных кризисах, о кризисах взросления. Как вы понимаете, что такое кризис? В нашей культуре слово «кризис» ассоциируется с чем-то негативным и имеет отрицательный подтекст. Однако в психологии данный термин имеет несколько другое значение. **Возрастной кризис** – это период активного развития новых психических функций, поведенческих моделей, разрушение старой, отжившей системы отношений и формирование новой.

Психологическое развитие схоже с физиологическим функционирование организма – в котором период затишья сменяется периодом активности. Именно так стабильные периоды развития ребенка чередуются с кризисами.

Итогом прохождения кризиса является появление возрастных новообразований. *Новообразования* - это психические и социальные изменения, которые впервые возникают на данной ступени развития и определяют внутреннюю и внешнюю жизнь ребенка.

Очень важно во время кризисного периода осознавать механизмы его прохождения, то, с какими трудностями сталкивается ребёнок, что он чувствует и как ему помочь. Понимание и поддержка близких людей способствуют наиболее эффективному и психологически комфортному протеканию кризиса, делая его итог более продуктивным.

Мы не должны забывать, что живем в XXI веке, особенностью которого является то, что дети взрослеют гораздо раньше и тем самым ломают общепринятые стереотипы. Сегодняшнее занятие посвящено деликатной теме – теме превращения мальчиков в юношей, а девочек – в девушек – такому сложному подростковому возрасту. 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.

Ваш ребенок-подросток 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.

«Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Подростковый возраст - это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась.

Сейчас я предлагаю Вам почувствовать себя в роли подростка.

2. Упражнение «Почувствуй себя подростком» (10 минут).

Необходимое оборудование: 2 стула, маленький и стандартный.

Инструкция: Поставить рядом 2 стула – большой и маленький. Попросить одного

добровольца, одновременно усидеть на обеих стульях. Маленький стул – детство, другой - взрослая жизнь. Спросить об ощущениях.

Сообщение ведущего: Говорят, что подросток это человек, сидящий на 2-х стульях. А теперь представьте, каково сидеть одновременно на двух стульях - одном большом, другом - маленьком, детском стульчике. Не очень удобно получается. И налицо или неожиданно взрослое поведение с соответствующими запросами и потребностями или возврат в легкомысленное и беззаботное детство.

Знакомо?

Так, какой он по-вашему подросток?

3. Мозговой штурм «Подросток, какой он?». (10 минут).

Необходимое оборудование: доска и мел.

Инструкция: Ведущий предлагает каждому участнику дать хотя бы одно определение в одно слово, отвечая на вопрос «Подросток, какой он?». По мере называния характеристик, ведущий записывает на ватмане, используя маркеры двух цветов. При этом надписи располагает на ватмане так, чтобы они пересекались между собой в центре листа. В результате этой работы, на листе появится «ежик» из слов. Затем ведущий обсуждает с участниками их эмоции и чувства, которые возникают у них, глядя на эту картину.

Ведущий подводит участников к выводу, что угловатость и противоречивость картины является наглядной иллюстрацией особенностей подросткового возраста.

Сообщение ведущего: Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о взаимодействии психологических и физиологических причин и проявлений подросткового кризиса.

Давайте, рассмотрим подростковый период, подробнее.

4. Мини-лекция (презентация, 15 минут):

Необходимое оборудование: презентация.

Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

Подростковый возраст – это тот момент в жизни ребенка, когда эндокринная система начинают активно вырабатывать огромное количество гормонов. Гормоны роста и половые гормоны поступают в кровь. Происходит резкое увеличение роста и веса. В среднем, «скачок роста» происходит у мальчиков с 13 до 15 лет, иногда продолжаясь до 17, а у девочек в 11-13. Так же изменяются пропорции тела. Сначала до «взрослых» размеров дорастают голова, кисти рук и ступни подростка, затем конечности - удлиняются руки и ноги - и в последнюю очередь туловище. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости.

Начинается половое созревание: появляются волосы на лице и теле, у мальчиков ломается голос и возникает эрекция, у девочек начинается менструация и формируется грудь, все это сопровождается появлением полового влечения.

В это время для подростка характерны резкие перемены в настроении - смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья, резко обрываясь по незначительной причине, сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

Психологические основы кризиса подросткового возраста:

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста: кризис независимости и кризис зависимости.

Основными проявлениями кризиса по пути независимости являются: негативизм, упрямство, грубость, бунтарство, стремление во всем поступать по-своему, противостояние авторитетам, ревностное отношение к личному пространству.

Неуважение к подростку, покушение на его самостоятельность, «ты еще слишком мал, чтобы высказывать свое мнение», порождает у подростка готовность отрицательно реагировать на подобные воздействия.

2. Другим вариантом протекания кризиса подросткового возраста является «кризис зависимости». Основными его проявлениями являются: чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть «как все».

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, обычно больше устраивает родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Сообщение ведущего: Как вы считаете, какой путь протекания кризиса является наилучшим?

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

1. Появление интереса к своему внутреннему миру. Подросток начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

2. У подростка происходит бурное развитие критического мышления. Формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Ярким примером является максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни».

3. Потребность в близких отношениях и признании окружающих. Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Первая любовь. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

Итак, в процессе переживания кризиса подросткового возраста происходит следующее:

- Появляется повышенный интерес к собственной внешности.
- Стремление к независимости и свободе.
- Группирование со сверстниками.
- Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.
- Потребность в уединении.
- Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.
- Резкость и безапелляционность суждений.
- Ранимость в сочетании с показной холодностью.

Кризис подросткового возраста – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка. Именно поэтому перед взрослыми встает непростая задача – осознавая физиологическую и психологическую суть кризиса подросткового возраста оказывать поддержку и помощь своему ребенку на пути взросления.

5. Упражнение «Тест с пересаживаниями» (15 минут).

Инструкция: А теперь продолжим наше более близкое знакомство, и для этого я предлагаю поучаствовать в следующем упражнении. Я буду задавать вам вопросы, называть различные утверждения, а те, кто будет согласен с ними, должны будут встать и пересесть на другое место.

- Поменяйтесь местами те, у кого нет домашнего (стационарного) телефона.

- Кто родился в городе Якутске.
- Кто сегодня на завтрак пил кофе.
- А теперь пересядьте те, у кого дети учатся в старших классах.
- Пересядьте те, у кого семью можно назвать многодетной.
- А теперь пересядьте те, у кого уже появились внуки.
- Кто работает педагогом в школе или детском саду?
- Кто жалеет, что зарплата такая маленькая?
- Поменяйтесь местами те, кто ждёт - не дожждётся отпуска.

Сообщение ведущего: Да, отпуск бы нам сейчас, потому что именно в состоянии отпуска нам кажется, что жизнь прекрасна. Ведь...Человек создан для счастья... Вы согласны с данным утверждением? Есть возражения? Думаю, что нет.

А что человеку нужно для этого? (Ответы)

О! сколько условностей и условий... Так мы никогда не станем счастливыми.

Начнём с того, что за своё счастье ответствен сам человек. Он сам себя делает счастливым или несчастным. Он создаёт условия вокруг себя для переживания счастья или несчастья.

- Хорошо ли вам сейчас?
- Комфортно?
- Приятно?
- Приятно находиться среди этих людей?
- В этом месте?

Ваши ответы – это, по сути, оценка психологического климата группы в данных условиях.

Как вы думаете, каково вашему приёмному ребёнку сейчас, в пору своего взросления? Комфортно ли ему в школе, в семье?

Упражнение «Тайна».

Цель: осознать право подростка иметь личное пространство, в которое никто не может вторгаться.

Необходимое время: 15 минут.

Инструкция: Дать каждому участнику листок бумаги и конверт. Попросить написать на листке какую-либо важную личную информацию, ту, о которой вы не хотели, чтобы кто-то узнал. Затем каждый участник должен положить листок в конверт и запечатать его. Конверт необходимо подписать своим именем и положить под свой стул. После этого попросите участников, передвинуться на один стул вправо, когда все пересядут, попросите их посмотреть, цело ли их письмо, далее попросить каждого поменяться местами с тем человеком, который сидит напротив него. Когда все сядут, попросить опять проверить на месте ли письмо, все ли в порядке с конвертами. Спросить, знает ли каждый, где теперь находится его конверт. Попросить каждого достать конверт, лежащий под стулом и посмотреть на него, но не открывать, затем передать письмо соседу слева. Когда все это сделают, сказать, что передумали и считаете, что каждый должен открыть конверт, находящийся в руках. Сделать небольшую паузу, посмотреть на реакцию участников, но не сразу вмешиваться, остановить любого, кто начнет открывать конверт. Предложить членам группы прислушаться к своим чувствам и задать вопросы:

- Что вы чувствуете, когда вам нужно открыть чужой конверт?
- Что вы чувствуете, когда ваша информация может быть прочитана другим человеком?

Объясните группе, что вы не собирались открывать конверты, и, пройдя по кругу, соберите конверты вместе, затем пообещать группе, что позднее вы выбросите конверты, сделать паузу, чтобы понять реакцию участников, а затем вернуть конверты хозяевам.

Обсуждение:

- Что вы чувствовали по мере удаления от своих конвертов?
- Что вы чувствовали, когда оказалось, что кто-то может прочитать то, что вы

написали?

- Каково вам было при мысли, что ваш конверт могут выбросить?

- Что вы чувствовали по отношению к тем людям, которые были причастны к действиям с вашей информацией?

В обсуждении подвести участников к пониманию того, что подростки стремятся к независимости, они нуждаются в наличии личного пространства, им важно иметь возможность хранить свои личные вещи, личную информацию, особенные артефакты, опираясь на уверенность в том, что этические нормы не позволят взрослым вторгаться в их личную жизнь. Иногда, замечая в поведении подростка какие-то изменения, родители хотят знать, что происходит в его жизни. Избегая прямого диалога с подростком, они пытаются что-то выяснить, читая личные дневники, переписку подростка, просматривая личные фото и т.д. Иногда даже могут выбросить то, что на их взгляд является ненужным или вредоносным. Такие действия родителей зачастую становятся известны их детям, и, конечно, можно представить реакцию подростка – конфликт с родителями, недоверие к ним, потеря чувства безопасности и психологического комфорта.

5. Взаимодействие с подростком (10 минут).

Сообщение ведущего:

Общая характеристика общения подростка со сверстниками.

Подростки начинают активно общаться и группироваться со сверстниками. Предъявляют повышенные требования к себе и ко взрослым, сопротивляются и протестуют против обращения с ними как с маленьким.

В подростковом возрасте у детей складываются две разные системы взаимоотношений:

- со взрослыми,
- со сверстниками.

Эти системы сложились довольно давно, однако, именно в подростковом возрасте, их равновесие пошатнулось. Если товарищеские отношения стали равноправными, то отношения с родителями и учителями остались неравноправными. Поскольку общение с товарищами начинает приносить подростку больше пользы в удовлетворении его актуальных интересов и потребностей, он отходит от школы и от семьи, начинает больше времени проводить со сверстниками.

Взрослеющие дети стремятся общаться с друзьями на личные темы, обсуждать переживания, свои дела, планы, тайны. При этом подростки в категорической форме отстаивают право на дружбу со своим сверстником, не терпят никаких обсуждений и комментариев по поводу не только недостатков, но и достоинств друга. Обсуждение личности друга в любой форме даже похвалы воспринимается как покушение на его право выбора, его свободу.

Подростки стремятся образовывать группы, внутри которых общение строится по определенным, четким правилам, которые нельзя нарушать. В группах подростки могут открыто обсуждать насущные проблемы, не опасаясь быть осмеянным.

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное внимание со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидером он всегда особенно дорожит и, во что бы то ни стало, стремится ее завоевать.

Неблагополучные личные взаимоотношения с товарищами воспринимаются и переживаются подростками очень тяжело. Для того, чтобы завоевать друзей, привлечь к себе внимание товарищей, подросток старается сделать все возможное; иногда ради этого он идет на прямое нарушение сложившихся социальных норм, на открытый конфликт со взрослыми.

Общение подростка со взрослыми людьми (родителями и учителями).

В подростковом возрасте общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Это важнейшее психологическое новообразование, толкающее подростков на утверждение своей самостоятельности.

Подростки начинают оказывать сопротивление по отношению к ранее выполняемым требованиям со стороны взрослых, активнее отстаивать свои права на самостоятельность, отождествляемую в их понимании со взрослостью. Они болезненно реагируют на реальные или кажущиеся ущемления своих прав, пытаются ограничить претензии взрослых по отношению к себе.

Подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга.

Подросток не терпит сюсюканья и фальши. Вопрос, обращенный к нему между делом, когда Вы заняты, останется неотмеченным или просто формальным. Искренность и доверие подростка нужно заслужить встречной искренностью, добротой и терпением.

Не сердитесь на подростка за его невнимание и вечную занятость – в данный период жизни он, как никогда раньше, занят формированием своего мировоззрения, выстраиванием новых взаимоотношений со сверстниками. Друзья становятся важной и неотъемлемой частью жизни подростка, источником уверенности и поддержки.

Демонстрируйте подростку свою искреннюю заинтересованность к его повседневным делам и увлечениям: с каким счетом закончился матч, кто победил в хит-параде и какого цвета лак для ногтей в моде.

Крайне важна атмосфера, в которой Вы беседуете: атмосфера спокойствия, сдержанности и уважения по отношению ко всем собеседникам.

Делитесь с подростком своими планами. Позвольте ему покритиковать Вас и дать значимые, по его мнению, советы. Это позволит ему научиться участвовать, сопереживать, принимать решения и отвечать за них.

Спрашивайте подростка о его самочувствии не только, когда он заболел – в период взросления с ним происходят грандиозные перемены, пугающие его самого. Ваша задача – своевременно составить разговор с ребенком об изменениях, происходящим с его телом – половое созревание, сексуальное влечение – пусть подросток узнает всё от Вас, а не от друзей и случайных знакомых из интернета. Как бы ни был труден для Вас этот разговор, его необходимо своевременно составить.

Хвалите подростка чаще. За мелочи, за намерения, за решения. Объясняйте, за что именно Вы его хвалите. Говорите о своих чувствах.

Сейчас предлагаю разделить на группы и решить ситуации.

6. Работа в группах «Как правильно хвалить» (15 минут):

Инструкция: На карточках написаны ситуации, вы их можете инсценировать или просто озвучить, как стоит повести в них себя взрослому.

Вначале, все вместе решают общую ситуацию:

1. Маше 15 лет. Она впервые приготовила ужин.

Как похвалить Машу так, что бы девочка почувствовала свою значимость и в дальнейшем стремилась помогать.

Карточки с ситуациями для групп:

1. Диме 14 лет. Дима вернулся с соревнований, где получил 2 место.

2. Оле 16 лет. Девочка впервые заработала деньги и накрыла для своей семьи сладкий стол.

3. Даша 15 лет. Вернувшись после школы, увидела, что мама не успела вымыть полы и сама без напоминания навела порядок.

Сообщение ведущего: Критиковать, конечно, тоже нужно. Однако, критикуя,

старайтесь избежать нотаций и лекций. Разговор, начатый со слов «Я в твоём возрасте» обречён на провал, подросток просто не станет Вас слушать. Про обвинения так же лучше забыть – фразу «ты опять не сделал уроки!» можно успешно заменить «Я так огорчена, что ты откладываешь учебу на последнее место».

7. Упражнение «Я сообщения» (25 минут).

Необходимое оборудование: презентация.

Сообщение ведущего: В разговоре с эффективно использовать «Я-сообщения» Почувствуйте разницу между высказываниями: «Ты просто отвратительно себя ведёшь, ты специально так делаешь!» и «Я просто в ужасе от такого поведения, очень сильно расстроена, для меня неприемлемы такие поступки». Во втором случае родитель говорит о своих чувствах, а не о личности ребёнка. Говорите о своих чувствах чаще!

Типичная фраза	Как необходимо говорить
"Ты должен учиться!"	"Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться"
"Ты должен думать о будущем!"	"Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?"
"Ты должен уважать старших!"	"Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека"
"Ты должен слушаться учителей и родителей!"	"Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться"
"Лжец", "Ты опять врешь!"	"Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду", "Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать"

Теперь поупражняйтесь самостоятельно. Даны типичные фразы, которые учителя и родители часто говорят подросткам и юношам. А вы предложите другие, более мягкие и позитивные формулировки, при сохранении общего смысла высказывания.

Фразы к упражнению:

"Мы в твои годы жили гораздо хуже!"

"Ты должен ценить заботу старших".

"Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!"

"Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!"

"Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!"

"Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!"

(Родители предлагают свои варианты.)

Сообщение ведущего: Стремитесь избегать криков, обидных слов. Но, если всё же не удалось сдержаться, и Вы наговорили лишнего — извинитесь. Чтобы взрослеющий человек тоже понимал, что за слова и поступки нужно отвечать. Извиняться — не стыдно. Раскаиваться — можно. Нужно быть собой и не обижать окружающих.

Делитесь с ребёнком своими чувствами: у всех людей бывает трудные дни, неприятности на работе, усталость. Подросток в Вас это тоже замечает. Поделитесь с ним своими переживаниями, конечно не забывая, что это Ваш ребенок и некоторые детали всё же лучше оставить только для себя или для взрослого слушателя. Однако, подростку будет очень полезно узнать, что родители могут испытывать подобные чувства, это сделает Вас ближе, Ваши отношения доверительнее.

Важно помнить, что даже у взрослого человека настроение не бывает ровным, а что уже говорить о подростке, пытающемся обуздать бурю эмоций, переживаний и физиологические перемены. Вспомните об этом, потом вспомните себя в его возрасте и обнимите своего подростка.

Не удивляйтесь неожиданным интересам. Подростковый возраст – возврат экспериментов. Если они материально доступны, безопасны, согласуются с Вашей стратегией воспитания – поддержите своего ребёнка, возможно и Вам самим понравится играть на барабанах или кататься на роликах. Приветствуйте его полезные увлечения, поддерживайте – это укрепит Ваши взаимоотношения, сделает их доверительнее.

Подростки не терпят расспросов и допросов, поэтому если есть желание завести разговор, лучше придумать совместное занятие – приготовление ужина или поход на игру, можно просто ехать в машине – разговор будет искренним и непринужденным.

В современном мире технологий просто необходимо их осваивать – интернет, социальные сети, полезные гаджеты. Иногда проще написать, чем сказать. Можно завязать непринужденную переписку, перекинуться картинка, смайликами, а потом уже спросить, как дела в школе.

В разговоре стремитесь избежать кратких вопросов, порождающих такие же краткие ответы: «Как дела? – Нормально». Вместо этого говорите о том, что интересует Вас обоих, слушайте ответы, активно участвуйте в разговоре, уточняйте и переспрашивайте. Подросток увидит, что Вы неравнодушны и сам откроет свои переживания.

Ваш взрослеющий ребёнок остро нуждается в признании его как личности и в предоставлении ему прав и некоторых свобод. Но права не существуют без обязанностей и ответственности. Очень эффективным приёмом является разделение ответственности: вместе с подростком определите:

- круг решений, которые подросток может решать самостоятельно (что надеть, кого пригласить на день рождения);
- круг решений, принимаемых совместно (ехать ли на экскурсию с друзьями в другой город; где учиться);
- решения, принимаемые взрослыми (распределение семейного бюджета, место жительства семьи и т.д.).

Важно понимать, что система будет работать, если она является постоянной и не нарушаемой, а так же круг самостоятельно принимаемых решений со временем будет расширяться (что еще не под силу 12-летнему, 15-летний вполне осилит).

Давайте подумаем, какие решения может принимать подросток самостоятельно? И так про каждый уровень.

8. Завершение занятия. Обратная реакция (10 минут).

Сообщение ведущего: Возрастные кризисы имеют очень колоссальное значение для психофизиологического развития ребёнка. Поэтому очень важно, чтобы взрослые с пониманием и терпением относились к подростку в это время.

Кризисы помогают нам расти и развиваться, лучше узнавать себя, свои возможности и особенности.

Подведение итогов:

С какими чувствами Вы уходите с нашего занятия? Узнали ли вы для себя что-то новое.

Приложения.

1. Карточки к упражнению 6:

1. Диме 14 лет. Дима вернулся с соревнований, где получил 2 место.

2. Оле 16 лет. Девочка впервые заработала деньги и накрыла для своей семьи сладкий стол.

3. Даша 15 лет. Вернувшись после школы, увидела, что мама не успела вымыть полы и сама без напоминания навела порядок.

2. Фразы к упражнению 7:

"Мы в твои годы жили гораздо хуже!"

"Ты должен ценить заботу старших".

"Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!"

"Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!"

"Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!"

"Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!"

(Родители предлагают свои варианты.)

3. Материал для самостоятельного чтения ведущего:

Родителям, имеющим детей

Несколько слов хочу добавить о семьях, в которых уже есть дети, и планирующих взять приёмного ребёнка.

Если у вас уже есть свои дети, и вы хотите взять приёмного, учтите, что чем меньше разница в возрасте у родных и ребёнка из детского дома, тем больше трудностей вас ждет. В этом случае дети будут иметь одинаковые потребности и между ними начнется конкуренция, борьба за родительское внимание и любовь. Вашему ребенку придется «делиться» своими родителями, что в свою очередь провоцирует ревность и враждебное отношение к «конкуренту». Это будет особенно заметно, если мама и папа уделяют приемному ребенку гораздо больше времени. Поэтому старайтесь распределить своё время так, чтобы никто из детей не чувствовал себя обделённым.

Родные дети менее болезненно реагируют на появление в доме нового члена семьи, если решение об этом принималось вместе с ними. Тогда они чувствуют больше ответственности за нового члена семьи и не так переживают по поводу того, что теперь им достанется меньше родительского внимания. Нередко старшие дети с появлением нового ребенка начинают ощущать в семье свою значимость, включаются в процесс воспитания новоявленного братишки или сестрёнки, а родителям проблемы с приёмным ребенком часто помогают лучше понять нужды своих кровных детей.

Чтобы воплощение в жизнь вашего решения о принятии ребенка в семью было успешным, полезно воспользоваться следующими правилами:

1. В приёмных семьях, где есть дети до 3 лет, при появлении нового члена семьи, страдают все дети. Это происходит потому, что приемный ребенок первое время требует очень много времени и внимания, и у него будет иной режим и иные потребности.

2. Если у вас уже есть двое или трое детей, то появление нового ребёнка изменит структуру и весь уклад вашей семьи.

3. Наиболее успешно, если приемный ребенок будет младше младшего кровного ребенка и другого с ним пола - так намного меньше риска нарушения иерархии в

семье, к которой дети относятся очень ревностно. Оптимальная разница в возрасте между детьми, как минимум, год, а лучше два.

4. Обязательно учитывайте мнение кровных детей! Не просто получите их согласие, а постарайтесь вовлечь их в подготовку дома к приему ребенка и общение с ним до момента, когда он появится в семье. Чем старше приемный ребенок и, чем больше у вас детей, тем дольше должен быть срок предварительного знакомства и участие кровных детей. Ваши дети обязательно должны познакомиться с будущим новым членом семьи, постараться установить контакт. Продумайте возможные совместные занятия для детей, игры, прогулки. Для детей от 7 лет, лучше всего начать общение детей с гостевого посещения тогда велики шансы, что кровные дети сами предложат взять этого ребенка в семью.

5. Если у вас есть знакомая семья, взявшая приёмного ребенка и не скрывающая тайну усыновления, сходите к ним в гости. Попросите хозяев показать вам фотографии усыновленного ребенка. Рассматривая фотоальбом, обратите внимание вашего ребенка, каким был приемный ребенок, как только попал в семью, и каким жизнерадостным и красивым стал теперь, обретя родителей и дом. Скажите ребенку, что очень многие люди усыновляют детей, но многие или почти все стараются об этом не говорить.

С дошкольником рекомендуется посмотреть мультфильмы «Мамонтенок ищет маму», «Лунтик» – серия №6 «Внук»

Можете почитать с ребенком сказки и рассказы, где затронута эта усыновления и одиноких детей: «Дети подземелья» В.Г. Короленко, «Золушка» Ш. Перро, «Кошкин дом» С.Я. Маршака, «Серебряное копытце» П.П. Бажова, и другие. После чтения литературных произведений и просмотра фильмов, желательно обсудить их с ребенком.

Подросткам, учитывая их интерес к жизни знаменитостей, расскажите, что Николь Кидман, Мишель Пфайфер, Бред Пит и Анелина Джоли, Мадонна, Шэрон Стоун воспитывают приемных детей.

Подойдите к вопросу приема ребенка в семью особенно внимательно, если ваш ребенок находится в подростковом возрасте. Этот возраст является трудным периодом и для родителей, а в первую очередь для самих подростков. Подростки сталкиваются с непростыми проблемами – отношения со сверстниками, противоречия в отношениях с родителями и с самим собой, тревога о собственном будущем, проснувшаяся сексуальность и т.д. Стремясь к независимости, проявляемой часто во внешних формах поведения, подросток как никогда нуждается в психологической поддержке со стороны родителей. Последние данные исследований показывают, что в современных семьях отсутствует атмосфера теплоты и интимности в отношениях родителей и подростков. Подростки переживают отношение родителей к себе как «не до тебя».

Если в целом, несмотря на противоречия подросткового возраста, у вас отношения с взрослеющим ребенком дружеские и открытые, он будет готов прислушаться к вашему мнению и понять вас. Подросток поддержит ваше решение, а с вашей стороны ему будут нужны теплые, неформальные отношения, благополучный внутрисемейный климат.

Ни в коем случае не делайте из подростка няньку, не упрекайте, что он мало времени уделяет приемному малышу, это провоцирует ревность. У подростка сейчас более важные задачи, чем сидеть с младшим братом или сестрой. Он находится на пути самоопределения и построения жизненной перспективы. Поддержите и поймите его. Воспитание приемного ребенка - это ваше решение, и вы полностью за него несете ответственность. Это очень важно для вас, но не так значимо для подростка, у которого на данном этапе жизни другие цели и задачи.

1. Разъясняйте кровным детям поведение и поступки приемного ребенка – почему он ломает игрушки, агрессивное поведение или смущение, неуклюжесть и неумения, просите быть их терпеливыми и не смеяться над промахами новичка.

2. В общении с детьми, ни при каких обстоятельствах, ни в лучшую, ни в

худшую сторону, не сравнивайте их между собой; не ставьте их в пример друг другу.

3. Хвалите кровных детей за сотрудничество и терпение. Разъясните им, что новый брат или сестра не могут сразу стать им друзьями и играть с ними так, как им хочется.

4. Постарайтесь уделять кровным детям времени не меньше, чем раньше, максимально вовлекать их в процесс вашей игры или обучения приемного ребенка на равных с ним тем самым вы уменьшите проявление ревности со стороны кровных детей и опасение вытеснения их родительского сердца.

5. Заранее подготовьте дом к приему ребенка, заранее определитесь, где он будет спать, играть, учиться и обязательно согласуйте это с кровными детьми. Перестановки после появления ребенка могут вызвать серьезные конфликты среди детей. Если кровный ребенок занимает отдельную комнату, лучше не «уплотнять его» подселением приемного. Изыщите возможность разместить нового члена семьи на нейтральной территории. Возможно, позже дети захотят жить вместе, но это будет уже более осознанное решение.

6. Помещение приёмного ребёнка в детский сад в первые месяцы крайне нежелательно. Это задерживает адаптацию, вызывает появление у него тревожности, неврозов и может привести к психосоматическим заболеваниям.

Помните, что даже, несмотря на добрые отношения детей до прихода нового члена семьи, трения между детьми неизбежны. Дети, давая согласие на прием ребенка, не обладают тем опытом, которым обладаете вы – их решение не столь ответственно, сколько ваше.

Не спешите, и ещё раз всё обдумайте! Помните, в этой ситуации рискуете не только вы. Отказ от приемного ребенка другими детьми в семье будет воспринят как то, что родители могут когда-нибудь предать и их.