

Ноговицына Валентина Васильевна - педагог-психолог
МБОУ «Дулгалахская СОШ им. И.И. Котельникова»
Верхоянский район, с. Томтор Дулгалахского наслега,
«Программа тренингового занятия для родителей «Кто он – подросток?»»

**МОБУ «Дулгалахская средняя общеобразовательная школа
им. И.И. Котельникова» МО «Верхоянский район»**

**ПРОГРАММА
ТРЕНИНГОВОГО ЗАНЯТИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
«КТО ОН – ПОДРОСТОК?»**

Автор-составитель:
Ноговицына Валентина
Васильевна,
педагог-психолог школы

Дулгалах, 2025

Цель: повышение родительской компетентности в вопросах взаимодействия с подростком.

Задачи:

- 1) расширить представления родителей о возрастных особенностях подростков;
- 2) сформировать представления о физиологических и эмоциональных потребностях ребенка подросткового возраста;
- 3) расширить арсенал педагогических приемов по взаимодействию с подростками;
- 4) подвести участников к осознанию, какого количества времени и сил требует забота и воспитание подростка.

Материалы и оборудование: музыка для тренинга, ватман, листы А4, маркеры, конверты по количеству участников.

Общее время: 100 минут.

Ход занятия:

1. Приветствие участников. Введение в тему занятия. Группирование.

Необходимое время: 15 минут.

- 1) Информация о работе психолога.
- 2) Ознакомление с целями и задачами тренинга.
- 3) Критерии группирования:
 - кто родился в семье первым, вторым, третьим и т.д., последним;
 - кто имеет единственного ребенка, два ребенка, три ребенка и т.п.
 - у кого повышается трудоспособность по утрам «жаворонки», а у кого – к вечеру «совы»;
 - кто любит лето, весну, лето и зиму;
 - кто любит петь и танцевать;
 - по стажу воспитания детей – до 5 лет, до 10 лет, до 15 лет, и выше;
 - кто любит детей.

2. Мозговой штурм «Подросток, какой он?»

Цель: создание обобщенного и эмоционально насыщенного портрета подростка.

Необходимое время: 10 минут.

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.

3. Практическая работа «Особенности подросткового возраста» + информационный материал.

Цель: расширение знаний об изменениях, происходящих в развитии подростка, подведение к пониманию особенностей подросткового возраста.

Необходимое время: 30 минут.

Предложить участникам вспомнить сферы развития ребенка: умственная, эмоциональная, социальная, физическая, сексуальная. Разделить участников на подгруппы по 2-3 человека. Каждой подгруппе дать задание подумать и написать на плакате, какие изменения происходят с подростком в одной из сфер развития. Время выполнения задания – 10 минут. После выполнения задания каждая подгруппа озвучивает свой вариант. Ведущие вместе с участниками обсуждают, дополняют и комментируют изменения, происходящие в развитии подростка в той или иной сфере.

Информационный материал:

У подростков ведущим видом деятельности становится общение со сверстниками. Отношения со сверстниками более значимы, чем с взрослыми, происходит социальное обособление подростка от своей семьи.

В подростковом возрасте среди детей начинают выделяться группы. Сначала они состоят из представителей одного пола, впоследствии возникают тенденции к объединению подобных групп в более крупные компании. С течением времени группы становятся смешанными. Еще позже происходит разделение на пары, так, что компания состоит только из связанных между собою пар.

Ценности и мнения группы подросток склонен признавать своими собственными. В его сознании они задают оппозицию взрослому обществу и взрослые не имеют в них доступа, следовательно, каналы воздействия оказываются ограниченными. Ценности детского общества плохо согласованы с ценностями взрослого.

Ребенок требует независимости, уважения к своим тайнам. Разногласия с родителями происходят в основном по поводу стиля одежды, прически, ухода из дому, свободного времени, школьных и материальных проблем.

Подросток стремится к самообразованию, причем часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

Главная потребность возраста – понимание. Характерные черты этого возраста – чувствительность, частая резкая смена настроения, боязнь насмешек, снижение самооценки. У большинства детей со временем это проходит само собой, некоторым же нужна помощь психолога.

Достижение «взрослой ответственной позиции», прежде всего, связано с развитием самостоятельности.

Развитие стремления к самостоятельности возможно только при признании со стороны взрослых возможности подростка действовать самостоятельно!!!

Подростку необходимо, чтобы за ним признали не только «взрослые»

обязанности, но и «взрослые» права.

Стремление подростка к занятию более самостоятельной, более «взрослой» позиции накладывает отпечаток на его отношения с взрослыми (родителями, заменяющими их лицами) – происходит ослабление эмоциональных связей.

Преобладающее влияние семьи замещается влиянием группы сверстников.

В связи с этим происходит постепенное освобождение от опеки родителей (лиц, их заменяющих) и их вхождение в группу сверстников. В группе сверстников подросток хочет получить признание, быть принятым.

Меняется отношение и к учебной деятельности.

Либо осуществляется переход на новый, более высокий уровень (раскрывается смысл учебной деятельности и самосовершенствование), либо утрачивается интерес.

Подросток начинает опробовать взрослое поведение, свои будущие взрослые роли.

Подросток осознает свою временную перспективу, т.е. от детского прошлого до представлений себя в будущем.

Осуществляет выборы (выбор профессии, полового поведения, жизненных ориентиров).

Развивается самооценка:

В 10-11 лет у подростка преобладают отрицательные оценки, и потребность в самооценке сталкивается с неумением оценить себя, может анализировать только свои отдельные поступки.

В 12-13 лет общее положительное отношение к себе сочетается с отрицательными оценками себя в отдельных ситуациях, зависящими, прежде всего, от оценок окружающих, особенно сверстников. Пытается понять черты собственного характера, взаимоотношения с другими людьми.

В 14-15 лет возрастает критичность к себе. Формируется «чувство взрослости»: потребности в уважении, доверии, признании человеческого достоинства и права на определенную самостоятельность, желания оградить некоторые свои сферы жизни от вмешательства взрослых. Формируется система ценностей. Подросток стремится к овладению глубокими знаниями, хоть бы в какой-либо ограниченной области. Жизненно необходимо расширение зоны самостоятельности.

4. Упражнение «Письма».

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. Мозговой штурм «Эффективное общение с подростком» + практические рекомендации.

Необходимое время: 20 минут.

Ведущие предлагают участникам провести мозговой штурм: лист ватман разделить на две колонки, в одной колонке записать ответы участников на

вопрос: какого поведения мы ждем от подростка? Когда все варианты будут записаны, заполнить вторую колонку ответами участников на вопрос: какого поведения ждут от нас наши дети-подростки?

Записываются все предложенные ответы участников. После этого ведущий предлагает сравнить две колонки, насколько требования к тем или другим совместимы.

От подростка	От родителей
Приходить вовремя	Не заставляли что-то делать
Будет слушаться	Разрешали гулять сколько хочется
Делать уроки	Относились с пониманием к чувствам
Помогать по одному	Не ограничивали
Будет думать о своем будущем	Снизили контроль
Содержать порядок в комнате и вещах	Покупали что хочется
Не будет грубить	Не вмешивались в отношения со сверстниками
Будет честным и открытым	Не сравнивали
Будет уметь выбирать друзей	Не стыдили про других
	Давали деньги

Обсуждение:

- Готовы ли вы стать такими, какими вас хотят видеть дети?
- Выделите те критерии, которые вас устраивают (участники аргументируют свои ответы).
- Можем ли мы сделать так, чтобы подросток стал таким, каким мы хотим его видеть?

Выслушав ответы участников, подвести к выводу о том, что необходимо изменить все отношение к подростку и тогда общение с ребенком-подростком станет более эффективным. Дать рекомендации эффективного взаимодействия:

- дать свободу;
- никаких нотаций;
- идите на компромисс;
- уступает тот, кто умнее;
- не надо обижать;
- будьте тверды и последовательны.

Используйте в жизни своей семьи следующие правила:

1. если ребенок сообщил вам о своих неприятностях, не стоит хвататься за сердце, плакать и обвинять его. Иначе в следующий раз ваш ребенок как следует, подумает, прежде чем сказать правду. Ведь ему не нужны лишние проблемы, и он не хочет стать причиной ваших страданий.

2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, ведь он нуждается не в критике, а прежде всего – в понимании и сочувствии.

3. выслушайте ребенка. Если человек умеет слушать, то видно, что ему

интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор.

4. Умейте поставить себя на место своего ребенка. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался, поэтому отнеситесь к его проблемам серьезно.

5. не предъявляйте к ребенку завышенных требований. Идеальных детей не бывает. Иначе он будет рассказывать только то, что хотят услышать родители.

6. старайтесь не унывать, сталкиваясь с проблемой. Глядя на то, как вы решаете свои проблемы, ваш ребенок учится «не паниковать» в трудной ситуации.

7. развивайте здоровое чувство юмора в себе и в своем ребенке. Часто именно юмор спасает нас от стресса.

8. учитесь радоваться своим и чужим победам и учите этому своего ребенка.

9. Старайтесь говорить правду своим детям. Если ребенок часто уличает Вас во лжи, то с чего он сам станет говорить Вам правду.

6. Обратная связь.

Необходимое время: 10 минут.

Ведущий предлагает участникам по кругу, закончить любое предложение:

- сегодня я узнала...
- мне запомнилось...
- больше всего мне понравилось...
- я хочу, чтобы...
- для меня было полезно...