

Батьківські збори

*Вікові проблеми підлітків
та шляхи їх вирішення*



БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

Тема: *Вікові проблеми підлітків та шляхи їх вирішення*

Мета: Познайомити батьків з психологічними віковими особливостями підлітків; обговорити з батьками основні проблеми, з якими стикаються діти в підлітковому віці; допомогти батькам визначити правильні методи виховання підлітків.

Хід зборів:

1. Вступне слово вчителя

Шановні батьки! Ваші діти вступили в один з найцікавіших, бурхливих і складних етапів свого життя – отроцтво. Сьогодні ми разом з вами спробуємо розібратися в психологічних особливостях підліткового віку і підготуємо себе до нових завдань у вихованні наших дітей. Основне з них – переведення підлітків у систему норм і вимог для дорослих. Розвиток підлітка – це початок пошуку себе, свого унікального «Я». Це шлях становлення індивідуальності. У психології цей період часу називають періодом «бродіння психіки», він майже завжди буває хворобливим. Це час загострення проблем, коли часто виникає взаємонепорозуміння дітей та дорослих. Щоб його уникнути, ми повинні добре уявляти, що відбувається з нашими дітьми і як знайти з ними спільну мову.

2. «Асоціації»

Які слова у вас асоціюються зі словом «підліток»? (впертість, складний вік, конфлікт, проблема, дорослішання)

Який же узагальнений портрет сучасного підлітка? Найкоштовніше психологічне придання цього віку – відкриття свого внутрішнього світу. Це вік швидких змін у тілі, відчуттях, позиціях і оцінках, стосунках з батьками та однолітками. Це час спрямування в майбутнє, яке притягує і хвилює, час, сповнений стресів та плутанини. Для нього характерні підвищений рівень вимог та критичне відношення до дорослих. Ключові переживання цього віку – любов і дружба. В цей час формується світогляд, починається пошук сенсу життя. Центральне новоутворення цього віку – особистісне самовизначення.

3. Міні-лекція «Психологічні особливості підліткового віку»

Які ж вікові межі підліткового віку? Скільки років підлітку? Основним критерієм для періодів життя людини є не календарний вік, а анатомо-фізіологічні зміни в організмі. Статеве дозрівання визначає межі підліткового періоду. Це супроводжується раптовим збільшенням зросту, змужнінням організму, розвитком вторинних статевих ознак.

Підлітковий вік – складний і багато в чому суперечливий період життя дитини. Різкі фізіологічні та психологічні зміни особливо впадають в очі батькам та педагогам. Підлітковий вік – період кризи в розвитку особистості дитини.

Особливості особистості підлітка можна досить точно охарактеризувати двома словами – прагнення до самостійності. Воно накладає відбиток на всі сторони особистості, поведінку та відчуття. Восьмикласники знаходяться третьому етапі розвитку самостійності: «Намагаюся бути самостійним, хоча не дуже вмію». Даний етап супроводжується наступними моментами:

- 1) Є своя думка, не завжди правильна.
- 2) Вважає свою думку достеменно правильною.
- 3) Не рахується з думкою батьків.
- 4) Чинить так, як хоче.
- 5) Є прагнення спробувати все, що роблять його однолітки та дорослі (покурити, спробувати алкоголь і так далі).
- 6) Вважає, що він все може і з ним нічого не станеться (не піклується про власну безпеку).

Для успішного проходження і оптимізації розвитку самостійності дитини батькам необхідно:

- Аргументувати заборони;
- Обговорювати: якщо ти вчиниш так, то які будуть наслідки (зіпсуєш своє здоров'я, можеш потрапити в погану компанію, з тобою може трапитися щось лихе тощо);
- Рахуватися з думкою підлітка (інакше він не навчиться зважати на вашу думку);
- Не вважати свою позицію на 100% правильною;
- Підтримувати підлітка, хвалити (можливо навіть не зовсім заслужено, для підвищення його впевненості в собі);
- Не лаяти його друзів або тих, з ким він зустрічається (марно, викличете лише заперечення і негатив), хіба що тих, з ким він вже розлучився або посварився;
- У суперечках намагайтесь домовитися.

Отже, підліток не дитини, але в той же час він ще й не дорослий. Він не терпить обмежень своєї самостійності, нерідко проявляє різко негативне ставлення до вимог дорослих. Найчастіше конфлікти підлітка з дорослими виникають в тих сім'ях, де батьки не помічають дорослішання сина або доньки, продовжуючи ставитися до них як до «маленьких».

У 13 років з'являється інтерес до власного життя, до якостей своєї особистості. Цей інтерес значно зростає в юнацькому віці. Спочатку думки підлітка про себе в значній мірі повторюють думки про нього інших людей. На питання «Звідки ти знаєш про риси своєї вдачі?» підлітки прямо відповідають, що вони знають про свої якості від батьків, вчителів, товаришів. І тільки згодом починають помічати їх самі. Але вони починають оцінювати інших людей раніше, ніж самих себе.

В оцінці інших підлітки часто допускають деяку квапливість та категоричність. Так, вони часто оцінюють людей за їхніми окремими вчинками або якостями, поширяючи цю оцінку на особу в цілому. В результаті у багатьох випадках постає помилкова думка про достоїнства людини, її позитивні та негативні якості. Думки підлітків не завжди бувають об'єктивними. Наприклад, вони говорять про грубість або скритність товаришів, не помічаючи цих якостей за собою. Далеко не всі підлітки самокритичні, відрізняються умінням чесно і відкрито визнавати свої помилки.

У 13-14 років те, що було коштовне, знецінюється, з'являються нові кумири, підліток перестає прямо копіювати дорослих, взаємини з батьками та дорослими часто носять характер протесту. У цьому віці дуже вірогідне «зараження» фанатизмом, оскільки підлітки тягнуться до всього незвичайного, часто захоплюються неформальними течіями. Підліток чутливий до оцінки оточуючих. Звідси відомі вразливість та коливання настрою. Зовні криза підліткового віку виявляється в грубості, скритності поведінки, прагненні чинити наперекір вимогам та бажанню дорослих, ігноруванні зауважень, відходу від звичайної сфери спілкування.

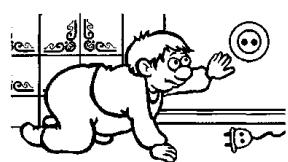
У підлітка часто виникає безпідставне відчуття тривоги, вагається самооцінка, він стає вразливим, конфліктним, може впадати в депресію. Підліток схильний вважати себе або генієм, або нікчемою. Будь-яка дрібниця здатна в корені змінити ставлення підлітка до себе. У власних очах він повинен бути дуже розумним, гарним, сміливим тощо. Якщо ж підліток змушеній визнати, що щось не так, його думка про себе падає за усіма пунктами, правда, саме така суперечлива самооцінка є основою для розвитку у нього нових, дорослих, критеріїв особистісного розвитку. Оскільки самооцінка підлітків суперечлива, тому в їхній поведінці можуть виникати невмотивовані вчинки. Підлітки більше за інші вікові групи страждають від нестабільності соціальної,

економічної та моральної обстановки в країні, втративши сьогодні необхідну орієнтацію в цінностях та ідеалах – старі ідеали зруйновано, нові ще не створено. У той же час перебудова відношення підлітка до себе впливає не лише на його емоційне самопочуття, але й на розвиток його творчих здібностей, задоволеність життям взагалі.

Для підлітка характерна різноманітність інтересів, що за умов правильного виховання може зробити серйозний вплив на розвиток його здібностей і нахилів. Знання підлітка поглиблюються, він починає вивчати наукові дисципліни, у нього з'являється підвищений інтерес до окремих предметів. Проте це спостерігається не у всіх підлітків. Особливості багатьох восьмикласників виявляються у зверхньому ставленні до навчання, погана успішність: всіляко уникаючи виконувати будь-які обов'язки та доручення по господарству, готовати домашні завдання, а в окремих випадках навіть відвідувати школу. Таким чином навчання в цей час віходить на другий план.

У підліковому віці загострений страх уславиться слабким, несамостійним, маленьким. Щоб показати свою самостійність, підліток нерідко проявляє впертість і грубість, хоча він і може усвідомити, що був не правий. Випадковий успіх або похвала з боку дорослих може привести підлітка до переоцінки себе, до зайвої самовпевненості та зарозуміlostі. Навіть тимчасова, випадкова невдача може викликати зневіру в своїх силах, розвинути відчуття невпевненості, боязності, сором'язливості. Тому потрібен особливий такт з боку батьків та вчителів при спілкуванні з підлітками.

| Трирічні діти | Підлітки |
|--|---|
| 1. Протестують проти батьківських вимог. | 1. Протестують проти батьківських вимог. |
| 2. Тягнуться до однолітків. | 2. Тягнуться до однолітків. |
| 3. Необхідна допомога аби навчитися задовольняти свої потреби: вчасно сходити в туалет, вчасно поїсти. | 3. Необхідна допомога, аби навчитися контролювати власні бажання: вчасно приходити додому, розподіляти вільний час, своєчасно готуватися до занять. |
| 4. Їх необхідно вчити бути обережними з небезпечними «іграшками». | 4. Їх необхідно вчити бути обережними з небезпечними друзями. |



| | |
|--|---|
| 5. Змагаються за владу в грі. | 5. Змагаються за статус і владу серед однолітків. |
| 6. Все підряд тягнуть до рота – від гудзиків до тарганів. | 6. Все підряд тягнуть до рота – від алкоголю до наркотиків. |
| 7. Потребують постійної батьківської уваги та допомоги (тобто повної доступності батьків для задоволення своїх потреб в спілкуванні з ними). | 7. Потребують постійної батьківської уваги і допомоги (тобто повної доступності батьків для задоволення своїх потреб в спілкуванні з ними). |

Отже, за що та проти чого веде боротьбу підліток?

1. За те, щоб перестати бути дитиною.
2. За припинення посягань на його фізичне начало та недоторканість.
3. За ствердження серед однолітків.
4. Проти зауважень, обговорень (особливо іронічних) з приводу його фізичної доросlosti.

Підлітковий вік – вкрай складний і суперечливий період становлення людської особистості, що вимагає від батьків і педагогів великих зусиль, напруженої праці. В той же час, це вік неповторної краси: бурхливої енергії, жаги пізнання, пристрасного пошуку істини.

4. Батьківський всеобуч: Шляхи вирішення проблеми.

Як спілкуватися з підлітками у цей період? Восьмикласники особливо залежні від мікросередовища та конкретної ситуації. Одним з визначальних елементів мікросередовища, в стосунках, що формують особистість, є сім'я. Для будь-якого підлітка дуже важлива роль сім'ї. але в будь-якій родині виникають проблеми психологічного характеру, які призводять до кризи підліткового віку. Сьогодні ми спробуємо віднайти шляхи вирішення даної проблеми:

1. Формування кола інтересів восьмикласників на основі особливостей їхнього характеру та здібностей.
2. Максимальне скорочення періоду їхнього вільного часу – «часу дозвільно існування та неробства».
3. Залучення до таких занять як читання, самоосвіта, заняття музикою, спортом, що позитивно впливає на формування особистості.
4. Залучення підлітка до такої діяльності, що лежить у сфері інтересів дорослих, але в той же час дає можливості йому реалізувати і затвердити себе на рівні дорослих.

5. Зниження прояву агресії шляхом відвідування спортивної школи, щоденної гімнастики вдома з використанням гантелей, еспандера, залізних гир, боксерських рукавичок (nehай підлітки стукають один одного в мирній бійці, даючи вихід енергії, що накопичилася, щоб агресія не накопичувалася подібно до статистичної електрики, що має властивість вибухати болючими розрядами).
6. Не пред'являти підліткові завищенну вимогу, не підтверджену можливістю дитини.
7. Чесно вказувати підліткові на його успіхи та невдачі (причому успіхи пояснювати його здібностями, а невдачі – недостатньою підготовкою).
8. Не захвалювати підлітка, пояснюючи його невдачі випадковістю, оскільки це формує у восьмикласників ефект неадекватності.

Поради батькам восьмикласника

- Будьте завжди чуйними до справ своїх дітей.
- Аналізуйте з дітьми причини їх успіхів і невдач.
- Підтримуйте дитину, коли їх складно.
- Прагніть не захищати підлітка від труднощів, а вчіть долати їх.
- Порівнюйте свою дитину лише з нею самою (!), обов'язково відзначаючи просування вперед.
- Постійно контролюйте дитину, але без гіперопіки, за принципом «Довіряй, але перевіряй!».
- Розповідайте дитині про свої проблеми, про те, що хвилювало вас у її віці.
- Будьте завжди особистим прикладом (навчайте справами, а не словами).
- Розмовляйте з дітьми як з рівними, поважайте їхню думку, уникайте моралізації, криків, повчальності і тим паче іронії.
- Слідкуйте за тим, які книги читає дитина, які фільми та передачі дивиться по телевізору, які Інтернет сайти відвідує.
- Проявляйте інтерес до спілкування підлітка в соціальних мережах Інтернету (ВКонтакті, Однокласники, Фейсбук та інші).
- Радьте дитині стежити за своєю зовнішністю: одягом, зачіскою, особистою гігієною.
- У жодному випадку не забороняйте підлітку стосунків з протилежною статтю, не обходьте розмов на тему взаємин хлопців та дівчат, щоб уникнути недовіри між вами.
- Розкажіть дитині про свої стосунки з протилежною статтю у підлітковому віці, зробивши акцент на благородстві, культурі почуттів, повазі один до одного, відповідальності один за одного.
- Вчіть підлітка відповідати за свої вчинки.

-  Познайомтесь з друзями дитини, попросіть їх інформувати вас про способи проведення часу, але не перетворюйтесь на шпигуна, що стежить за кожним кроком дитини. Пам'ятайте: недовіра ображає!
-  Будьте для своєї дитини перш за все старшим, мудрішим другом і тільки потім люблячими батьками.

5. Тест «Чи готові ви до підліткового віку дитини?»

Питання тесту:

1. На ваш погляд, найбільша проблема перехідного віку полягає в тому, що дитина...
 - а) перестає прислуховуватися до думки батьків;
 - б) може потрапити в погану компанію;
 - в) починає усвідомлювати себе як самостійну особистість.
2. Згадуючи своє дитинство, ви зазвичай розповідаєте дитині...
 - а) про те, що ви добре навчалися;
 - б) про схожі проблеми і шляхи їх вирішення;
 - в) про забавні випадки.
3. Скільки часу в день ви проводите з дитиною, розмовляючи про її справи?
 - а) не більше години;
 - б) близько 2 годин;
 - в) більше 2 годин.
4. Вчитель скаржиться на поведінку дитини, в той час як син чи донька стверджують, що винуватцем пригоди є їх однокласник. Ваші дії.
 - а) вилаєте дитину, адже вчитель не скаржитиметься безпідставно;
 - б) встанете на сторону доньки чи сина і будете звинувачувати однокласника;
 - в) вдома детально розпитаєте дитину і поясните їй, чому вчитель визнав їого винуватим.
5. Яких проблем підліткового віку ви боїтесь найбільше?
 - а) відчуження;
 - б) вживання алкоголю та наркотиків;
 - в) ранніх статевих контактів.

6. У якому віці потрібно розмовляти з дитиною про секс?
- а) з 12 років;
 - б) з 14 років;
 - в) коли дитина сама почне ставити питання.
7. Підліток зізнався, що дівчина (хлопець), що йому подобається, не відповідає взаємністю. Що ви йому скажете?
- а) запропонуєте трохи змінити зовнішність, поводити себе більш відкрито та добророзичливо;
 - б) заспокоїте, що в його житті ще буде багато інших дівчат (хлопців), набагато кращих;
 - в) спробуєте відволікти дитину від сумних думок та переживань.
8. Дитина навідріз відмовляється відвідувати гурток, який раніше відвідувала з задоволенням. Ваші дії?
- а) запропонуєте обрати інше заняття;
 - б) спробуєте переконати продовжити заняття, аби довести розпочату справу до кінця;
 - в) докорите йому лінощами та небажанням розвивати власні здібності.
9. Підліток просить вас відпустити його з друзями в нічний клуб, на дискотеку. Ваша реакція.
- а) придумаєте слушний привід, через який дитині доведеться відкласти зустріч з друзями;
 - б) поговорите з дитиною про небезпечні спокуси, які містять в собі нічні клуби, і забороните відвідувати подібні місця до 18 років;
 - в) відпустите за умови, що дитина буде «виходити на зв'язок» в домовлений час.
10. Підліток вважає себе непривабливим через вугрі. Як його можна заспокоїти?
- а) звернути увагу на його виразні очі і красиву форму носа;
 - б) сказати, що це тимчасове явище, і у всіх підлітків бувають прищі;
 - в) зібрати інформацію про існуючі косметичні засоби боротьби з вуграми та пообіцяти придбати їх.
11. Ви виявили, що від куртки підлітка тхне тютюном. Що ви зробите?
- а) будете шукати цигарки в карманах його куртки;
 - б) сувро запитаєте, чи не почав він палити;

в) заведете мову про те, що багато підлітків палять, і як би мимохідъ поцікавитеся чи немає таких серед його друзів та його особисте ставлення до паління.

12. Ви знайшли особистий щоденник, в якому ваша дитина описує свій статевий досвід...

- а) зізнаєтесь, що читали щоденник, і викажете власне занепокоєння;
- б) при нагоді заведете мову про контрацепцію;
- в) заведете відверту розмову, аби розібрatisя в ситуації.

13. Якщо вам не подобається хтось з друзів дитини, ви зазвичай...

- а) просите менше спілкуватися з цим другом;
- б) не дозволяєте запрошувати друга до вас додому;
- в) відверто висловлюєте свою думку про нього.

14. Що ви скажете дитині, якщо почуете, що вона грубить бабусі?

- а) «Як ти розмовляєш з бабусею?»;
- б) «Що у вас трапилося?»;
- в) «Будь ласка, не ображай бабусю!».

15. Дитина захопилася музичним колективом, творчість якого вам не подобається. Ви...

- а) спробуєте зрозуміти, що саме привабило дитину в музиці улюбленого колективу;
- б) запропонуєте послухати записи інших сучасних і класичних виконавців;
- в) розкритикуєте тексти пісень та аранжування, аби дитина усвідомила свою помилку.

Ключ до тесту:

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|
| a | 5 | 5 | 5 | 5 | 1 | 5 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 5 | 1 |
| б | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 | 1 | 3 |
| в | 1 | 3 | 1 | 1 | 5 | 1 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 5 |

Аналіз результатів тесту:

16-35 балів – готовність номер один. Ваша дитина не страждає від недостатньої уваги і знає, що батьки завжди будуть на його боці і в будь-який момент прийдуть на допомогу. Щоденна батьківська праця дає вам підставу для впевненості в тому, що все «вкладене» в дитину не дозволить йому скоти непоправних помилок. Тим не менше не потрібно забувати принцип «Довіряй, але перевіряй!». Яким би самостійним не здавався підліток, все-таки він ще не зовсім дорослий. Контролювати місцеперебування, успішність та коло спілкування можна побічно і ненав'язливо, наприклад через спільніх знайомих чи батьків друзів підлітка. Не треба заохочувати зайву фамільяність в спілкуванні і намагатися бути для дитини «своїм в дошку». Для гармонійного розвитку дитині потрібно відчувати міцні життєві принципи батьків, їх спокій та впевненість.

36-55 балів – у страху очі велики. Ви надзвичайно сприйнятливі до труднощів перехідного віку. Вас лякають газетні статті про підліткову злочинність, наркоманію та СНІД. Дикувата підліткова мода, сучасна музика, вживання жаргонів – все це викликає у вас внутрішній протест, який може змусити сина чи доньку «закритися». В ваших стосунках з дитиною не вистачає невимушеності. Якщо щоденно не давати можливості проявляти самостійність, як вона навчиться відповідальності? Гіперопіка та повчальні бесіди ніколи не виправдовують покладених на них надій. Краще просто час від часу розмовляти з дитиною про фільми, музику, про якість незначні події, поволі розпитуючи про друзів, поглядах на життя, і ненав'язливо висловлювати свою думку. Підліток обов'язково прийме це до відома.

56-75 балів – без диктатури. Вам необхідно переглянути свої стосунки з дитиною, щоб вберегти і її і себе від серйозних конфліктів. Основна проблема полягає в надлишковій вимогливості, небажанні приймати систему цінностей підлітка і миритися зі змінами в його характері. Жорсткий контроль, постійні заборони, відсутність особистого простору змушують дитину протестувати і відстоювати власну свободу, часто проявляючи грубість і навіть жорстокість. Не маючи можливості запрошувати друзів до себе додому, дитина весь свій вільний час проводить на вулиці або «висить на телефоні». В такій ситуації необхідно поміркувати, що ви можете запропонувати їй замість подібних розваг. Наприклад, можна записати дитину в туристичний клуб, якщо вона відчуває потяг до пригод, або в танцювальну студію, якщо вона цілими днями слухає реп.

6. Практичні рекомендації

Пам'ятка для батьків підлітка

1. Намагайтесь розмовляти зі своєю дитиною відкрито і відверто на самі деликатні теми.
2. Остерігайтесь отримання вашою дитиною інформації з чужих вуст.
3. Розповідайте про власні переживання у тому віці, в якому зараз ваші діти.
4. Будьте відкритими для спілкування з дитиною. Навіть якщо ви чогось не знаєте, або у чомусь сумніваєтесь, не соромтеся сказати про це.
5. Не висловлюйтесь негативно про ті хвилювання, що були пов'язані з вашим дорослішанням. Дитина буде хвилюватися з вашої позиції і сприймати так, як сприймали ви.
6. Намагайтесь зробити так, щоб ваші діти не сприймали статеві стосунки як дещо брудне і ганебне. Від цього багато в чому залежить їхнє фізіологічне дорослішання.
7. В період статевого дозрівання хлопчикам важливо отримувати підтримку та схвалення зі сторони мам, а дівчаткам – зі сторони тат.
8. Проявляйте ласку до своїх дітей, демонструйте їм свою любов.
9. Будьте особливо уважними і спостережливими, звертайте увагу на будь-які зміни в поведінці своєї дитини.
10. Намагайтесь захистити свою дитину усіма можливими засобами, якщо вона цього потребує.
11. В самостійності дитини не слід вбачати загрозу втратити її. Пам'ятайте, що дитині необхідна не стільки самостійність, скільки право на ней.
12. Бажаєте, аби дитина зробила те, що вам потрібно, зробіть так, аби вона сама забажала цього.
13. На перевантажуйте дитину опікою і контролем.

7. Проект рішення батьківських зборів

Рекомендувати батькам будувати нову тактику спілкування з дітьми, враховуючи психофізичні особливості підліткового віку.