

## Семинар - практикум

### Тема: «Подростки»

---

Природа – мать милосердна,  
она даёт нам двенадцать лет на то,  
чтобы развить любовь к нашим детям,  
перед тем как превратить их в подростков.

*Уильям Калвин*



#### **Непослушная и упрямая дочь. Притчи об отцах и детях.**

Однажды к Вирджинии Сатир пришел мужчина, банкир и привел свою дочь. - Она меня не слушается. Она упрямая, - заявил он. Вирджиния немного поговорила с ним, после чего сказала: - Вы ведь достигли всего сами? Вам не оставили наследства, у вас не было отца, который бы просто передал вам управление банком? - Да! Я достиг всего сам! Я начал с нуля! - И вы были настойчивы в достижении своей цели? - О, да! Я трудился как вол. - Так почему же вам не нравится то, что ваша дочь, унаследовала ваши качества. Что она такая настойчивая? - Да, действительно! Спасибо. Мы пошли...

#### **РАЗМИНКА «Счёт в противоположном направлении»**

Цель: пересчитаться по порядку – сразу в противоположных направлениях (принять и передать сигнал два раза).

Почему у взрослых плохо получается справиться с заданием?

- сложно перестроиться;
- страх ошибиться;
- разброс внимания (у детей концентрация внимания лучше);

- контролируем процесс, сам процес страдает;
- мешают шаблоны;
- плохо передаём и принимаем сигналы.

**ВЫВОД:** Контроль и концентрация внимания мешают творческому процессу.

### **УПРАЖНЕНИЕ: «Частотные фразы»**

Какие самые частые фразы, которые дети слышат от взрослых.

1. ....
2. ....

**РАНЖИРОВАНИЕ ФРАЗ:**

1. Слова поддержки.
2. Упрёки, обвинения.
3. Указания, приказы, директивы.
4. Общение (спасибо, как дела?).
5. Угрозы и торг (если ты, то я тебе...).
6. Риторические вопросы.
7. Контроль (сделал ли ты уроки?).

Чёрная гамма – 80% - общение родителей с ребёнком.

**РОДИТЕЛЬСКАЯ ЦЕЛЬ:** перестать быть нужным своим детям. Ребёнок вырос и стал самостоятельным и успешным человеком.

**Мелочный контроль + порча отношений – работает против родительской цели!!!**

**80% времени – мы занимаемся ВРЕДНОЙ ЕРУНДОЙ! (ДЕТИ ДУМАЮТ, ЧТО РОДИТЕЛИ НЕ ЭФФЕКТИВНЫ!)**

Родители большую часть времени **«невменяемы!»** Нужно пережить, потерять – 80% времени!

### **УПРАЖНЕНИЕ «Неудобная работа»**

Представьте себе, что Ваша жизнь изменилась в худшую сторону....

Например: все, кто в светлом – бухгалтера...

Работа Вам навязана, бессмысленна. Начальство злое, раздражённое. Вы не успешны. На работу не хочется идти.

Ваш образ в глазах окружающих – это то «какой Вы на работе».

Приходите домой.

Домочадцы спрашивают:

*«Как на работе?»*

*«Опять начальник мне позвонил!»*

*«Где твоя совесть?»*

*«Чего отмалчиваешься?»*

*«Ну что ж, буду выяснять!»*

Выразите при этом Ваше чувство?

- Безнадёжность;
- Возмущение;
- Обида;
- Гнев;
- Желание не чувствовать;
- Чувство одиночества;
- Земля уходит из под ног.

**Это мир наших детей на 80%.**

**ДЕТИ РЕАГИРУЮТ:**

1. Агрессия (если есть ресурс)
2. Враньё (если нет ресурса)
3. Учусь замораживать свои чувства (не быть живым)
4. Можно подольше не приходить домой
5. Болеют
6. Найти компанию
7. Самобичевание, аутоагрессия (тревожные дети)
8. Придумать отмазки
9. Истерика
10. Ребёнок понимает, что самое лучшее для него – быть удобным – получать хорошие оценки.

**ЧТО НЕ ТАК С СЕМЬЁЙ?**

Семья должна давать:

1. Любовь
2. Дать защиту (психологическая безопасность)

Ребёнок должен приходить домой расслабленным – как в «УБЕЖИЩЕ».

**Два подхода:**

1. Воспитание – обучение с точки зрения покоя.
2. Воспитание – муштра (как в тюрьме и в армии)

**ВЫВОД:** дети растут

- в грязной атмосфере общения
- семья не даёт убежище.

### УПРАЖНЕНИЕ «КРУТО!»

Вспомнить своё детство, ситуацию успеха: «Это было круто!» «Я смогла!», «Все смотрели с восхищением!», «Я сама гордилась собой!» (начальная – средняя школа).

Человек высказывается, остальные аплодируют.

Все яркие прорывы связаны не со школой!

Разница:

Начальная школа:

- родители

Старшая школа:

- тема отношений

- не безопасные.

Нельзя из развития убрать риск!

Чем больше контроля в детстве – тем меньше тех вещей, которые хочется вспоминать и гордиться собой!

**ВСЯ ЖИЗНЬ УПРАВЛЕНИЕ РИСКАМИ!** (всегда бросаемся в пропасть). **Мы учимся вне школы!**

### ИГРА «ДЕВОЧКА И ВЕЧЕРИНКА»

Условия игры:

Замещающая семья: мама, папа (*военный*), кровный сын Серёжа 19 лет – ботаник, не курит, не пьёт; бабушка, дедушка...

Девочка Вика в семье живёт с 7 лет. Учится «3» - «2». Из дома не убегает. В субботу ей исполняется 14 лет.

Семья начинает догадываться, что у Вики появился молодой человек (19л.), где-то намечается вечеринка на ночь, но это всё домыслы...

Вика приходит из школы. Рассказывает про свои успехи в школе. Напоминает про свой д.р., просит справиться его с друзьями на даче с ночёвкой.

Задание: собрать аргументы для девочки – не отпустить.

	<b>стена</b>	
--	--------------	--

<b>Девочка</b> ↓ <b>желание</b>	Сильные эмоции девочки	<b>Семья</b>  <i>(в слабой позиции)</i>
	Интересы	
	Потребности	
	Разные позиции	
	Недоверие	
	Сокрытие	
	Давление	
	Сплочённость	
	ригидность	
	Туннельное видение	
	Торг, угрозы, шантаж	

КОММУНИКАЦИЯ – позиционный торг. Это были переговоры слабых против слабых.

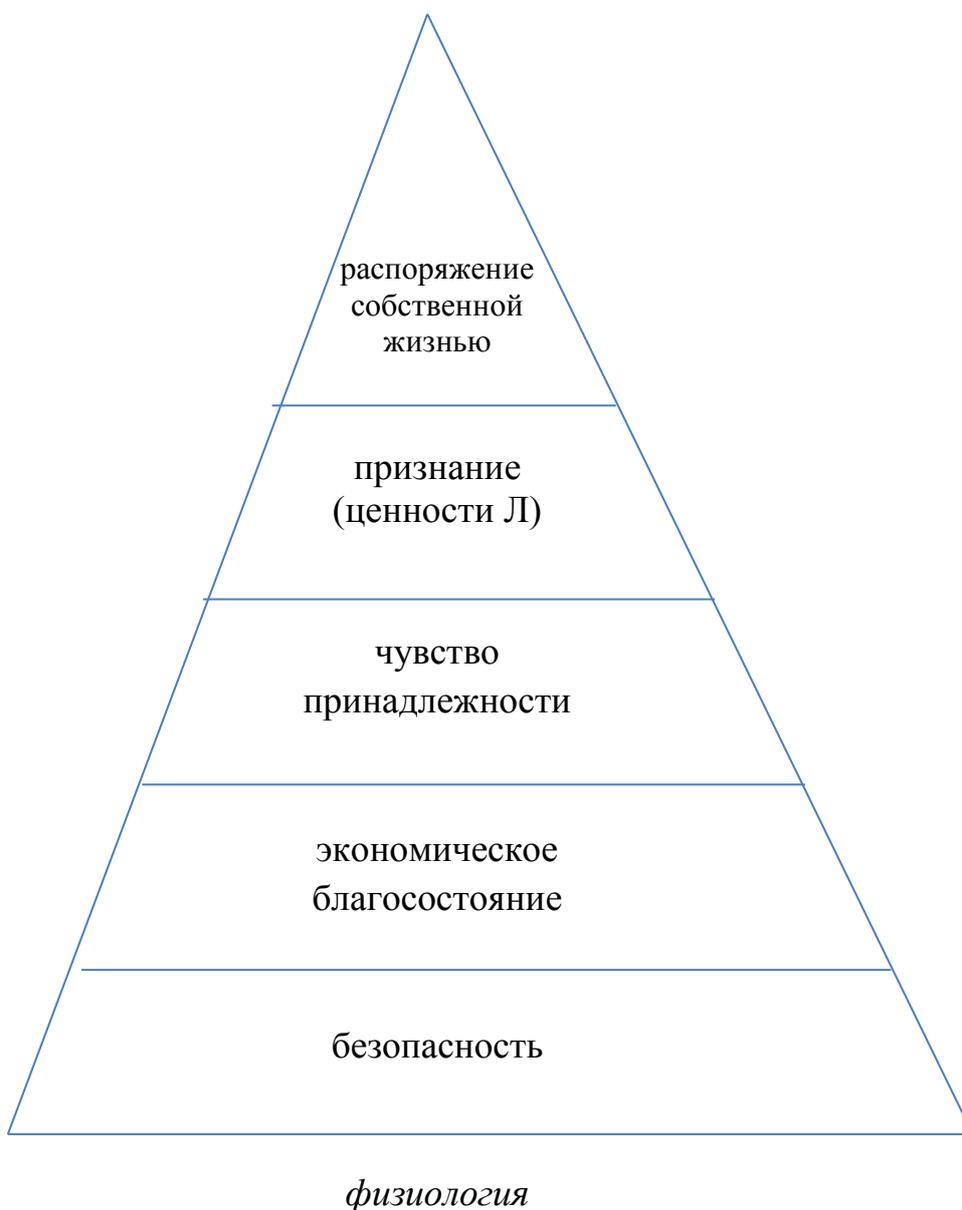
**ВЫВОД:**

- изменить язык переговоров;
- изменить стратегию переговоров;
- родителю перейти в сильную позицию.

**ИНТЕРЕСЫ:**

ДЕВОЧКА		СЕМЬЯ
	←	Безопасность
Защищать расширение своих границ	→	<i>недооценивание</i>
Признание сверстников	→	<i>недооценивание</i>
Получать опыт романтических отношений	→	<i>недооценивание</i>
<i>недооценивание</i>	←	Имидж в глазах общества
<i>недооценивание</i>	←	Отношения
<i>недооценивание</i>	←	Успех в будущем
<i>недооценивание</i>	←	Родители хотят сохранить свою доминантную роль
<i>недооценивание</i>	←	здоровье
привлекательность		<i>недооценивание</i>
доверие	←	доверие
свобода		<i>недооценивание</i>
<i>недооценивание</i>		Благодарность – признание

## ПИРАМИДА БАЗОВЫХ НУЖД (Ю. Фишер)



### Упражнение: «Границы»

2 газеты, два участника.

Встать на газету на определённом расстоянии друг от друга (*как хочется*).

Делать шаг и смотреть, как чувствует себя оппонент. Сначала постепенно – по шагу, потом как хочется. Поисследовать, можно делать движения, но без слов.

## ПОТРЕБНОСТИ И СТАХИ РОДИТЕЛЕЙ

ХОЧУ	СТРАХИ
послушание	плохая компания
контроль	проблемы в учёбе
успехи в школе, успешности во всём	зависимости ПАВ
доверия, любви	неправильный выбор в жизни
помощь	отношение с противоположным полом
ответственность, чтобы был здоров	потеря родительского авторитета
имел увлечения, хобби	отделение от родителей
благодарности	

### УПРАЖНЕНИЕ:

Родитель – страхи - ожидания – ребёнок (*выстроить из людей*).  
Видно ли ребёнка?

## ВОЗМОЖНОСТИ и ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

ВОЗМОЖНОСТИ	ТРУДНОСТИ
экспериментировать со своим образом	Общение с родителями
Находить друзей	Общение с ровесниками
Поиск себя – направления деятельности	Принятие себя (тело, внешность)
Расширение границ «могу - боюсь»	Ощущение – непонимание со стороны окружающих
Сильный творческий потенциал	Непонимание себя
Высокий потенциал психических процессов	Сложно встроить себя в иерархию со своими ценностями
Тенденция к саморазвитию	
Освоение новых ценностей	
Скульптура своего тела: образ – тело – поиск - принятие	

ЗАДАЧА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА: механизм отделения от семьи!

## ПОТРЕБНОСТИ и СТРАХИ ПОДРОСТКА

ПОТРЕБНОСТИ	СТРАХИ	ПРИЁМ. РЕБ.
свобода и независимость	непринятие, стать «чужим», «не стандарт»	потребность в безопасности!!!
признание сверстниками	материнский статус	страх отвержения – травма - агрессия
самостоятельность	несоответствие ожиданиям родителей	замороженность
в безопасности	страх будущего ( <i>нереализованные возможности</i> )	Страх одиночества – негативный опыт – отсутствие опыта долговременных отношений
в любви		ВАЖНО: быть принятым + быть в отношениях!
самовыражение		
самоопределение		
Я – личность ( <i>мнение, границы</i> )		

### Упражнение «Коробка»

На полу лежит коробка. Вызываются два подростка.

Ведущий: «В этой коробке то, что вам точно не нужно!»

Действия подростков...

Посмотрели...

Ведущий: «Там тухлые продукты!»

**ВЫВОД:** чем больше запрещаем, тем больше возникает интерес.

#### СИТУАЦИЯ:

Молодая женщина гуляет с ребёнком 3 года. Ребёнок отбежал подальше, споткнулся и упал.

Что скажет мама:

- куда ты пошёл? Опять ты упал? – искренняя ненависть.

Что ожидает ребёнок? – мама пожалеет.

А мама кричит. Почему? (*чувствует свою вину – все видят*).

В глазах мамы – «Ребёнок – Павлик Морозов, который всем сообщает, что я не справляюсь....». Значит – *надо шлёпнуть – он поймёт и перестанет*.

Мама в этой ситуации - ребёнок 3 лет (*проваливается в состояние ребёнка. Говорит: «Это он виноват, а не я!»*). Взрослого в данный момент нет.

У нас в голове – в Центре страха живёт «*Большой брат*» - перед которым мы всегда отчитываемся.

Мы разговариваем с Б.б. – ставим галочку – мы работаем родителем.  
**ПОЧЕМУ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ?**

- Это автоматика (из прошлого поколения)
- Это просто
- Это из слабой позиции.

Дети это понимают и отключают своё сознание. Дают команду «СТОП!» (на несколько минут).

**ПРИМЕР:** Как в междугороднем аэропорту найти русских?  
- Они кричат на детей (у них слишком большой Б.б.).  
Д.з. – посчитать сколько раз в день говорим эти фразы?  
Найти выход из этой ситуации. Если удалось – хвалить себя!

**ТРЕВОЖНЫЙ ПОВОДОК** – из слабой позиции. Нужно удлинить поводок – ситуация заметно разряжается.

## **Основные сложности подросткового возраста**

- Угловатость и неуклюжесть. В связи с поэтапным ростом организма (сначала растут кисти рук и ног, затем конечности и в последнюю очередь — туловище), многие подростки становятся неуклюжими и комплексуют из-за этого.
- Частая смена настроений и физического состояния, которые возникают в организме в связи с ростом внутренних органов.
- Быстрая возбудимость, влияние эмоций на духовную жизнь.
- Обиды, озлобленность, раздраженность (особенно у подростков в тяжелой жизненной ситуации).
- Напряженные отношения с родителями, избегание общения с ними, отдавая предпочтения сверстникам возникают в случаях, когда родители не готовы относиться к подростку как к самостоятельному, взрослому человеку, уважая его взгляды и чувства.

## **Родителям будет полезно знать, что подростки имеют право:**

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- на свое собственное мнение и убеждение;
- совершать ошибки, пока не найдет правильного пути;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить: «Нет, спасибо», «извините, нет».
- не обращать внимание на советы окружающих и следовать собственным убеждениям;
- побыть одному, даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли его окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действия;
- добиваться перемены договоренности, которая их не устраивает.

## **В подростковом возрасте отношение к семье в целом и к родителям изменяется в следующих направлениях:**

1. Появляются критика, сомнения и противодействие ценностям, установкам и образу действий взрослых.
2. Эмоциональные связи с семьей ослабевают.
3. Родители как образец для ориентации и идентификации отступают на второй план.
4. В целом уменьшается влияние семьи, хотя, по сути, она остается важной референтной группой.

Тем не менее, появляются ростки нового позитивного отношения к родителям, как и в целом к взрослым развивается эмпатия, стремление помочь им, разделить с ними радость и горе. Взрослые же, как показывают исследования, в лучшем случае сами готовы проявить сочувствие по отношению к подростку, но совершенно не готовы принять подобное отношение с его стороны (Н. Н. Толстых).

## Как сделать ребенка счастливым? Притча о родителях и детях.

Мастер шел своей дорогой, любовался красотой мира и радовался жизни, когда заметил в одном поселении несчастного человека, согнувшегося под непосильно-тяжкой ношей. — Зачем ты обрекаешь себя на такие страдания? — спросил мудрец. — Я страдаю ради счастья моих детей и внуков, — ответил человек. — Мой прадед всю жизнь страдал для счастья деда, дед страдал во имя счастья моего отца, отец страдал для моего счастья, и я буду страдать всю свою жизнь, ради того, чтобы мои дети и внуки были счастливыми. — А был ли хоть кто-то счастлив в твоей семье? — спросил просветленный. — Нет, но мои дети и внуки обязательно будут счастливы! — ответил несчастный человек. — Страдая, не сделаешь счастливым никого. Сперва будь счастлив сам, и тебе не придется страдать ради счастья детей и внуков. Они научатся у тебя, как быть счастливыми.