государственное казенное общеобразовательное учреждение

кадетская школа – интернат «Туапсинский морской кадетский корпус»

Краснодарского края

Всероссийский педагогический конкурс

профессионального мастерства

 «Педагог-психолог»

Тема конкурсной работы:

 **«Родитель и подросток в пубертатный период»**

Номинация: «Методические разработки педагогов»

Составитель

Педагог-психолог

Скорикова Р.Р.

Туапсе 2025

Методическая разработка для психолого-педагогического просвещения родителей: «Родитель и подросток в пубертатный период»

**Пояснительная записка**

Что такое пубертатным период - это период, когда происходят изменения в организме подростка, после которых ребенок становится взрослым и способным продолжению рода. Поэтому пубертатный период связан с подростковым возрастом. Именно в этот период предопределяется весь дальнейший жизненный путь, а именно, в это время формируется общее представление о себе, о жизненных ценностях, о своем месте в этом мире, ставятся жизненные цели. С одной стороны, подростковый возраст отличается массой положительных факторов – возрастает самостоятельность ребёнка – это рост самосознания, самооценки, саморегуляции. Проявляется самостоятельность в приобретении знаний и навыков. Появляется интерес к общению с другими детьми и взрослыми людьми, и эти отношения становятся более многообразными и содержательными, значительно расширяется и качественно изменяется сфера его деятельности, развивается ответственное отношение к себе, повышенное внимание к своей внешности (рост, фигура, лицо, одежда). Возникает желание быть не хуже, а лучше других. С другой же стороны, для этого сложного этапа показательны негативные проявления подростка - это ранимая неустойчивая психика, высокая тревожность, проявления эгоцентризма, намеренная манипуляция взрослыми, внутренний конфликт с самим собой и окружающими, повышенное негативное отношение к учителям, родителям, взрослым, страх одиночества (мысли о суициде).

Взросление происходит на фоне изменения эмоционально-волевой сферы. Подросток проявляет эмоционально выраженное стремление познать окружающую действительность, возникает желание общаться со сверстниками. У него потребность в дружбе на основе общих интересов и увлечений. Формируются умения самообладания, самоуправления своими мыслями и поступками, а так же развиваются настойчивость, терпение, упорство, выносливость, выдержка, и другие волевые качества.

 В пубертатном периоде личность подростка находится на особой стадии формирования её важнейших черт и качеств. Личность ребенка ещё не достаточно развита, чтобы считаться взрослой, но уже в состоянии сознательно вступать в отношения с окружающими и следовать в своих поступках и действиях требованиям общественных норм и правил.

Нужно учитывать и то, что в пубертатный период подросток стремится к успеху и непонимание окружающих и непризнание его значимости воспринимаются как личная неудача, которая приводит к проявлению агрессивного, либо суицидального поведения.

Родителям очень важно знать, когда начинается пубертатный период, как пройти его правильно и к чему стоит быть готовым.

**Актуальность.** В период взросления подростки сталкиваются с кризисом юности, который предполагает психологическую, эмоциональную и социальную перестройку. Пубертатный период — это этап, когда человека из статуса ребенка переходит в статус взрослой личности. В этот период подросток лишается определенных привилегий и ограничений и получает ряд обязанностей и прав. Из-за этого у него возникает недопонимание и сильный внутренний кризис и много вопросов к своей роли. Не согласие с переменами выливается в подростковый бунт, отрицание и сложное социальное поведение. Для того чтобы успешно пройти этот кризис, родителям необходимо вводить четкие условия прав и обязанностей для своих детей уже с 8-10 лет. Только при таких условиях могут формироваться четкие границы переходов, и понимание, где заканчивается попечительство и начинается ответственность и привилегии свободы. Этим правилам должны следовать и взрослые. И правила должны быть одинаковые как для подростка, так и для родителей, а не меняться от настроения или обстоятельств. Тогда подросток научится нести ответственность за себя и пользоваться своими правами, а также обретет уверенность в своем статусе через признание родителей.

**Цель:**

Ознакомить родителей со сложностями пубертатного периода.

 Научить правильному обращению с подростком в этот период.

Помочь родителям в преодолении трудностей взросления их детей.

**Задачи:**

1. Научиться принимать изменения в поведении своего ребенка в кризисный период

2. Сформировать умение у родителей создавать с подростком доверительные отношения и научить говорить открыто

3. Научиться правильно поддерживать подростка в кризисный период и не усугубить в это сложное для них время.

Область применения: родительские собрания.

Возрастные группы: работа с родителями и законными представителями, у которых дети от 10 до 17лет.

Участники: родители, классные руководители, воспитатели.

Ожидаемые результаты: просветительская информация о подростковом кризисе и практические упражнения помогут родителям лучше ориентироваться в этом сложном для них периоде. Увидеть ошибки в семейном воспитании детей в переходном периоде, увидеть проблему собственного ребенка, а так же ошибки собственного поведения. Зная этапы пубертатного периода, родители могут помочь своим детям преодолеть все трудности становления взрослой личностью.

 **1Часть.** **Знакомство со своим подростком.**

Подростковый возраст — это переходный этап между ребенком и взрослым.

Пубертатным период - это период, когда происходят изменения в организме подростка, после которых ребенок становится взрослым и способным продолжению рода. Поэтому пубертатный период связан с подростковым возрастом. Именно в этот период предопределяется весь дальнейший жизненный путь, а именно в это время формируется общее представление о себе, о жизненных ценностях, о своем месте в этом мире, ставятся жизненные цели.

Некоторые исследователи полагают, что подростковый период начинается с 12 лет и заканчивается в 17. Всемирная организация здравоохранения считает, что подростковый кризис начинается с 10 до 19 лет.

Что происходит в этот период у подростков?

 Гормоны начинают бурно "атаковать" организм (по сравнению с беременностью, у женщины гормоны повышается в 4 раза, а у подростка в 25 раз), возникает частая усталость, перепады настроения, словно подросток сидит на качелях настроения, пять минут назад был при поднятом настроении, а сейчас, как будто, находится в глубокой депрессии. Также мучают головные боли, трудности сосредоточенностью и усвоением материала. В этот период у подростков может возникнуть неуклюжесть, так как им сложно контролировать быстро меняющееся тело и его габариты. Может появиться ломота и зуд в мышцах и костях. Страдают от сильных спазм в мышцах. Обычно в период 12-14 лет пропадает интерес к учебе. Во время пубертата у мальчиков-подростков "ломается" голос, увеличивается мышечная масса, изменяется телосложение, плечи и челюсти растут быстрее.

Первый этап подросткового возраста начинается с 10-12 лет. В этот период подростки определяют свое место в социуме. В этом возрасте на первое место начинает выходить коллектив, учеба отодвигается на второй план. В этот период важно, чтобы у ребенка была стабильная опора на родителей и право на ошибку.

 Вторая этап начинается с 12-16 лет. Чем значим этот этап? Именно в этот период начинается конкурирование за внимание противоположного пола и новое осознание своего поведения. Подростки начинают осознавать свои сильные и слабые стороны в отношении с противоположным полом. Именно в этот период появляется неуверенность в себе, претензии к своей внешности, начинают возникать первые комплексы.

Третий период подросткового кризиса начинается с 16 лет. Чем характерен этот период? Именно в это время подросток занимается поискам себя и занимается сборами ресурсов для вхождения во взрослую жизнь. У подростков очень много страхов, очень много постоянной тревоги перед предстоящей новой самостоятельной жизнью. Если в этот период у подростков хороший контакт с родителями и он чувствует опору от них, тем проще ему пройти этот этап.

Каждый подросток должен пройти кризисный период со всеми вытекающими сложностями, для того что бы во взрослой жизни он мог опираться на себя. Дорогие родители, если ваш ребенок и вы прочувствовали пубертат или продолжаете находиться в подростковом кризисе, то вы можете по-родительски гордиться собой, значит, вы все сделали правильно, ваш ребенок развивается как нужно.

А вот если по каким-то причинам кризисного поведения не наблюдается, стоит забеспокоиться.

 В этот период родителей беспокоит то, что они начинают терять над детьми власть и контроль, но надо помнить, что это важный этап в подростковом кризисе и детям совершенно необходимо для обретения независимости и взросления немного самостоятельности и «непослушания». В пубертатный период обостряются любые нюансы, на которые прежде ни ребенок, ни родители не обращали внимания и не придавали этому большого значения. Оно и неудивительно: в течение ближайших 2–3 лет подростку предстоит выполнить несколько важных психологических задач.

Каждому родителю очень сложно в этом кризисе, потому что они начинают замечать, что теряют ребенка, к которому привыкли. И вместо чудесного хорошего малыша перед ними внезапно появляется другой человек: протестный, неудобный, отдаляющийся, качающий права, «тормозной», зависающий. Никакому родителю не хочется с этими изменениями соглашаться, но только в этом случае дети не выполнят своих психологических задач по отделению и взрослению. Нужно помнить, что не следует требовать от ребенка того, что он не может выполнить. Очень важно много и подробно обсуждать и договариваться с детьми, и при этом быть готовыми к тому, что не все договоренности будут соблюдены — ведь ребенок только учится этому.

 Для того чтобы в этом возрасте самооценка и личность ребенка формировалась правильно, нужно давать поддержку, не использовать критику. Но если он постоянно слышит: «Ты нас разочаровываешь!», «Ну что ты за человек!» — это будет не лучшей опорой в непростое для него время, когда он и так переполнен стыдом и тревогой. Этого делать не следует. Контролируйте себя, старайтесь чаще находить в себе силы, чтобы иногда положительно отзываться о ребенка и верить в его благополучное будущее, будьте терпимы и относитесь с уважением к тому, что и как он делает. Не нужно врать, если пока нет особых заслуг, но нужно напрячься, чтобы видеть в нем что-то хорошее, достойное вашего признания, нужно только суметь это разглядеть! Если этого не сделать, то подросток пойдет туда, где его будут признавать и уважать и , и вы , скорее всего, не будете знать, что за люди дают вашему ребенку то, что ему так необходимо, и почему он к ним так привязан. И еще хочется сказать, что если в семье есть признание, поддержка и уважение отца, то в мальчике закладывается крепкое основание его хорошей самооценки, и конечно же, подростковый период будет протекать для детей и родителей без сильного напряжения.

**Упражнение №1**: «Образ ребёнка»

Цель: Научиться принимать своего ребёнка, если он не соответствует родительским идеалам.

**1.**Очень часто люди бывают критичны по отношению к другим, сосредотачивая свое внимание только на негативных чертах и поступках. Но все люди уникальны и неповторимы, и в каждом из нас есть много хорошего.

У каждого человека есть свои предпочтения тех качеств, которые ему нравятся и не нравятся. У каждого есть свой идеал, которому он хочет соответствовать, а также, чтобы соответствовал и его ребёнок. Для всех этот образ разный.

1) Нужно составить список качеств, которые соответствуют вашему идеалу.(не менее 10)

2) Также составляем список качеств, которые вам не нравятся.( не менее 10)

Вопросы:

Над какими качествами долго думали?

В чем заключалась сложность задания для вас?

**2.**Даже у идеальных людей бывают отрицательные качества. Сейчас нужно составить образ идеального человека из тех качеств, которые для себя отметили.

1)Выписать 8 качеств из первого списка, которые вам нравятся.

Вопросы:

Какие чувства вы испытывали при выборе качеств?

На что вы опирались, делая выбор в их пользу?

2) Дополнить свой образ двумя пунктами со второго списка качеств, которые вам не нравятся.

Вопросы:

В чем сложность выбора ?

Почему вы выбрали именно эти 2 качества?

3) По желанию участники делятся своими эмоциями к тому образу, который у них получился.

Вопросы:

Как вы относитесь к образу, который вы создали?

Какие эмоции вы испытываете?

Знакомы ли вы с человеком с данными качествами или этот образ напоминает кого-то?

**3.** Это же упражнение было проведено на тренинговом занятии с учащимися. Каждый из них составил образ своего идеального человека. Результаты раздаются родителям.

1. Кого напоминает образ, составленный вашим ребёнком?

2. Какие качества предпочитает ваш ребёнок, и с какими качествами готов смериться?

3. Какие чувства вызывает составленный образ вашим ребёнком?

Вывод: Наши дети очень похожи на нас не только внешне, но и внутренним миром, общими взглядами и предпочтениями.

Делая вывод, хочу обратить внимания, что у некоторых родителей совпадают результаты с работами их детей, а некоторые по-новому открыли для себя собственных детей.

«Любите вашего ребенка таким, какой он есть и забудьте о качествах, которых у него нет… Результат воспитания зависит не от степени строгости или мягкости, а от ваших чувств к ребенку и от тех жизненных принципов, которые вы ему прививаете». Американский педиатр Бенджамин Спок.

 **2Часть. Ключ к взаимопониманию с собственными детьми.**

Подростковый возраст — это период, когда мы прощаемся с детством, и все что

связанно с ним. Меняются мечты, взгляды на жизнь, появляются новые интересы и новые друзья, и зарождается нечто новое, взрослое, но пока непонятное.

Уважаемые родители, все мы были подростками. В тот период мы очень нуждались в понимании своих родителей, четко знали, какая мама нам нужна, чего мы хотим от папы. Мы знали, что нам нравиться, а что нет. Так же обижались, злились на своих родных. Не делайте того, что ранило вас самих в подростковый период. Если вы не будете этого забывать, и применять по отношению к своим детям, вы лучше будете понимать их, и хорошо будут складываться отношения. Все ваши воспоминания будут ключом взаимопонимания с собственными детьми.

Говорите доброжелательно, вежливо - как бы вы хотели, чтобы говорили с вами.

Станьте для своих детей внимательными слушателями, не отвлекайтесь на посторонние дела, когда ребенок вам что-то рассказывает. Нужно слушать в два раза больше, чем давать советы. Подросток не сможет стать внимательным слушателем, если ему не у кого этому учиться. Будьте примером того, что требуете от своего ребенка.

Никогда не начинайте разговор или беседу, если вы сильно раздражены. Ваше состояние моментально отзеркалит подросток и он вас не услышит, либо закроется от вас, либо проявит агрессию. Не забывайте, именно в этом возрасте они очень чувствительны и очень ранимы.

**Не позволяйте подростку** грубить, сразу же укажите ему на это, чтобы он всегда знал, что перешагнул черту. Направляйте свои замечания и недовольства на поведение и поступки подростка, а не на личность его.

Делать замечания нужно только с глазу на глаз, ни в коем случае, в присутствии других взрослых или подростков. Подростки болезненно воспринимает любую критику в свой адрес, а это может привести к агрессивному поведению и лишь усилит грубость.

Никогда не пререкайтесь. Не надо демонстрировать, что вы рассержены, уговаривать, ругаться. Такое поведение только раззадоривает подростков и усугубляет подобное поведение. Дети, когда видят, что взрослые не реагируют на их манипуляции для привлечения внимания, перестают грубить, дерзить, хамить и постепенно самостоятельно успокаиваются. Так что держитесь нейтрально, не отвечайте, откажитесь продолжать разговор пока ребенок грубит, выйдите в другую комнату.

**Упражнение №2**. Идеальные фразы.

Цель: обратить внимание родителей на правильность построения предложения, что не приводит к раздражению и агрессии подростка, а возникает у него чувство значимого человека для родных людей.

Задание. Нужно данные типичные фразы переделать так, как правильно взрослым нужно говорить своему ребенку.

1.Твоя обязанность хорошо учиться.- Я уверен(-а), что ты можешь хорошо учиться.

2.О своем будущем должен думать сейчас.- Интересно, каким человеком ты хотел бы стать? Какую профессию планируешь выбрать?

3.Уважать старших ты обязан.- Ты знаешь: уважение к старшим - это элемент общей культуры человека.

4.Ты должен слушаться старших.- Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться.

5.Ты врун и я тебе не верю.- Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду, Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать.

Предложить родителям написать свои примеры и вмести разобрать типичные фразы на те, как взрослым нужно говорить.

 **3Часть. Что важно помнить.**

В заключении нашей встречи, давайте вспомним, что важного и ценного вы узнали о переходном возрасте.

Насколько информативным для вас был материал о пубертатном периоде. **Пубертатный период проходит легко, если родители** следуют таким правилам:

**1.** Использовать в общении спокойный, вежливый тон и отказываться от категорических оценок и суждений. Ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы. Нудные родительские нравоучения детей выбешивают, что приводит к агрессии и конфликтам

**2.**Соглашаться с мыслью, что ребенок уже вырос, и что удерживать его возле себя не возможно. А стремление выйти из-под опеки приводят к конфликтам.

**3.**Бурные негативные эмоции мешают способности понимать друг друга даже близких и родных людей. Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

**4.** Чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослые умнее и мудрее, поэтому ему легче сделать это, чем подростку с его неустойчивой психикой. Победителей не бывает, если идет борьба в отношениях с собственными детьми.

**5.** После ссоры, никогда не делайте ребенку больно с помощью язвительных замечаний. Еще не стоит хлопать дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у нас.

**6.** Дети прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, дети должны знать, что родительский авторитет непоколебим. Взрослые должны быть сдержанными, последовательными, демонстрировать устойчивость своего характера. Вот в этом случае можно ожидать от подростков хорошее поведение.

**7**. Опирайтесь на авторитет отца, он играет большую роль для благополучного прохождения пубертатного периода как для мальчиков, так и для девочек.

**8**. Чаще хвалите, и никогда не сравнивайте их с другими подростками.

**9**. Никогда не забывайте, что вы тоже были подростком. Поступайте со своими детьми так, как бы вы хотели, чтобы с вами поступали в вашем подростковом возрасте.

**Список используемой литературы**

Абрамов, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамов. – Москва: Юрайт, 2010

Аверин, В.А. Психология детей и подростков / В.А. Аверин. – Санкт-Петербург: Изд-во Михайлова В.А., 1998

Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина В.Н. Колюцкий - Москва: Сфера, 2001

Мухина, В.С. Возрастная психология / В.С. Мухина. – Москва: Академия, 2007

Леснянская, Ж.А. Психология подросткового возраста и ранней юности: учеб. пособия по курсу «Психология подросткового возраста» / Ж.А. Леснянская, Забайкал. Гос. ун-т – Чита: ЗабГУ, 2018

Литвак М.Е. Принцип сперматозоида: Учебное пособие / М.Е. Литвак. 8-е изд. Перераб. И доп. – Ростов н/Д: Феникс, 2005