**Социально-педагогический семинар**

**для воспитателей**

**«Подростковый возраст и его особенности»**

**Цель**: ознакомить воспитателей с особенностями подросткового возраста, наметить пути возможного решения проблем и конфликтов в данный период развития.

**Задачи**:

* способствовать просвещению воспитателей;
* оказать помощь воспитателям в общении с подростком;
* побудить воспитателей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростка;
* научить некоторым правилам и приемам, облегчающим общение с подростком.

Подростковый возраст рассматривается как этап развития личности, процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми к самостоятельной жизни. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье. Подростковый возраст знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребёнка. Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребёнка, не случайно этот возраст называют «переходным» от детства к зрелости.

В возрасте 13-14 лет меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры, характер взаимоотношений со взрослыми и родителями часто носит протестный характер. В этом возрасте подростки тянутся ко всему необычному, часто увлекаются неформальными течениями.

Внешне кризис возраста проявляется в грубости, скрытности, нарочитости поведения, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. У подростка часто возникает беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впадать в депрессию. Он должен быть в своих глазах очень умным, очень красивым, очень смелым, очень способным и т.д..

В тоже время перестройка отношения подростка к себе влияет не только на его эмоциональное состояние, но и на развитие его творческих способностей и удовлетворённость жизнью вообще. Учёба в это время отходит на второй план.

Самый главный вопрос подросткового возраста – половое созревание. В это время формируются психосексуальные установки и ориентации. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом». Необходимы такт и терпение взрослых, их признание личной жизни сына или дочери как самостоятельно существующей сферы. Тогда возникает (или сохраняется) доверие, желание поговорить о трудностях, поделиться радостью, получить совет от близких людей, а не от друзей с улицы**.**

Начинается бурный, неравномерный рост, вследствие чего подросток становится диспропорциональным, неуклюжим. Организм ребёнка подвергается глубокой перестройке, причём в очень быстром темпе. Бурное физическое развитие сопровождается рядом противоречивых моментов. Часто возникает неприятие своего тела и внешности, тогда они изнуряют себя диетами, занятиями спортом, просто страдают и замыкаются в себе. Подобные явления не должны вызывать особого беспокойства у родителей, однако знать их и учитывать при организации жизни подростка необходимо.

Так как подросток стремится к крайним позициям в оценке, то он склонен переоценивать, или недооценивать свои качества и свойства. Подростки критично относятся к отрицательным чертам своего характера, переживая из-за тех черт, которые мешают им в дружбе и взаимоотношениях с другими людьми.

Самооценка подростка 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. Самооценка подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому в их поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране, потеряв сегодня необходимую ориентацию в ценностях и идеалах – старые разрушены, новые ещё не созданы. Особенности проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость, бравада, невыполнением обязанностей: избегая выполнять какие-нибудь обязанности и поручения по дому, готовить домашние задания, а то и посещать занятия. Взрослые порой не замечают или не понимают таких неровностей поведения, их равно обескураживает и непомерный азарт, и необъяснимая усталость.

Подобные подростки оказываются перед лицом большого количества «лишнего времени», но для них характерно неумение содержательно проводить досуг. У большинства отсутствуют увлечения, они не занимаются в секциях и кружках, не посещают выставки и театры. К сожалению, в свободное время преимущественно проявляется асоциальное поведение подростков (проституция, наркомания, токсикомания и т.д.)**.**

Одним из элементов микросреды, в отношениях, формирующих личность, является семья. При этом решающим является не её состав – полная, неполная, распавшаяся, а нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми. В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, но и дети лучше узнают своих родителей. Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми.

К сожалению, в наше время растёт число неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении.

Таким образом, суть "подросткового комплекса" составляют свои, свойственные этому возрасту и определенным психологическим особенностям, поведенческие модели. Возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке кого-либо из окружающих ущемить самолюбие подростка. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет.

*Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости.*Когда говорят, что ребёнок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причём как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе, живет в той же семье. А в семье к ребенку продолжают относиться как к "маленькому". Одно он не делает сам, другое - не разрешают взрослые, которых все так же приходится слушаться. Подросток объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные с взрослыми права. Изменить он пока ничего не может, но внешне подражает взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь") и т. д.

*Внешний вид подростка - еще один источник конфликта.* Меняется походка, манеры, внешний облик. Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения. Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений. Внешний вид подростка часто становится источником постоянных недоразумений и даже конфликтов в семье. Взрослых не устраивает ни молодёжная мода, ни цены на вещи, так нужные их ребёнку. А подросток, считая себя уникальной личностью, в то же время стремится ничем не отличаться от сверстников. Он может переживать отсутствие куртки – такой же, как у всех в его компании, - как трагедию.

*Стремление к самостоятельности***.**У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому, испытывая желание, чтобы все относились к нему, как к равному, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!". И взрослым придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. К сожалению, подобная "самостоятельность" - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте. Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная. Общаясь, в первую очередь, со своими сверстниками, подросток получает необходимые знания о жизни.

**Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит.** Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.
Больше всего особенности личностного развития подростка проявляются **в общении со сверстниками**. Любой подросток мечтает о друге. О таком, которому можно было бы доверять «на все 100», как самому себе, который будет предан и верен, несмотря ни на что. В друге ищут сходства, понимания, принятия. Друг удовлетворяет потребность в самопонимании. Дружат чаще всего с подростком того же пола, социального статуса, таких же способностей (правда, иногда друзья подбираются по контрасту, как бы в дополнение своим недостающим чертам). Дружба носит избирательный характер, измена не прощается. А вкупе с подростковым максимализмом дружеские отношения носят своеобразный характер: с одной стороны – потребность в единственно-преданном друге, с другой – частая смена друзей.

**Практическая часть**

Взрослые делятся на 2-3 команды с помощью разноцветных жетонов.

Задание: каждая команда готовит ситуацию из своей жизни, связанную с проблемами, обусловленными особенностями подросткового возраста для другой команды. Вторая команда предлагает варианты решения данной проблемы. Затем озвучивается собственный вариант. Идет дискуссия и обсуждения.

**Пути решения проблемы.**

* Формирование круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей.
* Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья».
* Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создаёт возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.
* Снижение проявления агрессии путём посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей, железных гирь и боксёрских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, чтобы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами).
* Физкультура может стать общим и радостным для каждого члена семьи занятием.
* Не предъявлять подростку завышенные требования, не подтверждённые его способностями. Честно указывать на его удачи и неудачи (причём удачи объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой).
* Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эффект неадекватности.
* Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в конструировании – это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть вместе с подростком.

*Заключение.* Период, когда ребенок становится подростком, сложен не только для него, но и для нас – тех взрослых, которые с ним взаимодействуют. Неудивительно, что у нас тоже могут возникнуть те или иные трудности во взаимодействии с ним. В зависимости от индивидуальных особенностей у подростков могут возникнуть специфические трудности при прохождении подросткового возраста. Если у вас есть конкретные вопросы, мы можем обсудить их в рамках индивидуальной беседы. *(Педагог-психолог может предоставить родителям график индивидуальных консультаций)*.

**Памятка для воспитателей**

* Будьте всегда чуткими к делам своих детей.
* Анализируйте с детьми причины их удач и неудач.
* Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко.
* Старайтесь не ограждать подростка от трудностей.
* Научите преодолевать трудности.
* Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки.
* Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактаулизации.
* Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте.
* Покупайте своему ребёнку книги по психологии, самопознанию. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами).
* Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии.
* Советуйте следить за своей внешностью.
* Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек.
* Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона.
* Помните: недоверие оскорбляет!
* Следите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит.
* Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом!