**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**

 **«****Межличностное общение подростков»**

**для родителей учащихся V класса (3-я четверть).**

**Цель:** повысить уровень психологической компетентности родителей учащихся подросткового возраста.

**Задачи:**

1. Углубление психологических знаний родителей об особенностях подросткового возраста.

2. Расширение представлений о мотивах межличностного общения у подростков.

3. Осознание важности и необходимости межличностного общения среди подростков.

**Вопросы для обсуждения:**

1. Заметили ли вы изменения в характере вашего ребенка? Как вы думаете, почему это происходит?

2. Могут ли заменить родители общение со сверстниками? И усиливается ли с возрастом потребность в общении со сверстниками.

3. В чем причины проблемного межличностного общения подростков?

**Структура занятия:** семинар-практикум рассчитан на родителей учащихся 5-х классов. Занятие включает в себя информационный блок, упражнения, обсуждения, рекомендации.

**Информационный этап:**

**Слайд 1.** Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас! Благодарю вас за то, что вы пришли, оставили все свои домашние хлопоты. Я думаю, что то, о чем пойдет сегодня речь на нашей встрече будет вам интересно. А именно …

Наш сегодняшний разговор пойдет о семье, о детях и проблемах их взросления. Сегодня у нас тематическое собрание на тему «Межличностное общение подростков».

Начать наше собрание я хочу с притчи, которую вы видите на экране.

**Слайд 2. *Притча о родителях и детях***

*Однажды к мудрецу пришел человек:*

*- Ты мудрый. Помоги мне. Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слышит меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык. Она жестокая. Зачем ей сердце?*

*Мудрец сказал:*

*- Когда ты вернешься домой, напиши ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей.*

*На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:*

*- Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок? Было плохо. А стало еще хуже. Она вернула мне рисунок, полная негодования.*

*- Что же она сказала тебе? - спросил мудрец.*

*Она сказала: «Зачем ты мне это принес? Разве тебе недостаточно зеркала?»*

**Вывод:**

Наши дети – это наше, взрослых, зеркало.

Если мы видим, что с нашими детьми-подростками происходит что-то не так, нужно задуматься: возможно, причина в нас, может, это мы, взрослые, делаем что-то не так.

**Слайд 3.** Все опасности, сложности, трудности, конфликты, наиболее часто встречающиеся в подростковом возрасте связаны с кризисом подросткового возраста, который значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами, знаменующий собой переломные этапы в формировании личности ребенка. В данный период значительно меняются особенности характера, личность подвергается серьезным переменам, происходит закладка осознанного поведения. Данные преобразования происходят благодаря противоречиям физиологического и психологического развития подростков, на фоне духовного созревания.

**Слайд 4.** Подросток продолжает оставаться школьником, и учеба сохраняет свою актуальность. Но в психологическом отношении она отступает на второй план. На первый план выходит общение со сверстниками и достижение автономии. Общение со сверстниками - особая и отдельная сфера жизни подростка, чрезвычайно важна для него. Эти отношения строятся на принципах равенства, справедливости и поэтому обеспечивают оптимальные условия для укрепления чувства взрослости у подростка. Основой для общения выступает общность потребностей, ценностей, стремлений, интересов, переживаний.

Подросток спешит освободиться от родительской опеки и контроля, заменив их на доверительные, эмоционально окрашенные отношения с друзьями. Возникает потребность в тесных дружеских связях, позволяющих делиться своими переживаниями, тревогами, трудностями, сокровенными мыслями, планами и мечтами. Подростку необходимы близкие друзья, на которых можно положиться, которые выслушают, поймут и посочувствуют.

В начале подросткового возраста, общение и «социальное экспериментирование» с другими людьми (поиск новых друзей, выяснение отношений, конфликты и примирения, смена компаний), выделяется в относительно самостоятельную область жизни.

Главная потребность периода, найти свое место в обществе, быть «значимым» — реализуется в сообществе сверстников.

**Слайд 5.** Наличие друзей в подростковом возрасте связано со многими аспектами психологического благополучия.

1. Близкие дружеские отношения обеспечивают возможность для исследования своего «Я» и развития глубокого понимания другого человека.

2. *Открытые, искренние отношения с друзьями способствуют развитию чувствительности к потребностям и желаниям, к сильным и слабым сторонам друг друга.* Подростки лучше узнают самих себя и своих друзей. Этот процесс способствует развитию и формированию идентичности.

3. *Отношения подростков со сверстниками служат своеобразной моделью их будущих социальных отношений с миром.* Подростки, которые в 12–14 лет были ориентированы преимущественно на учебу, семью и мир взрослых, отказываясь от общения со сверстниками, в более старшем возрасте часто испытывают трудности во взаимоотношениях с людьми, причем не только личных, но и служебных.

4. Продолжительное, *эмоционально насыщенное* общение, подготавливает подростков и к любовным отношениям. Помогает в дальнейшем устанавливать романтические отношения и разрешать возникающие в них проблемы.

5. *Дружеские отношения помогают справиться со стрессами повседневной жизни.* Друзья и приятели придают подростку сил и уверенности в себе, помогают в решении внутренних и межличностных проблем. В результате тревога и чувство одиночества снижаются, а самооценка и уверенность растет.

Не секрет, что влияние дружбы на развитие подростков, зависит от особенностей самих друзей. Так агрессивные друзья поощряют друг друга к девиантному (отклоняющемуся от нормы) поведению и антисоциальным поступкам. Тогда как здоровое соперничество среди друзей, например в математическом кружке или спорте, способствует развитию полезных качеств.

К началу подросткового возраста дети начинают все больше ощущать потребность в том, чтобы принадлежать к определенной группе. Проявляется реакция группирования: стремление подростков быть в группе сверстников ради общения.

Группа создает особое переживание — «чувство Мы», которое играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах сверстников.

Если дружеские отношения влияют на развитие доверия, чувствительности и близости, то группы сверстников поощряют детей практиковаться в умении сотрудничать, лидировать, подчиняться и быть преданным сообществу.

**Слайд 6.** Главные цели подростка: быть принятым в привлекательную для него группу, нравиться своим ровесникам, быть признанным в своей компании. Отсюда и реакция конформности — стремление ничем не выделяться из среды сверстников, быть «как все»: носить одинаковую одежду, иметь одинаковые увлечения, слушать ту же музыку, смотреть те же сериалы, разговаривать на принятом в группе сленге и т. п.

С возрастом подростки становятся более разборчивыми в дружбе, и к концу подросткового возраста происходит снижение числа близких друзей. Отношения с близкими друзьями становятся интимно-доверительными, т.е. более глубокими и устойчивыми, чем раньше.

У подростков существует и потребность благоприятного доверительного общения со взрослыми. Если в семье этого нет, дети испытывают трудности в общении со сверстниками, педагогами, возможно любыми способами привлекают к себе внимания, даже негативными, так как им не хватает родительского внимания и тепла.

Все вы замечаете, как меняются ваши дети. Что происходит с ним? (Он вступил в один из своих важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, в период перехода от детства ко взрослости, в подростковый период. У подростка появляется так называемое «чувство взрослости»: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права).

**Слайд 7.** В этот период происходит бурное и неравномерное физическое развитие: ускорение роста, несоответствие роста сердечно-сосудистой системы. Сердце растёт быстрее, чем сосуды. Отсюда появляются различные нарушения: потемнение в глазах, головокружения, головные боли.

*Замедляется темп их деятельности (на выполнение определённой работы теперь школьнику требуется больше времени, в том числе и на выполнение домашнего задания)*

*А также происходит нарушения со стороны нервной системы:*

* *повышенная возбудимость,*
* *вспыльчивость,*
* *раздражительность,*
* *склонность к аффектам.*

*Подростки часто отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания. Иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации невключенности в группу сверстников (если все против меня – я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении.*

Всё это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях.

Вы, родители, должны знать, что все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учёбу и на взаимоотношения в семье, если вы найдёте подходящие формы взаимодействия.

**Слайд 8.** Очень важно в этот период беседовать с ребенком, быть с ним в доверительных отношениях, чтобы ребенок раскрывался, говорил вам о проблемах. Важно разговаривать с ним по душам не только когда ему плохо, но и приятными радостными моментами вы тоже должны делиться. Приводить примеры из своего жизненного опыта. И тогда подросток обязательно станет делиться своими проблемами.

**Слайд 9.** Старайтесь говорить, со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы. Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.

**Слайд 10.** Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.

В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

**Слайд 11.** Межличностные конфликты подростков очень сложно ими переносятся и отрицательно отражаются на самооценке, влияют не только на социальную, но и на учебную деятельность. В этом возрасте родители не всегда являются авторитетом, их точка зрения редко помогает разрешить конфликты между школьниками. Поэтому, если у вашего ребенка-тинейджера существует серьезный конфликт в коммуникации с окружающими, не бойтесь обращаться к специалистам для решения этой проблемы.

**Слайд 12.** **Упражнение «Светофор».**

- Я зачитаю вам некоторые особенности, касающиеся поведения подростков. Ваша задача – определить: является ли это поведение поводом для беспокойства и предпосылкой к развитию проблемного поведения, либо это – норма для подросткового возраста. Обсуждается поведение, которое по мнению большинства родителей является поводом для беспокойства.

Вопросы для обсуждения:

- Может ли это явиться предпосылкой к развитию проблемного поведения?

**Особенности поведения:**

1. Подросток много общается со сверстниками и меньше уделяет времени учебе (зеленый).

2. Подросток ни с кем не общается, в классе у него нет друзей (красный).

3. Девочка-подросток ярко красится и хочет следовать моде (зеленый).

4. Подросток переживает неразделенное чувство влюбленности (красный).

5. У подростка часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности (красный).

6. Подросток стремится к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам (красный).

7. Подросток оспаривает некоторые ваши решения (зеленый).

8. Подросток ведет долгие разговоры о жизни, стремится противопоставить себя родителям (зеленый).

9. Подросток говорит об отсутствии ценности жизни (красный).

10. Вы наблюдаете резкие перемены в поведении вашего ребенка, ранее не характерные для него (красный).

**Слайд 13. Ознакомьтесь с советами психолога:**

***«Советы психолога родителям подростков».***

*Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами, друзьями, кругом общения.*

*Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.*

*Нельзя подшучивать над ними и их друзьями, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.*

*Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.*

*Не говорите о друзьях вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.*

*Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться и взаимодействовать друг с другом.*

*Пригласите его (ее) подругу (друга) к себе, познакомьтесь – это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем дружит ваш ребенок. Лучше, если Вы разрешите им общаться и дружить у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для встреч.*

*Рассказывайте ребёнку о себе, о своих трудностях, успехах и неудачах. Это укрепит ваши доверительные отношения.*

*Если Вы сумеете установить со своим ребёнком дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки, на выбор друзей. Помните: контроль рождает агрессию, озлобленность и желание выйти за рамки.*

*Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир личных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.*

Хочется добавить к рекомендациям психолога, что дети с ранних лет стремятся быть самостоятельными и, как правило в штыки воспринимают сверстников, которых слишком сильно оберегают родители. Дайте такому ребенку больше самостоятельности, и проблема исчезнет сама по себе.

Старайтесь по возможности не вмешиваться в детские конфликты. Даже если ребенок пришел домой с синяком, который поставил ему во дворе соседский сын, не бегите тут же читать нотации хулигану. Вы добьетесь обратного эффекта — сверстники вашего ребенка будут издеваться над ним еще больше, ведь в их глазах он станет ябедой. Лучше всего разберитесь в чем причина, почему произошла драка. Если дворовые мальчишки специально напали на вашего сына, то только в этом случае стоит аккуратно поговорить с их родителями, но без присутствия детей.

Очень часто дети сами провоцируют конфликты, стараясь оказаться в центре внимания. Расскажите ребенку, что есть множество других способов заинтересовать сверстников. Например, быть лучшим учеником в классе. Тогда одноклассники будут обращаться за помощью, когда нужно выполнить трудное задание и вашего ребенка сразу будут ценить. Или начать заниматься в спортивной секции. В этом случае мальчики не будут задираться к вашему ребенку, потому что будут знать, что он может дать отпор, а девочки потянутся к спортивному однокласснику, так как почувствуют в нем силу и надежность.

Делайте все возможное, чтобы ребенок чаще участвовал во внеклассных мероприятиях: праздниках, поездках, экскурсиях. Старайтесь не уводить его домой сразу после уроков, если его одноклассники собираются немного поиграть. Ничто так не сближает детей как общение за пределами школы. Если ваш ребенок в этой внешкольной жизни участвовать не будет, то все ребята успеют сдружиться между собой, а он так и останется в классе чужаком.

**Слайд 14.** **Упражнение «Рефлексия занятия».**

С какими чувствами вы сегодня уходите домой? Что нового вы сегодня узнали?

Выражаем вам огромную благодарность, за то, что вы сегодня нашли время и посетили школу.

**УМЕЕМ ЛИ МЫ ГОВОРИТЬ С НАШИМИ ДЕТЬМИ?**

**7 – 10 лет**

Появляется ответственное и трудное занятие – учеба, а самым большим авторитетом становится учитель(ница). Кроме того, для детей этого возраста характерны: копирование своих родителей в интонациях, поведении, отношении к окружающим; буйный расцвет фантазии, жизнь в воображаемом, иллюзорном мире, зачастую созданном по образу и подобию прочитанного или увиденного по телевизору; стремление к присваиванию особо притягательных чужих вещей; формирование первоначальных представлений о собственных правах; повышенный интерес к исследованию своего тела, фиксация внимания на различиях между мальчиками и девочками; КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ: помогите ему почувствовать радость от приобретения знаний; дайте возможность реализовать свое право на рабочее место и время для выполнения домашних заданий, на одобрение в случае заслуженных успехов; узнайте имена и номера телефонов одноклассников и друзей ребенка, познакомьтесь с их родителями; аргументируйте свои требования к ребенку, предъявляя их в форме, "что вы желаете от ребенка, а не то, чего вы не хотите"; обсуждайте с детьми проблемы взаимоотношений между представителями разных полов, показывайте значимость ласкового отношения к супругу на собственном примере и не стесняйтесь проявлять нежность в присутствии ребенка. НИКОГДА: не ревнуйте к авторитету учителя; не требуйте от ребенка того, к чему он не готов по возрасту; не давайте негативных оценок личности или характера ребенка; не сравнивайте своего ребенка с другими, отдавая предпочтение последним; не отдавайте ребенку распоряжений, выполнение которых не обязательно.

**11 – 14 лет**

Часто называют трудными, и вообще этот период считается возрастом 2-го кризиса. Основная причина – физиологический дискомфорт из-за активной перестройки растущего организма, что влечет за собой психологические срывы. Ребятам свойственны: тяга к романтике и самоутверждению, выяснение своих возможностей и способностей иногда на грани риска; частая смена настроения, беспричинная обида, грусть, слезы; повышенно эмоциональная реакция даже на незначительные события; стремление к установлению дружеских связей с ребятами своего или старшего возраста, вхождение в неформальные группировки; отстаивание (иногда бессмысленное) своей позиции, в том числе неверной; падение авторитета взрослых, мнением которых пренебрегают в пользу сверстников; демонстративно пренебрежительное или снисходительное отношение к младшим, а также представителям противоположного пола, что является признаком пробуждения интереса. КАК СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬСЯ: помните, что подросток по-прежнему нуждается в Вашем участии, но уже в качестве партнера, поэтому разговаривайте с ним на равных, в том числе совместно планируйте семейный бюджет, способ проведения досуга и пр.; выделяйте деньги на карманные расходы; в конфликтных ситуациях высказывайтесь после ребенка, причем выслушивайте его, а не просто слушайте, что и как он говорит; объясните, что поступки, как правило, влекут за собой последствия, поэтому надо соотносить одно с другим; учите ребенка достойно переносить огорчения, неприятности и потери, разъяснив необходимость тех или иных ограничений, в том числе в семье; будьте бережны к зарождающимся чувствам, подчеркните необходимость взвешенного выбора друзей и подруг, обозначив рамки допустимого и неприемлемого во взаимоотношениях между людьми. НИКОГДА: не допускайте неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему; не требуйте немедленного слепого послушания, не угрожайте и не унижайте; не перебивайте, когда ребенок объясняет свои поступки; не подкупайте подростка и не выдавливайте силой обещания; не отступайте от введенных в семье правил и традиций, разве что в необычных случаях; не ревнуйте сына или дочь к друзьям, познакомьтесь поближе с ними; не давайте негативную оценку объекту внимания подростка, даже если выбор пришелся Вам не по душе