**Занятие №1**

**родительского университета 9 класса**

**Портрет современного подростка (лекция)**

Дата проведения: 26.10.2024г.

Откуда берутся трудные дети?

Вот они, главные истины эти:

Поздно заметили, поздно учли.

Нет, не рождаются трудными дети,

Просто им вовремя не помогли.

**Цель:** оказание родителям помощи в преодолении затруднений в общении с детьми-подростками.

**Задачи:**

-          познакомить родителей с психологическими особенностями подросткового возраста;

-          помочь родителям выработать продуктивные способы решения конфликтных ситуаций;

-           определить правильное поведение родителей с детьми подросткового возраста.

**Лекция о трудностях воспитания подростков**

Подростковый возраст детей у всех родителей вызывает массу беспокойства и предчувствий. Благодаря тому, что сейчас на всех каналах телевизора и во всех газетах рассказывают о проблемах, с которыми сталкиваются родители при достижении их детьми переходного возраста, часто без особого повода появляется страх и настороженность. Но что же делать родителям, чтобы предотвратить или смягчить особенности подросткового возраста для самого ребенка и всех, кто его окружает. Этим вопросом занимаются многие психологи, но до сих пор нет однозначного сценария поведения подростков и перечня мер, которые помогут преодолеть кризис взросления. Родители начинают проявлять первое беспокойство, после того, как дома начинаются первые конфликты и ссоры, свойственные любой семье.

Для успешного преодоления сложного периода в жизни ребенка прежде всего родители должны понять, что они - люди с уже достаточно большим жизненным опытом, прошедшие через все проблемы подростков и часто уже забывшие, с чем сталкивались в подростковом возрасте. Поэтому именно родители должны научиться грамотно контролировать ситуацию и помогать подростку выбрать верное направление жизни. Часто возникает мнение, что конфликты переживают только родители, в то время как дети пропускают все мимо ушей и сердца. Исследования показали, что подростки переживают по этому поводу ничуть не меньше, просто они менее склонны проявлять свои эмоции дома, в кругу семьи, выплескивая их среди друзей, сталкивающихся с такими же проблемами.

Подростковый возраст протекает очень бурно, самый затяжной и самый острый. Можно говорить о трех кризисах, которые сливаются воедино и переживаются подростками, а значит, о **трех группах причин, которые делают возраст труднее.**

1. Физиологические причины трудностей.

В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Часто подросток кажется неуклюжим. Кровоснабжение затруднено, подростки часто жалуются на головную боль, быструю утомляемость. Возрастает контроль над инстинктом, эмоциями. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения, характерна повышенная возбудимость. Быстрый рост и половое созревание организма делают психику подростка очень неустойчивой. Задача взрослых - учить подростка управлять собой и своим поведением.

1. Психологические причины трудностей.

Подростковый возраст - это период становления нравственности подростков, открытия его «я», приобретение новой социальной позиции, период потери детского образа жизни. Пора мучительно - тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиски правды в себе и в других. Не всегда адекватно оценивают свои возможности, нет четкого различия между хотеть и мочь. В поведении, в связи с этим, наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражимость. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеют его прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен не оформленными до конца теориями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков очень сильно выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы о том: Кто я есть? Какой я в сравнении с другими людьми? Что я хочу? На что я способен?

1. Социально-психологические причины трудностей.

Мир подростка насыщен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое чувство взрослости: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права.

Основное противоречие подросткового возраста: подросток хочет быть взрослым, чтобы окружающие считали его взрослым и относились к нему соответственно, однако у него самого отсутствует ощущение подлинной взрослости. Отсюда в поведении подростка наблюдаются две **противоположные тенденции**:

1. к независимости - дайте мне все взрослые права и позвольте жить своим умом;
2. к зависимости от взрослых – взрослые обязанности мне пока что не к чему, я не в состоянии их исполнять, и вообще я рассчитываю на то, что вы не позволите мне совершать никаких ошибок, вся ответственность за мое поведение лежит на вас.

Проблемы подросткового возраста

*1 Семья, как причина подросткового неблагополучия*

Наблюдения показывают, что основной источник, основная причина – семейное неблагополучие.

Многие подростки живут в неполных семьях, где нет либо отца, либо матери, либо обоих родителей. Но и там, где семьи полные, их неблагополучными назвать нельзя. Для таких семей характерны аномальные внутрисемейные отношения: пьянство одного из родителей или обоих, неверность супружескому долгу. Все это ощутимо действует на подростка.

Обычно в семьях, где кто-то из родителей пьет, у большинства подростков отмечается нервозность, лживость. Все это в сочетании порой с грубыми и оскорбительными выходками по отношению к тем, кто каким-то образом задевает их самолюбие. Неверность супружескому долгу. Эта ситуация болезненнее переживается девочками. Она вызывает сложный, затяжной конфликт между матерью и дочерью, с одной стороны, и отцом, с другой. Этот внутренний конфликт обостряется еще и тем, что дочь любит отца, а он, изменив семье, игнорирует эту любовь, как бы пренебрегает чувствами дочери. Девочки глубоко переживают все это, и в итоге в их характере и поведении нередко утверждается чувство ненависти к отцу, мужчинам вообще, желание не выходить замуж и в будущем жить одинокой. Нечто подобное происходит и у мальчиков.

Плохо детям и в тех семьях, где единственная цель взрослых – достаток, причем добытый любыми путями. Родители заняты своими делами, а дети обычно брошены на произвол судьбы.

Еще немаловажная проблема - это душевное одиночество детей в семье, огромные перемены, происходящие с детьми в подростковую пору. Если говорить о девочках, то им особенно необходимы материнское доверие, внимание и понимание. Именно в эту пору жизни девочек, особенно важно, чтобы взрослые, не забывая о своей воспитательной роли, почаще вспоминали, какими сами были в 12, 13, 16 лет. Но вот понимания часто и не хватает взрослым. Такими подросткам и в школе приходится трудно, хотя бы потому, что успехами они обычно не блещут. Домашнее неблагополучие, не способствует нормальной учебной работе. Если ученик не в силах справится с неудачами, если дома его ждут не деловая помощь, а только ежедневные попреки и наказания, он постепенно отдаляется и от школы, и от дома. Отчужденность от взрослых и сверстников, душевное одиночество, отсутствие внимания и любви, ощущение собственной неполноценности – все это побуждает искать тот круг, где тебя признают, ту жизненную позицию, которая позволяет считать себя «выше остальных».

И вот в руках неудачника появляется сигарета, меняются прическа и одежда. Подросток хочет показать, что перед вами взрослый человек, которого не могут тревожить детские заботы.

*2.Сексуальность в отрочестве*

Подростковый возраст – период отчаянных попыток пройти через всё. Подростки легкомысленно относятся к человеческим порокам и слабостям, и в результате, быстро приобщаются к алкоголю и наркотикам, превращая из источника любопытства в предмет своих потребностей.

Подростки с большим любопытством относятся и к сексуальным отношениям. Там, где слабо развито чувство ответственности за себя и другого, прорывается готовность к сексуальным контактам с представителями противоположного, а иногда и своего пола. Высокая степень напряжения до и после сексуального общения, ложится сильнейшим испытанием на психику.

Первые сексуальные впечатления могут оказать влияние на сексуальную жизнь взрослого человека. Поэтому важно, чтобы эти впечатления отражали достойные формы взаимодействия юных сексуальных партнёров. Многие подростки на почве неблагополучного опыта обретают неврозы, а некоторые – и венерические заболевания.

В отрочестве некоторые подростки начинают раннюю половую жизнь. Этому содействуют социально-неблагополучные условия: отсутствие надзора, алкоголизация и наркомания родителей, сиротство. У подростков, живущих в трудных условиях, отсутствуют чувство стыда, естественная застенчивость и доминирует сексуальное влечение. Подросток этого типа уходит полностью в сексуальные отношения, и всё остальное в мире перестаёт для него существовать.

В последние годы, беспорядочное начало половой жизни стало типичным явлением. Беременность и роды в подростковом возрасте нарушают процесс роста и развития. Кроме того, беременность создаёт для девочки-подростка особую ситуацию психологического дискомфорта, последствия которого либо формируют чувство вины, комплекс неполноценности, либо побуждают к ещё большему освобождению от нормативного поведения, соответствующего возрасту.

Поэтому очень важно просвещать подростков по вопросам любви и секса, готовить их к сфере взрослой жизни. И в первую очередь, следует воспитывать чувство ответственности за себя и за другого человека, того, к кому подросток испытывает первое чувство любви или половое влечение.

*3.Алкоголизм и наркомания подростков.*Проблема пьянства в подростковом возрасте имеет очень важное значение, поскольку само по себе регулярное потребление спиртного в столь уязвимом возрасте уже ненормально. При столь раннем начале употребления спиртного очень высок риск, что сформируется алкоголизм; болезнь сопровождается выраженными психическими расстройствами и чаще всего приобретает ускоренное, а иногда и злокачественное течение.

Сам факт употребления спиртного в подростковом возрасте – уже патология, независимо от количества принятого алкоголя. Приём доз, даже невысоких для взрослого человека, является чрезмерным для подростка и приводит к алкогольному отравлению. У взрослых вначале бывает этап умеренного потребления алкоголя, а затем наступает злоупотребление. Несовершеннолетние уже с самых первых этапов начинают злоупотреблять спиртным; у многих из них регулярно бывает тяжелая алкогольная интоксикация с рвотой и потерей сознания.

Стремясь избежать насмешек других членов группы, подросток начинает «тренировать» себя спиртным. При появлении тошноты и позыва к рвоте, они убегают подальше, чтобы их не увидели, и после прекращения рвоты снова присоединяются к сверстникам и продолжают пить. Некоторые ребята заранее уходят и вызывают рвоту искусственно, чтобы иметь возможность пить дальше. Тяжелые степени опьянения часто сопровождаются нарушением сознания. Это состояния, требующие медицинской помощи, и нередко такие подростки попадают в токсикологические отделения больниц с алкогольным отравлением. Без медицинской помощи возможен смертельный исход.

Влечение к алкоголю проявляется в том, что подростку начинает нравиться состояние опьянения, как состояние веселья, интересных приключений. Подростки и в трезвом состоянии не всегда способны контролировать свое поведение, а уж в состоянии опьянения – тем более. И здесь можно ожидать любых чрезвычайных происшествий. Драки, беспорядочные половые связи, изнасилования, кражи, грабежи и другие криминальные действия в состоянии опьянения несовершеннолетние совершают ничуть не реже, чем взрослые.

Более доступными для подростков стали и наркотики. На дискотеках можно купить наркотически действующие вещества. Порой приторговывают наркотиками и сами учащиеся.

Многие современные подростки имеют опыт приема наркотиков. Сейчас наркомания среди подростков и молодежи распространяется с катастрофической быстротой. Причины увеличения числа больных наркоманией и токсикоманией следующие:

1. Появились новые формы наркомании и токсикомании вследствие того, что наркотики изготавливаются кустарным способом из лекарств и веществ, которые не считаются наркотиками, поэтому легкодоступны.
2. Возросло количество наркотиков, поступающих контрабандными путями из других стран.
3. Увеличился ассортимент наркотиков за счет контрабанды.
4. В последние десятилетия среди детей и подростков стало популярным злоупотреблением многими средствами бытовой химии, вдыхание паров растворителей, лаков, красок, пятновыводителей, бензина, некоторых сортов клея, которые объединены в группу ингалянтов. Эти вещества свободно продаются повсюду, стоят недорого – одного флакона аэрозоля хватает надолго, что значительно дешевле спиртного, а такое опьянение для подростков стало гораздо привлекательнее, чем алкогольное. Поэтому злоупотребление ими приобрело в подростковых группах характер эпидемии.

Наркоманы неряшливы, грязны, неделями не моются и не меняют бельё. Все они выглядят старше своих лет, лицо невыразительное, безжизненное. Кожа бледная, сухая и дряблая, волосы и ногти ломкие. Любые ранки и повреждения не заживают. Руки и ноги синюшные, холодные. Изменения внешнего вида вен и кожных покровов.

Таким образом, несовершеннолетние обычно начинают выпивают или принимать наркотики в группе сверстников. Независимо от того, есть ли у подростка психические отклонения или нет, групповые нормы поведения и склонность к подражанию приводят к тому, что если хотя бы один из сверстников пробовал спиртное или наркотики, то начинает выпивать или принимать наркотики вся группа.

В том, что подросток попадает под влияние такой группы, большую роль играет безнадзорность, отсутствие контроля родителей за тем, как он проводит своё свободное время, конфликтная обстановка в семье.

*4.Проблема курения*

Одной из основных причин начала курения, является любопытство. Другая причина начала курения в молодом возрасте – подражание взрослым. В некурящих семьях курящими становятся не более 25 % детей, в курящих семьях, число курящих детей превышает 50%. У многих, курение объясняется подражание курящим товарищам или героям кино.

В распространении этой вредной привычки имеет значение, своеобразное принуждение детей к курению со стороны курящих. В группах сверстников курящие, считают некурящих трусами, «маменькиными» сыночками не вышедшими из-под опеки родителей, несамостоятельными. Желание избавиться от такого мнения товарищей, встать вровень с курящими, достигается с помощью первой выкуренной сигареты. Независимо от характера причин, толкнувших на курение, оно, как правило, повторяется. Желание покурить, вдохнуть аромат табачного дыма и затянуться приходит незаметно, но, к сожалению, становится всё более сильным.

*5.Проблема преступности несовершеннолетних*

Преступность несовершеннолетних и молодёжи во всём мире, является одной из самых актуальных проблем. К основным причинам преступности несовершеннолетних относят: безработицу среди молодёжи; неуверенность молодых людей в будущем; неудовлетворённость современным способом управления обществом.

Правонарушения и преступления подростков – это следствие выше изложенных проблем: проблем в семье, низкой самооценки, отсутствие полезной занятости, желание самоутвердится среди сверстников.

1. *Проблема суицидального поведения подростков*

Суицидальное поведение у подростков, является одной из форм отклоняющегося поведения и имеет определённые отличия от суицидального поведения взрослых. 90% в случаях суицидов в подростковом возрасте – это крик о помощи; 10% - истинное желание покончить с собой.

Наиболее типичные мотивы суицидального поведения у подростков.

1. Переживания, обиды, одиночество, отчуждение, невозможность быть понятым.
2. Переживания, связанные со смертью, разводом, уходом родителей из семьи.
3. Действенная или мнимая утрата родительской любви, ревность.
4. Чувство вины, стыда, угрызения совести, оскорбительное самолюбие, боязнь позора, насмешек.
5. Страх, наказание.
6. Любовные неудачи, сексуальные эксцессы, беременность у девочек.
7. Чувство мести, злобы, протеста, угроза, предупреждение вымогательства.
8. Желание привлечь внимание к своей судьбе, вызвать сочувствие к себе, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации.
9. Сочувствие и подражание товарищам, героям книг или кино.

Таким образом, суицидальное поведение у подростков отражает формы деструктивной, личностной активности, которая направлена на самоубийство или покушение на свою жизнь.

Основной упор в школьном воспитании педагоги и родители должны делать не на отметки и даже не на идеи общественного служения или патриотизм, а на понимании жизни как бесценного дара. Человек должен с самых юных лет уяснить для себя, что добровольно уйти из жизни, как и загубить ее наркотиками или алкоголем, – это легкий, но недостойный уход от ситуации. Что нет неразрешимых ситуаций, что всегда есть выход, даже если его не видно, его стоит поискать, и тогда его обязательно найдешь.

Без родительской любви дети чахнут. Но она вовсе не предполагает вседозволенности. Если родители порой ставят границы своему отпрыску, в чем-то ему отказывают или даже накажут за проступок, это вовсе не значит, что его не любят. Если ребенка понимают и принимают, если он хотя бы частично может поделиться с мамой и папой своими переживаниями, он никогда не решится на добровольный уход из жизни.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь ребёнок должен ощущать любовь к себе. Потребность любви — это: — потребность быть любимым; — потребность любить; — потребность быть частью чего-то. Если эти три «потребности» присутствуют в нашей жизни большую часть времени, мы в состоянии справляться с жизнью, решать встающие перед нами проблемы. Подросткам, которых не любят, которые сами не испытывают симпатии к своим одноклассникам и учителям, которые чувствуют себя чужими и дома, и в школе, и во дворе, справляться с неприятностями гораздо сложнее. Из-за того, что они плохо учатся, не ладят с родителями, друзьями и учителями, их самооценка снижается, они ощущают свою никчемность, одиночество, отверженность. Отсюда и неспособность решать многие наболевшие проблемы. Оттого, что самооценка их снизилась, даже те проблемы, которые раньше решались легко, теперь становятся для них неразрешимыми. Некоторые подростки сравнивают это тревожное, неприкаянное состояние с ощущением тонущего, который захлебнулся и идет ко дну, или же человека, у которого судорожно сжимается от тоски сердце.

**Важно знать!** *Чтобы успешно пережить все приключения подросткового возраста, и родителям, и подросткам нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций. Нельзя быстро и без труда решить все проблемы подросткового возраста. И подростки, и родители должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. Пройдёт ли семья этот этап с наименьшими потерями,* будет зависеть от того, что преобладает в ней – любовь или страх.

Необходимо учить подростков:

* Сосредоточивать своё внимание на хорошем;
* Стараться иметь о себе положительное мнение;
* Заботиться о себе с помощью физических упражнений и рационального питания;
* Помнить, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить кого-то о помощи!
* Детям важно, чтобы рядом был хотя бы один взрослый, на которого можно положиться.

Открытое общение в семье позволяет членам семьи, детям и подросткам прежде всего, благополучно, без риска оказаться непонятыми, выразить всё, что их беспокоит.

**«Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком»**

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

**Рекомендации по учету возрастные и психологические особенностей подростков.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Характеристика психологических особенностей** | **Рекомендации по учету этих особенностей** |
| Стремление подростка утвердится в позиции взрослого, почувствовать себя самостоятельным, уверенным в себе. Подросток хочет найти место в жизни, устремляет взгляд в будущее. | Необходимо дело, которое отличалось бы от всего, что он делал раньше, и по содержанию и по организации. К этому стремлению нужно относиться уважительно и помочь. |
| Стремление составить некоторую общую картину мира, общее представление о самом себе, появляется еще неосознанное до конца стремление упорядочить и объединить свои взгляды и отношения. | В этой связи подростку хочется выяснить: зачем живет человек, какова будет жизнь в дальнейшем, зачем живет он сам. Формируются зачатки мировоззрения. Большое значение для этого имеет продвижение в его умственном развитии. |
| Стремится не только больше знать, но и больше уметь. | Не пытайтесь все делать сами, поручайте все сложные дела. |
| Проявляется повышенная активность. | У них нет стремления к получению оценки их деятельности со стороны взрослых: чаще наоборот, похвала вызывает обратную связь. Особенно агрессивно воспринимаются нотации, нравоучения. |
| Подросток стремится все понять, сам во всем разобраться, уяснить свое отношении ко всему, что его окружает. | Отсюда склонность спорить в частых в это время спорах пытаются выявить свою точку зрения, и, если это удается, подросток начинает утверждать ее, даже навязывая другим. Здесь надо быть внимательным к себе, своим словам. Времени на формирование отношений может и не быть. Бывает и другая крайность: подростки, осуждая поступок товарища, могут быть жестоки, что потребуется ваше вмешательство, чтобы он соотносил свою прямолинейную позицию с гуманистическими чувствами, учился чуткости, вниманию и доброте, не теряя при этом своей принципиальности. |
| Следует помнить, что отношение подростков с взрослыми значительно усложняются; прямое непосредственное давление (приказ) вызывает протест. Зато охотно принимается опосредованное руководство в виде совета или ненавязчивого предложения прийти на помощь. | Если взрослый хочет успешно взаимодействовать с подростками, он должен завоевать и сознания убедить их в правильности своих предложений. Если же моральные установки самого подростка являются неправильными, ему необходимо найти доказательства несостоятельности взглядов подростка. Чтобы иметь авторитет этого возраста надо его завоевать. |

**Памятка родителям**

**«Как желательно вести себя родителям с агрессивным ребенком».**

- Нормализовать семейные отношения. Ребенок не должен быть свидетелем ссор и скандалов

- Придерживаться одного стиля воспитания всем членам семьи.

- Не злоупотреблять своим бесконечным «нельзя», «не надо», препятствующими развитию детей.

- Не применять физическое наказание по отношению к ребенку, вплоть до шлепков. Чем более жестоко наказываете Вы своего ребенка в семье, тем более жесток он по отношению к окружающим.

- Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.

-  Что-то, требуя от ребенка, учитывайте его возможности, а не то, как Вам хотелось бы это видеть.

- Пытайтесь погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.

- Учите выплескивать свой гнев приемлемыми для его возраста способами -физическая нагрузка – от игры в мяч до соревнований в беге)

- При драчливости ребенка главное – не разъяснять, а предотвратить удар.

- Научите сочувствовать другим.

- Постоянно внушать ему, что он плохой. Помните, что отрицательная оценка взрослых формирует отрицательную самооценку ребенка и затрудняет его общение.

Использовать агрессивные методы воспитания и наказания (шлепки, угол, ремень). Не забывайте, что агрессивность – это следствие враждебности, а воспитательные мероприятия – не орудия сражения.

- Преднамеренно разжигать чувства к одному из родителей.

- Оскорблять достоинства подростка грубыми словами.

- Помнить, что безэмоциональность родителей, безразличие их по отношению к своему ребенку стимулирует агрессивность детей.

- Когда нет видимых причин для агрессии ребенка, обратитесь к психологу и психоневрологу.