**Казенное общеобразовательное учреждение Орловской области**

**«Орловский лицей-интернат»**

**Родительское собрание на тему:**

***"Подростковый возраст: особенности, кризисные состояния и пути их преодоления"***

**Подготовила:**

**педагог-психолог**

**Аверкиева Т.С.**

**Орел 2020г.**

**Родительское собрание на тему**

**"Подростковый возраст: особенности, кризисные состояния и пути их преодоления"**

***Цели занятия***

* познакомить родителей (лиц их заменяющих) с особенностями подросткового возраста
* определить понятие кризиса
* наметить пути преодоления кризисных состояний, дать подробные рекомендации по оптимизации взаимоотношений с детьми в период взросления
* ответить на вопросы родителей
* оказать психологическую поддержку

Уважаемые родители! Сегодня наше родительское собрание будет посвящено особенностям подросткового возраста и тем трудностям, с которыми вы сталкиваетесь или можете столкнуться при каждодневном общении с вашими детьми. Поэтому, сейчас я предлагаю заполнить вам небольшую анкету, которая называется «Хорошие ли вы родители?». Информация, полученная в ходе анкетирования, остается у вас и поможет определить проблемные моменты при воспитании ваших детей, которые мы и будем обсуждать в рамках сегодняшнего собрания. *(*[*Приложение 2*](http://festival.1september.ru/articles/606472/pril2.doc)*).*

Каждый возраст человека представляет собой особый период развития, который характеризуется изменениями в психическом развитии и появлением новых свойств личности.

Все это определяет своеобразие структуры личности человека на определенном этапе развития. Наиболее сложным периодом в онтогенезе человека является подростковый возраст. ([*Приложение 1*](http://festival.1september.ru/articles/606472/pril1.ppt), слайд 2).

Одной из главных характеристик возраста является продолжение обучения ребенка в различных общеобразовательных учреждениях. Этот возраст рассматривается как процесс перехода от зависимого детства, с установленными родителями правилами и нормами, к более самостоятельной жизни.   У него появляются новые обязанности, формируется ориентация на «взрослую жизнь». Одновременно ребенок все более входит в общую жизнь общества. В этом возрасте продолжают свое развитие познавательные процессы**-**существенные изменения наблюдаются именно в интеллектуальной сфере и достигают такого уровня, что возможно выполнение всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные. (Приложение 1, слайд 3). В этот период происходит формирование навыков мышления, развивается логическая память, творческие способности подростка и формируется индивидуальный стиль деятельности[4].

В данном возрасте меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно - обесценивается, то, что было интересно и увлекательно – перестает быть таковым. Учебные интересы отходят на второй план. (Приложение 1, слайд 4).

На формирование личности в подростковый период оказывает существенное влияние процесс полового созревания. Завершается окончательная сексуальная ориентация подростка. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом». (Приложение 1, слайд 5).

У молодых людей отмечается бурный физический рост организма, который выражается в изменении роста и веса, сопровождающийся изменением пропорций тела. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. (Приложение 1, слайд 6).

В подростковый период в связи с быстрым развитием организма возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для детей этого возраста характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния. При этом ребенок может длительное время переносить физические нагрузки, связанные с его увлечениями (например, играть в футбол), и одновременно с этим в относительно спокойный период времени «падать от усталости». Особенно часто это проявляется в отношении интеллектуальных нагрузок [4].

В данный период происходит бурное развитие эмоций и способов эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. (Приложение 1, слайд 7).

Так как развитие идет быстро, то для подростка характерна личностная нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции вынуждены сосуществовать и противостоять друг другу, определяя противоречивость характера и поведения подростка.

Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков — порой от безудержного веселья к унынию и обратно. Причем, следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть[4].

Самооценка подростка в этот период крайне неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам. Правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые взрослые критерии личностного развития. Из-за неустойчивой самооценки в поведении подростков может возникнуть много немотивированных поступков. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах - старые разрушены, новые еще не созданы.

Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано с его многими переживаниями. Общение с товарищами — источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. (Приложение 1, слайд 8).

Для подростка характерен рост социально ценных побуждений и переживаний, таких, как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т. д.   
Общение с взрослыми зачастую складывается совсем не так, как хотелось бы взрослеющему человеку. Со стороны подростка существует потребность в неформальном общении с родителями, не меньше, чем со сверстниками. Но очень часто эта потребность со стороны ребенка игнорируется. А неудовлетворенность в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития у них делинквентного поведения.

Нужно сказать, что глубокие психологические проблемы, возникающие в подростковом возрасте, могут стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, превратиться в экстремальную ситуацию.

Существуют различные формы кризисов в подростковый период. *(Приложение 1, слайд 9):*

1. **Нарушение полового развития.**Подростки озабочены вопросами о нормальности своего сексуального развития, нет ли ненормальных наклонностей, есть ли к нему интерес противоположного пола, уже пора вести половую жизнь или еще рано, достаточно ли развиты половые органы и т.д. Все эти переживания обычно выражаются в страхе несоответствия своего сексуального развития возрастной норме.
2. **Кризис идентичности.**В центре внимания находятся вопросы: «Какой я? Каким я хочу быть? Как меня воспринимают другие?  и т.д.». Ребенок уже перестал быть ребенком, но и взрослым он еще не является, биологические возможности находятся на уровне взрослого человека, а социальные – на прежнем. В это время могут возникнуть семейные конфликты.
3. **Кризис авторитетов.**В период взросления у подростков очень распространены реакции протеста всему, с чем он сталкивается на своем пути: авторитету взрослых, существующим нормам и правилам. Одной из форм отказа от этой вечной борьбы может быть избегание его посредством: наркотической зависимости, вступление в те или иные молодежные течения [2].

Подростки продолжают составлять наиболее криминально активную часть населения страны.  Под*асоциальным поведением,*однако, понимается не только преступное поведение, но и самые различные социальные отклонения. К ним относятся: употребление алкоголя, наркотиков, курение, бродяжничество, самоубийство. Мотивы злоупотребления теми или иными химическими веществами могут быть совершенно разные: это и средство включения в значимую для подростка группу, и представление о данных веществах как о символах взрослости, и как реакция на чувство тревоги и одиночество. Кроме того, употребление, например, алкоголя – помогает избавиться от чувства неуверенности в себе, стеснительности, а может выступать как протест против родителей и общества в целом. Курение же – это, прежде всего, создание имиджа взрослого, независимого, сексуального, общительного человека. А учитывая, что в этом возрасте реакция эмансипации очень сильная, то становится понятным такое поведение подростков. Поиск новых, необычных ощущений и переживаний, стремление к психическим экспериментам часто являются мотивами подростковой наркомании [4].*(Приложение 1, слайд 10).*

1. **Переживания отчуждения**. Время от времени подросток может терять ощущение реальности. В эти моменты он воспринимает себя и окружающий мир несколько по-другому, не так как всегда.
2. **Нарциссические кризисы**. Представляют собой излишнюю, чрезмерную концентрацию подростка на собственной личности (эгоцентризм). Это может выражаться в переоценке своих возможностей, качеств, способностей, эмоциональной холодности к близким, неоправданные требования к окружающим. Но это состояние может колебаться – от эгоцентризма к чувству собственной неполноценности [2].

Итак, теперь нам становится понятно, что быть подростком очень тяжело. Но одним из основных факторов, формирующих личность подростка – является семья. При этом состав семьи — полная, неполная значения не имеет, гораздо важнее сама семейная атмосфера, нравственная составляющая её членов и характер взаимоотношений между ними. К сожалению, сейчас растет количество неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении. Но даже в благополучных, на первый взгляд, семьях существуют проблемы психологического характера, которые могут привести к сильнейшему кризису подросткового возраста.

Существует несколько типов дисгармоничных отношений в семье *(приложение 1, слайд 11):*

1. ***«Гиперопека»*** — завышенные требования, резкий, не допускающий возражений тон, стремление решать все за ребенка. Такая модель поведения формирует неуверенность и нерешительность.
2. ***«Гипоопека»*** — безразличие к ребенку, отсутствие заботы о ребенке и заинтересованности в его делах, поддержки и взаимопомощи. Это придает излишнюю возбужденность, жестокость или, наоборот заторможенность.
3. ***«Тиран и кумир семьи»*** - преклонение перед ребенком, его захваливание, постоянный акцент на его исключительности и одаренности. Это порождает истерический тип характера, особенностями которого являются такие черты, как желание во чтобы то ни стало, обратить на себя внимание и неприятие реального взгляда на себя и других.
4. ***«Золушка»* -**пренебрежительное отношение к ребенку, подавление его инициативы, постоянное подчеркивание его недостатков. Это провоцирует возникновение робости, неуверенности в себе [3].

«Проблемные», «трудные», «непослушные», «с комплексами», «забитые», «несчастные» - всегда результат нарушенных внутрисемейных взаимоотношений и, как следствие, неудовлетворенных потребностей ребенка. *(Приложение 1, слайд 12).* Проблемы ребенка в момент переходного периода всегда являются зеркальным отражением того, что происходит в его семье, с какими трудностями сталкивается его окружение. Все это накладывает неизгладимое впечатление на ребенка. Чтобы успешно преодолевать все трудности переходного возраста – родителям и подросткам нужно четко представлять, как это делать. То, что эти проблемы можно решить быстро и без труда – является мифом. В этот момент особенно родителям необходимо набраться терпения и желания работать над собой, над внутрисемейными отношениями, разговаривать с ребенком и самое главное – любить его. Как показывает мировая практика – даже самые сложные проблемы возможно разрешить, если создать благоприятную семейную атмосферу.Так или иначе, проблема отношений родителей и детей существовала всегда, она сложная и парадоксальная в том, что родители  не замечают этой проблемы, по причине недостатка у них психолого-педагогической информации [2]. Поэтому, предлагаю Вашему вниманию список литературы по данной тематике для самостоятельного изучения. Вы спросите, почему я даю именно список, а не просто направляю вас в книжный магазин? Ответ здесь прост: дело в том, что сейчас существует большое количество некачественной и даже вредной литературы по вопросам семейного воспитания. Книжные магазины не фильтруют научную и псевдонаучную литературу: на полках рядом стоят труды замечательных советских, российских психологов, педагогов и «потусторонние» книжки, например о детях «индиго», которые светятся синим светом, пишут с ошибками, но могут заглядывать в будущее. Поэтому обычному человеку достаточно трудно разобраться в широком ассортименте и отфильтровать все ненужное и бесполезное [5]. *(Приложение 1, слайд 13).*

**Рекомендации родителям, как справиться с подростковым кризисом.**

Итак, как мы уже выяснили – быть подростком очень тяжело, а уметь выстроить с ним эффективные взаимоотношения – еще сложнее. Поэтому я предлагаю вам ряд рекомендаций, которые помогут вам вместе с вашим ребенком преодолевать трудности переходного возраста:

1. Необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые, еще смазанные и неотчетливые, признаки наступления подросткового возраста. Время наступления у каждого – своё и никакие общие правила не могут быть догмой.
2. Отнеситесь серьезно к индивидуальным темпам развития вашего ребенка. Не считайте его маленьким, когда он уже начинает ощущать себя подростком. Но и не толкайте в подростковость насильно. Возможно, вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.
3. Выслушайте все декларации вашего подростка, какими бы глупыми и незрелыми они вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Дистанция, согласитесь, «огромного размера». Кроме того, серьезное, лишенное насмешки и пренебрежения  обсуждение важно еще и потому, что подросток довольно часто делает свой запрос «с запасом», так же как называет цену рыночный торговец. Именно для того, чтобы можно было поторговаться и уступить. А родители иногда, вместо того чтобы увидеть эту «рыночность» запроса, пугаются непомерности требований и начинают паниковать и запрещать все подряд.
4. Прекрасно, если вы сами и вовремя перережете «связь-резинку». Как можно раньше дайте нашему подростку столько самостоятельности, сколько он может съесть. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже или получше, но подороже?», «А огурцы, какие будем в этом году сажать? Как в прошлом году или попробуем новый сорт?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются… А что я могу сделать, если половина из них явно нуждается в помощи психиатра! Как бы ты на моем месте поступила?», «Опять у бабушки почка болит. Что будем делать? Вызвать врача или опять те таблетки купить, что в прошлый раз помогли?»). Пусть подросток поймет, что вы не на словах, а на деле, видите в нем равного вам члена семьи.
5. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем вы ходите, но и о содержании вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит вам больше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваше чадо. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет наперекосяк. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет и ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у него совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой чадо пойдет именно к вам, а не в ближайший подвал.
6. Постарайтесь обнаружить и исправить те ошибки в воспитании, которые вы допускали на предыдущих этапах. Если вы, конечно, не сделали этого раньше. Относительно «обнаружить» проблем обычно не бывает. Потому что именно в подростковом возрасте все допущенные ранее ошибки лезут наружу и зацветают пышным цветом [1],[3].

***Список, используемой литературы***

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо,2003.
2. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Моргулец Г.Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для учащихся и родителей – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти – Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002
5. Новикова Г.В. Принципы и правила взаимодействия педагога с семьей ученика / Г.В. Новикова //Справочник педагога-психолога – М.: МЦФЭР Ресурсы образования, 2011. - №1
6. Интернет-ресурсы: [http://psyhiat.ru](http://psyhiat.ru/), [http://grazuma.ru](http://grazuma.ru/), [www.askwoman.ru](http://www.askwoman.ru/), [http://www.volkovss.ru](http://www.volkovss.ru/),[http://pcdv.ru](http://pcdv.ru/), http://www.webpolyglot.ru