**Государственной бюджетное учреждение Пензенской области**

 **«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи**

 **Пензенской области» (ППМС центр Пензенской области)**

**Методическая разработка**

**родительского собрания**

**в форме семинара-практикума**

**«Как помочь детям успешно преодолеть возрастной кризис»**

Разработала: Рождественская Светлана Владимировна,

 педагог - психолог БППК ППМС центра Пензенской области

 в Колышлейском районе

**г. Пенза, 2023**

Семинар-практикум для родителей

«Как помочь детям успешно преодолеть возрастной кризис»

В начале встречи психолог излагает актуальность предлагаемой тематики, рассказывая следующее.

У многих подростков наблюдается обостренное протекание подросткового кризиса, мешающее успешности обучения в школе, повышающее конфликтность взаимодействия со сверстниками и взрослыми. Основная форма проявления кризиса – регрессия поведения, то есть поведенческие проявления, свойственные детям 3 лет. Конкретно – стремление действовать наперекор нормам поведения, даже если это происходит во вред собственным желаниям. Обида на любое действие взрослого, направленное на коррекцию поведения подростка, нередко сопровождающаяся агрессивными выпадами против взрослого. Основным жизненным лозунгом становится: «Я так хочу!»

В отношениях со сверстниками повышается конфликтность за счет поиска изгоев и коллективного объединения против них, сопровождающегося насмешками, кличками или открытой агрессией. Как правило, такие проявления кризиса свойственны подросткам из благополучных семей, в которых присутствует некоторая гиперопека и сверхконтроль, поэтому борьба за самостоятельность, невозможная дома, переносится в школу и осуществляется в социально неприемлемых формах. В данном случае имеет смысл помочь родителям повысить эффективность взаимодействия с ребенком.

Далее психолог рассказывает родителям, что их дети находятся на пике возрастного кризиса. И от позиции родителей зависит, насколько быстро ребята пройдут этот пик и не останется ли кто - нибудь в нем надолго, а иногда и навсегда.

Важнейшим новообразованием подросткового кризиса должно стать формирование у учащихся ответственности за свою жизнь в области учебы и общения. Второй ступенью к ответственности является приобретение самостоятельности. А первой – протестные реакции в отношении любого рода контроля: за уроками, одеждой, чистотой, передвижением, свободным временем, питанием.

Психолог задает вопросы родителям: какие протестные реакции они встречают у своих детей? Протестные реакции – это хорошо или плохо? Какой метафорой их можно описать?

Делается вывод, что протестные реакции – это сигнал, который говорит, что ребенок взрослеет и необходимо менять стиль взаимодействия с ним.

Протестные реакции могут быть прямыми или косвенными, например, уход в болезнь. Если ребенок слишком долго не будет получать желаемой свободы, то сформирует защитные сценарии жизни, которые будут мешать его успешному обучению в школе, нарушать взаимодействие с окружающими.

Психолог раздает родителям типичные роли, просит наполнить их содержанием, то есть предположить, как это проявляется в школе и дома.

Роли могут быть, например, такими:

 «Нехочуха». У подростка, находящегося в этой роли, часто звучат слова: «Не хочу, не буду, а почему я?»

«Развлекатель». Здесь присутствует стремление привлечь внимание любыми способами: кривлянием, громким смехом, произнесение слов, не принятых в обществе, но вызывающих у товарищей смех.

«Вулкан-вулканчик». Это объединение качеств «Нехочухи» и «Развлекателя», с добавлением непредсказуемости и увеличением силы реакции.

«Копающиеся-сомневающиеся». Этому способствует неуверенность в себе.

После обсуждения защитных ролей ведущий предлагает родителям подумать над тем, как помочь подросткам выйти из роли и сделать шаги к самостоятельности и ответственной позиции.

Предлагается посмотреть ролик про детско –родителькие отношения.

**Вывод:** любого рода морализаторство является в этом возрасте недопустимым.

**Необходимо:**

-работать с собственной тревогой по поводу того, что ребенок может ускользнуть, что теряется контроль над ним;

 -предоставить право на аргументированную собственную позицию, право на выбор, перейти от запрещения к убеждению, доказывать подросткам необходимость каких- либо действий, а не декларировать их;

- позитивное программирование подростка, демонстрация собственной веры в успешность его развития.

И нашу встречу хочется словами известного философа и психолога Анны Кирьяновой.

«Подросток иногда ужасен. С ним невозможно договориться и невыносимо находиться рядом. Обнять себя он редко дает. И постоянно отстаивает свои интересы, на которые никто особо не покушается. Он внезапно вырос и не знает, куда девать руки и ноги, которые стали такими огромными.

И ему говорят: ты такой большой дядя! Или тетя! А ему спать хочется и лежать — не потому что он лентяй, а потому что масса энергии на этот рост и затрачивается. И гормоны кипят.

И две главные мысли в голове: первая — что его никто не понимает. Он одинок! И вторая — что с ним ничего не может случиться.

Вот совершенно он бессмертен. Смерть — это для других. А он, даже если прыгнет из окна, полежит немножко, послушает, как все плачут, встанет и пойдет себе по своим делам. И очень глупо, что вы кричите что-то про шапку, которую нужно надеть. И без шапки ничего не будет! А, если что, он вообще из дома может уйти и прекрасно жить. У друзей или сам по себе. А потом займется бизнесом, разбогатеет — ведь все, кто занимаются бизнесом, очень богатые, — и покажет всем, где раки зимуют. И нет никого ранимее подростка. И надо с ним обращаться осторожно и мягко, как с гранатой боевой.

Трудно с ними, очень трудно. А потом — ничего, все проходит. Но этот тяжелый период часто бывает. Главное — отношения не испортить. И не попрекать ничем. И настойчиво умолять не выключать телефон. И мягко склонять к труду и полезным занятиям, хотя это так трудно. И еще подросток может вам кучу несправедливостей и обвинений наговорить.

Марк Твен правильно описал подростковый возраст: это удивление, что у таких глупых родителей мог родиться такой умный ребенок. Но вы все равно простите своего подростка за все, за все обидности и непослушание. Потому что он потом плачет, когда никто не видит. Горько плачет, как в раннем детстве. И слезы катятся — я это точно знаю. И всю жизнь он будет помнить свои выходки и злые слова — если вы ему не поможете все позабыть.

Прощать надо своих нелепых подростков. Жалеть. Гладить, даже если они ершатся, как дикообраз. Все это пройдет, а любовь останется, вот увидите. И берегите своих. Пока они подростки — они в опасности.

Будьте терпеливее — по возможности. И защищайте, как можете, от чужих. А потом вместе перейдете этот шаткий мостик между детством и юностью — и все будет нормально. Точно будет. Если беречь и любить».