

Государственное казенное учреждение для детей–сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей,
«Детский дом №24 «Аврора»

РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ.

Рекомендации

**«Индивидуальная и групповая помощь подросткам
в преодолении трудностей взросления»**



**Подготовила педагог – психолог:
Сапожникова Н.З**

декабрь 2020 год

РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ.

Рекомендации «Индивидуальная и групповая помощь подросткам в преодолении трудностей взросления»

Подростковый возраст – время вопросов и ответов, в котором засеиваются семена на будущие годы жизни, время нового осмысления себя, мира и своих отношений с окружающими.

Взрослеющие дети задают себе вопросы о будущем, о способностях и возможностях, о выборе профессии.

Их волнуют проблемы взаимоотношений полов, семейной жизни.

Подросток оказывается перед необходимостью сделать ряд важных жизненных выборов, и ему требуются определенные умения осознать готовность проявить свои возможности в реально-взрослой позиции. Если необходимые умения не приобретаются на пороге взрослой жизни, человек оказывается незащищенным перед трудностями, стрессовыми ситуациями, в дальнейшем терпит неудачу в неформальных отношениях, оказывается социально-некомпетентным и личностно зависимым.

Наблюдения за несовершеннолетними, оставшимися без попечения родителей, имевшими негативный опыт семейного воспитания в социально-неблагополучной семье, показывали, насколько отдалены эти дети от нормальной жизни, как искажены их понятия о необходимости образования, о нормальной семье, об ответственности за слово и поступки.

Естественно это негативно отражается на адаптации в новом месте, на умении подростков анализировать свои возможности и преодолевать трудности, желании работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, формировать собственную культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания, критического отношения к информации.

Следует добавить, что подростки в период взросления драчливы, проявляют элементы жестокости и агрессивности, могут попасть под чужое влияние, попасть в уличные преступные группировки, то есть подвержены внушаемости и ведомости. В этом возрасте проявляются элементы деструктивного поведения (тяга к курению, воровству, обмануть и т.д.). Они порой не дисциплинированы, энергичны, тревожны, очень активны, особенно проявляют активность при выполнении классных, общественных поручений, при уборке кабинета, школьной территории и т.д. (что говорит о высокой физиологической энергии), правда эта активность может уступить место утомляемости. Желание сохранить тайны и секреты у них соседствует с неумением хранить эти тайны и секреты от окружающих, подростки часто подставляют друг друга, стравливают между собой отдельные личности в коллективе, начинают давать друг другу “прозвища”, которые сохраняются вплоть до окончания школы. У многих подростков наблюдается завышенная самооценка своих возможностей (“я все могу сделать сам”), эгоистическое самоутверждение, при котором он радуется, если у одноклассника неприятности, если одноклассник оказался униженным или менее успешным чем он. Ребята 13-14 лет очень ранимы и обидчивы. Очень любят бравировать вещами, предметами, нарядами, которые есть только у них, но отсутствуют у остальных товарищей.

Итак, пять основных противоречий, переживаемых подростком:

1. Бунт против контроля со стороны взрослых – потребность в руководстве.

Правильные решения приходят с опытом; опыт – порождение неверных решений. Взрослые должны быть рядом, когда подростки принимают неправильное решение, и помогать им учиться на собственных ошибках. В то же время у подростков должно быть достаточно свободы, чтобы иметь возможность на неправильные решения.

2. Желание близости – страх интимности.

Подросткам хотелось бы иметь близкие отношения с окружающими, как со сверстниками, так и с авторитетными взрослыми, но подростки подозрительны. Действительно ли другие интересуются ими искренне? Поймут и примут ли их? Что требуется от них при близких личных отношениях?

3. Испытание и проверка на прочность внешних границ – поддержка и забота со стороны взрослых. Структура или система (семья, детский дом, школа и т.д.) должны быть крепче, чем подростки, проверяющие их на прочность. Это основная составляющая безопасного взросления.

4. Мысли о будущем – ориентация на настоящее. Подростки, готовящиеся к поступлению в учебное заведение, прекрасно знают, что для этого нужно много заниматься, а не висеть часами на телефоне, но часто ничего не могут с собой поделать.

5. Сексуальное созревание – психическая неподготовленность к сексуальному опыту.

Подростки активно интересуются всем, что касается сексуальной сферы, но вступать в сексуальные отношения слишком рано не следует.

Используя эти предпосылки, я пришла к выводу о необходимости создания рекомендаций по коррекционно-реабилитационной работе «Индивидуальная и групповая помощь подросткам в преодолении трудностей взросления».

Данные рекомендации по коррекционно-реабилитационной работе направлены на помощь подросткам в социальной адаптации, самоопределении и самореализации.

Вместо того, чтобы навязывать подросткам нравственные правила и стратегии поведения, мы будем стараться развить в них ростки самостоятельности и ответственности, пробудить стремление к достижению позитивных целей, благополучия.

Основной методический принцип воспитательной работы: воспитатель не подменяет, не подавляет своим опытом и авторитетом личную инициативу подростков.

Мы стремимся пробудить активность их собственного поиска многозначностью тем, разнообразием методических подходов, деликатностью и возможностью анализировать разные точки зрения.

В работе помощи подросткам в преодолении трудностей взросления преследуем цель: подготовить подростка к выбору правильного жизненного пути. Ставим следующие задачи: подготовить несовершеннолетних к осознанию и пониманию сложностей мира взрослых. Развивать желание работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны. Формировать потребности несовершеннолетних в здоровом образе жизни, в создании собственной благополучной семье, в самопознании. Воспитывать ответственное отношение к профессиональному выбору.

Подростки смогут адекватно оценить свое место в жизни, выбрать правильный самостоятельный жизненный путь, овладеть профессией, создать собственную благополучную семью.

Эффективность педагогического влияния на процесс взросления ребенка во многом зависит от той среды, которую может выстроить педагог и в которой происходит эта деятельность. Если среда задана верно, то она имеет возможность стать предпосылкой возникновения личностного пространства взросления ребенка. Это пространство – материя очень тонкая, очень индивидуальная, но именно внутри неё происходит взросление. Стоит констатировать, что тонко чувствующий детей педагог, способен создавать такую воспитательную среду, погружение ребенка в которую даёт толчок для её трансформации в личностное пространство взросления ребенка. Но делают это педагоги интуитивно, не имея ни научно выверенной аксиоматики организации такой среды, ни конкретных методик.

Свою работу в помощи подросткам в преодолении трудностей взросления выстраиваем по трем тематическим циклам:

<p><u>1</u> <u>цикл</u></p>	<p><u>«Каким человеком я хочу стать?»</u> Его цель – включить подростка в процесс самопознания, помочь ему определить, каким человеком он хочет стать в будущем. Этот цикл нацелен на то, чтобы научить несовершеннолетних изучать себя, определять свои потенциальные возможности, способности и развивать их, формировать в себе положительные качества личности. <u>Формы проведения (индивидуальная и групповая) и методы работы:</u> час обсуждения, беседа, обсуждение проблемы, дискуссия, тренинг, откровенный разговор, упражнения. игры, разбор и анализ ситуаций и т.д.</p>
<p><u>2</u> <u>цикл</u></p>	<p><u>«Дело, которое мне по душе»</u> Его цель – помочь подросткам выявить свои склонности к различным видам человеческой деятельности, разобраться в области своих интересов, способствовать формированию ответственного отношения к профессиональному выбору. <u>Формы проведения (индивидуальная и групповая) и методы работы:</u> час обсуждения, беседа, обсуждение проблемы, дискуссия, тренинг, откровенный разговор, упражнения. игры, разбор и анализ ситуаций и т.д.</p>

3 цикл	<p>«Какой должна быть благополучная семья?» Его цель – помочь подростку открыть для себя значение семьи в жизни, изменить отношение подростков к своему дому, своей роли в семье.</p> <p>Формы проведения (индивидуальная и групповая) и методы работы: час обсуждения, беседа, обсуждение проблемы, дискуссия, тренинг, откровенный разговор, упражнения, игры, разбор и анализ ситуаций и т.д.</p>
-------------------------	--

Примеры психогимнастических игр и упражнений.

"Кто больше". При помощи считалки выбирается водящий. Ведущий предлагает ребятам за 30 секунд написать как можно больше его хороших качеств. Создается ситуация соревнования - кто больше напишет качеств, тот побеждает. Качества потом зачитывают вслух.

"Имя превратилось". Участники представляют себе Страну имен, в которой все имена превратились в животных (растения). Придумывают, в какое животное (растение) могло бы превратиться собственное имя каждого.

"Рисунок имени". Участники представляют, что каждый из них стал известным мореплавателем или врачом, ученым или писателем. И уже при жизни решено за большие заслуги перед людьми поставить памятник, а на нем написать имя и украсить его интересными рисунками. Подростки придумывают рисунки к своим именам, а затем в альбомах выполняют их рядом с красиво написанным именем.

"Я горжусь". Подростки закрывают глаза, а ведущий просит их представить лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: "Я горжусь, что я...". После того, как дети внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно дописать это предложение, а затем рассказать группе, что получилось.

"Мы - родители". Представим себе, что мы превратились в родителей. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим, и поэтому даем ему советы, каким ему следует быть. Так же, как и в предыдущих упражнениях, каждый последующий "родитель" отрицает совет предыдущего и дает свой совет. Это может быть, например, так:

- - будь всегда честной;
- - не надо быть всегда честной, а то скажешь что-нибудь не так и можешь обидеть окружающих; будь всегда веселой.

Далее выбирают одного из ребят на роль воспитуемого, его сажают в центр круга и по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства подростков в обеих ролях.

"Я в будущем". Один из участников выходит к доске, а ведущий, обращаясь к нему по имени и отчеству, берет у него интервью, спрашивает, кем он будет работать, что делать, как ему удалось добиться такой интересной работы, легко ли он учился и т.п.

"Я в настоящем, я в будущем". Лист бумаги делится на две части, подросткам предлагается изобразить себя в настоящем и будущем.

"Хочу в будущем - делаю сейчас". Ведущий говорит о том, что будущее начинается на самом деле в настоящем. Чтобы получить что-то в будущем, надо действовать уже сейчас. Затем он бросает ребятам мячик, называет тот или иной элемент будущего, они придумывают, что для этого нужно делать прямо сейчас (например: "В будущем я - директор фирмы", "Сейчас я стараюсь хорошо учиться, не отступать перед трудностями" и т.п.).

Коммуникативные игры

Коммуникативные игры делятся на три группы:

- 1) игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства и давать другому вербальное или невербальное поглаживание;
- 2) игры и задания, способствующие углублению осознания сферы общения;
- 3) игры, обучающие умению сотрудничать.

Примеры упражнений.

"Мне в тебе нравится". Ведущий задумывает какое-то качество, которое ему нравится в подростке, прикасается к нему, пытаясь передать таким образом задуманное качество. Подросток пытается угадать, какие качества задуманы (можно привлечь к угадыванию всю группу). Затем ведущими становятся сами подростки. В последующем задуманные качества можно передавать взглядом.

"Строим автомобиль". Группе предлагается построить автомобиль, в котором каждый из подростков будет какой-либо его частью (мотором, тормозом и т.д.). После этого автомобиль изображается в движении.

"Кто может быть другом". Подростки обсуждают пословицу: "Для того чтобы иметь друзей, надо уметь самому быть другом". Делается вывод: друзья сами не заводятся - сохранить дружбу огромный труд. Затем каждый участник записывает три качества, которыми должен обладать друг. Все эти выводы пишутся на большом листе, определяется наиболее предпочитаемое качество (следует выяснить, почему). Подросткам предлагается определить, какими качествами обладают они, каких недостает (вслух можно не называть).

"Трудности в дружбе". Проводится коллективное обсуждение рассказов подростков, ищутся выходы из этих ситуаций. К примеру, можно предложить следующие рассказы.

"У меня много друзей. Я легко схожусь с ребятами и девчонками, умею их слушать и сопереживать, могу дать дельный совет, я веселая, шучу и это очень многим нравится - они ко мне тянутся. Но ведь я тоже человек и мне тоже надо кому-то иногда "поплакаться в жилетку", но, к сожалению, нет такой подруги рядом, а я не могу рассказывать, как некоторые, направо и налево о своих проблемах. И иногда я чувствую себя ужасно одинокой, даже плачу. Как же мне быть?"

"До 5-го класса у меня было много друзей, у нас был очень большой и дружный класс. А потом наша семья переехала в другой город. Все лето я переживал, как же я пойду в новую школу? Когда я пришел в новый класс, ребята приняли меня хорошо, в классе были еще новенькие. Я немного успокоился. Но чувствую себя одиноко, так как не нашел себе настоящего друга. Хотя прошел уже целый год".

"Крутой подросток". Подростки выполняют рисунок на тему "Крутой подросток". Затем обсуждают эту тему.

При обсуждении затрагиваются вопросы:

- - что такое "крутость";
- - почему многим подросткам хочется быть и выглядеть "крутыми";
- - можно ли быть "крутым", если ты не пьешь и не куришь.

Игры, направленные на развитие воображения

Как указано выше, игры, направленные на развитие воображения, можно разделить на две группы: вербальные и невербальные.

В качестве примера вербальной игры можно привести придумывание историй по кругу так, чтобы каждый обязательно использовал данное ведущим слово ("арбуз", "велосипед" т.д.).

Примеры невербальных игр.

"Покажи без слов". Подростка просят жестами объяснить ситуацию:

- "завтра не будет математики";
- "дай списать";
- "хочу кушать";
- "давай, прогуляем урок";
- "у меня скоро день рождения";
- "завтра будет дискотека".

"Школа клоунов". Одному из участников (или в паре), предлагается рассмешить всех остальных с помощью мимики (можно использовать жесты, но нежелательно). Потом выбираются и награждаются лучшие "клоуны" в группе.

"Знаешь ли ты своих друзей". Подросткам предлагается вспомнить какое-нибудь типичное телодвижение одного из ребят, показать его, а остальные должны угадать, кого изображали.

Задания с использованием терапевтических метафор

Задания с использованием терапевтических метафор нужно использовать осторожно, не называя их сказками, не требуя, чтобы ребята обязательно рисовали. Но предлагать фантастические истории для обсуждения довольно полезно, если они помогут выйти на обсуждение подростковых тем.

Пример истории, направленной на работу со страхом отделения от родителей и страхом взросления.

Сказка "Лети вверх, Соня".

"Эта история произошла в те давние времена, когда люди умели летать. Ну и уж, конечно, умели летать не так, как курицы или наши городские голуби, еле отрываясь от земли. Люди летали как чайки - стремительно и самозабвенно. Но как же они учились этому? Вот об этом я сейчас расскажу.

Соня тоже не знала, что ей делать, чтобы лететь, хотя часто она видела во сне себя парящей над озерами, реками, лесами и полянами. И вот пришло время, и ее привели к учителю. Это был очень старый учитель, почему-то похожий на мальчика, излучавший удивительную теплоту и покой.

- - Хочешь ли ты летать, Соня? - спросил он. - Хорошенько подумай, прежде чем дать ответ. На земле есть у тебя все: игры, сладости, красивые вещи. На земле тебе некуда падать. А летать может быть опасно. И тем опаснее, чем быстрее и выше ты полетишь. И еще ты должна захотеть очень, очень сильно, чтобы твое "хочу" превратилось в жесткий луч, пробивающий все преграды.
- - Очень хочу, - сказала Соня.

Учитель внимательно посмотрел в ее глаза и согласился.

- Да, теперь ты очень хочешь, пойдем со мной.

Он взял ее руку в свою, мягкую и теплую, и повел по винтовой лестнице куда-то вверх. И когда у Сони уже совсем закружилась голова от бесконечных поворотов, они вышли на узенькую площадку на вершине башни. С нее был виден город, маленькие люди, спешащие в автобусы, далекое озеро и горы.

- - Лети, Соня, - сказал учитель, - ты захотела лететь, теперь, поверь, что можешь это сделать.
- - Боюсь, - прошептала Соня.
- - Боишься, значит не веришь.

И Соня вдруг поняла, что она действительно верит, потому что... потому что не может быть по-другому, потому что она должна лететь. Она спрыгнула с площадки и, падая, услышала сильный голос:

- А теперь старайся, Соня. Очень старайся. Сильно старайся, Соня.

И Соня замахала всем, чем могла. Падение приостановилось. А потом махать уже стало не нужным. Что-то щелкнуло внутри, и открылась неведомая ранее сила. Соня полетела. Над городом и автобусами. Над озером. К горам. С тех пор она летала часто и много. Иногда падала. Но вспоминала тогда слова учителя: "хотеть, верить, стараться". И поднималась снова к свету, к радости, к полету".

Задания на формирование у подростков эмоциональной грамотности

Задания на формирование эмоциональной грамотности очень важны для подростков, поскольку часто они не могут осознать и выразить те противоречивые чувства, которые характерны для периода начала взросления.

Примеры заданий.

"Незаконченные предложения". Подросткам предлагается закончить следующие фразы:

- | | |
|-------------------------------------|--------------------|
| - я чувствую напряжение, когда...; | - мне страшно...; |
| - я чувствую раздражение, когда...; | - мне радостно...; |
| - мне спокойно...; | - мне приятно...; |
| - мне стыдно...; | - мне грустно... |

"Отгадай чувство". Подросткам предлагается продемонстрировать и распознать эмоции и чувства: радость, огорчение, восторг, страх, отвага, скука, негодование, восхищение, скорбь, любовь, ненависть, ужас, стыд, волнение (свои варианты чувств и эмоций). Каждый выбирает и показывает с помощью мимики, жестов какое-нибудь чувство или эмоцию. Остальные отгадывают, а затем называют и показывают противоположную пару (радость - горе, страх - отвага и т.д.)

"Копилка эмоциональных реакций". Воспитанникам предлагается вспомнить любые провоцирующие фразы, типа "Выйди вон", "Ты - бестолковый". Необходимо указать всевозможные ответные реакции: крик, слезы, смех и т.д. Таким образом, набирается "копилка" эмоциональных реакций.

"Что чувствует Катя". Ведущий объясняет ситуацию: Денис и Катя договорились встретиться после школы и пойти на дискотеку. Катя пришла домой, сообщила о предстоящем вечере родителям, на что мама сказала: "Никуда ты не пойдешь. Я запрещаю!" Разыгрываются типы реагирования из "копилки", а затем предлагается выбрать наиболее успешный вариант с точки зрения отсутствия чувства обиды, вины, жалости к себе и пр.

"Снимем эмоциональное напряжение". Ведущий указывает на то, что существуют различные варианты снятия эмоционального напряжения, например:

- - прежде чем ответить (отреагировать), сосчитать до 30;
- - отвернуться и уйти (как вариант перехода эмоционального напряжения во внутренний план);
- - преобразование смехом, т.е. найти смешное в неприятном.

Дискуссионные методы

Подростки любят спорить, высказывать свою точку зрения, поэтому дискуссионные методы приобретают особую значимость в этот период.

Примеры упражнений.

"Влюбленность и любовь". Упражнение начинается с беседы о том, в чем разница между влюбленностью и любовью; что при этом хорошо и что плохо; в каком возрасте можно любить и влюбляться; когда это помогает, а когда мешает; в кого можно влюбиться (в певца, артиста, старшеклассника, соседа и т.д.).

Подросткам предлагается представить себя психологами и разобраться в следующих ситуациях:

"Я еще ни разу не танцевала с парнем медленный танец, а ведь мне уже 14 лет. Так обидно! Все мои подруги пользуются успехом, а я ничуть не хуже. Поздравила одного мальчика с днем святого Валентина, так он перестал смотреть на меня. Может мне самой сделать первый шаг?"

Почему они такие нерешительные?"

"Мне уже 14. Я учился до этого года в обычной школе, а сейчас перешел в гимназию. У меня с ребятами все в порядке, нормальные парни, да и девчонки тоже. Я подружился с одним, и у него уже есть девчонка, она учится в параллельном классе. Он говорит, что уже у многих есть девчонки, что это нормально. Я не очень решительный, так подойти не смогу. Да вообще-то и не знаю, надо мне сейчас с кем-то встречаться?"

"Подруги говорят, что мне нужно срочно учиться целоваться "взасос", а то опоздаю. А мне просто так не хочется. Что делать?"

"Кто я: ребенок или взрослый". На доске чертится таблица из трех колонок: "Ребенок", "Подросток", "Взрослый". Предлагается в течение 3-5 минут заполнить колонки "Ребенок" и "Взрослый", т.е. определить, что отличает взрослого от ребенка, что характерно для ребенка и взрослого.

Далее заполняется средняя колонка и делается вывод о том, что многие черты ребенка и взрослого характерны для подростка. Делается вывод о том, что подросток находится на переходном этапе от детства к взрослости.

Примеры.

"Чужие проблемы". Педагог читает или рассказывает заранее подготовленный отрывок из беседы с одним из подростков и предлагает ребятам сначала сформулировать его проблему, затем подумать о возможных способах ее разрешения.

Отрывок из беседы с девочкой 15 лет:

- - Твоя мама говорит, что ты стала замкнутой, не разговариваешь с ней.
- - А чего веселиться? Ну, и пристаёт она все время со своими глупыми вопросами: "Как у тебя дела? Что нового?". Что я могу ответить, когда в школе каждый день одно и то же, ничего нового. У девчонок одни разговоры: одежда, косметика, парни. Кто какой прикид купил, кто с кем ходит, кто с кем расстался.
- - А тебя это совсем не волнует?
- - Ну, волнует меня и на дискотеки приглашают девчонки, конечно, из вежливости, но я отказываюсь. Вернее, все равно мама не пустит, да и идти мне не в чем. Вернее, у меня все есть, но сидит как-то ужасно. Я знаю, что если я оденусь как они, выглядеть буду глупо, да и не идет это мне.
- - Это тебе мама так говорит?
- - Я и сама знаю. Разве сложно догадаться, стоит в зеркало на себя посмотреть... Кому я нужна такая...

"Чужие письма". Это упражнение является модификацией упражнения "Чужие проблемы" и имеет форму письма одного подростка другому. Здесь можно провести не только обсуждение проблем, имеющих в письме, но и предложить ребятам написать ответ подростку. Написанные ответы также можно потом обсудить.

Пример письма и ответа.

"Дорогая подружка. Что мне делать? Мне уже 14 лет. У всех моих подружек есть молодые люди. А в мою сторону ребята даже не смотрят. Я пробовала все: крашусь так же, как мои подруги. Одеваюсь по моде, выливаю на себя полфлакона духов, но все бесполезно. Наверное, я страшная и никому не нужна".

"Привет, Машуха! По-моему, это не та проблема, о которой можно так волноваться. Мой совет: будь самой собой. Не уподобляйся остальным девчонкам, будь индивидуальностью. Совсем необязательно краситься, словно индеец, вышедший на тропу войны, и одевать суперкороткие юбки, только чтобы обратить на себя внимание ребят. Дай всем понять, что ты веселая, общительная, эрудированная девушка, с которой можно интересно провести время. Очень скоро ты увидишь, что это намного важнее, чем быть просто "суперсекси" девчонкой. И запомни, что в каждом человеке есть что-то, чего нет больше ни у кого, у каждого своя изюминка. Найди ее в себе, и будь уверена, что другие тоже ее обязательно заметят и будут тебя за нее ценить".

Помимо описанных примеров можно использовать методы предъявления и отыгрывания психологической информации, чтобы дать возможность через обсуждение типичных проблем подростков "примерить их на себя", осмыслить свои проблемы и осознать их неуникальность, самому выбрать модели поведения и способы реагирования в конфликтных ситуациях.

Пример включения задания на занятии *"Как живет агрессивному человеку? Агрессивность и болезни"*.

Занятие начинается с коллективного сочинения сказки, которая начинается словами: "Утром я проснулся жутко агрессивным...". Далее группа делится на две команды. В течение 3 мин одной из команд необходимо подготовить как можно больше доказательств того, что агрессивному человеку живет легко, а другой команде - что трудно. По окончании игры педагог подводит воспитанников к выводу, что агрессивному человеку жить довольно непросто.

Упражнение «Десять комнат»

Цель: осознание собственной модели поведения при проявлении различных эмоций.

Инструкция: Представь, что ты живешь в доме, в котором 10 комнат: радости, страха, печали, плача, злости, обиды, одиночества, надежда и еще две. Какие? Решать и называть тебе. Нарисуй в каждой комнате ее символы.

Обсуждение: как часто ты бываешь там, что делаешь? В каких комнатах тебе нравится находиться, в каких – нет? В какой комнате черпаешь силы, а в какой, наоборот, теряешь?

Названия двух комнат, которые подросток придумал сам, говорят об его ценностях на данный момент и актуальных потребностях.

Примеры Притч и сказок.

Лаконичность и краткость притчи, наряду с её образностью лучше всего воздействует на ум, сердце и волю подростка. В нашей практике отлично зарекомендовали себя следующие притчи: «Притча о Кофе», «Притча о волках», «Эхо жизни», «Притча о преодолении трудностей», метафорическая сказка «Камин», «Всё в твоих руках», «Успех не бывает быстрым», «Притча для тех, кому трудно», Притчи о дружбе – «Песок и камень» и «Испытание», «Заповедь» Р. КИПЛИНГА и др.

Заключение.

Процесс взросления очень труден, поэтому нужно помочь подросткам преодолеть их трудности. Прежде всего нужно иметь в виду следующее:

- Легче всего воздействовать на подростка, если он вам доверяет.
- Настроение подростка часто меняется из-за того, что в его организме происходят значительные гормональные изменения.
- Предъявляйте разумные требования, которые должны быть выполнены к конкретному сроку. Пусть подросток отчитается в выполнении. Требования должны быть одинаковыми для всех. Выполнение порученного должно быть проверено.
- Усталость подростка часто вызвана недостатком кислорода. Утомляемость и сонливость, рассеянность внимания и расторможенность влияют на его поведение, которое может быть неадекватным. Имейте это в виду, а также то, что замечания можно делать невербально (кивком головы, прикосновением и пр.).
- Вспышку гнева можно предупредить, если в присутствии всех отметить что-то хорошее. Особенно это касается эмоционально неуравновешенных подростков.
- Замечания, относящиеся ко многим, сообщайте спокойным тоном, разумно, без эмоционального подтекста. Если вы хотите сообщить свое мнение какому-то конкретному человеку, высказывайте его наедине, причем оно должно касаться только какой-либо одной стороны деятельности или неудачного действия. Личность любого достойна уважения.
- К подростку, претендующему на оригинальность, самостоятельность и взрослость, обращайтесь только как к равному.
- Скажите доброе слово о самом подростке.
- Чтобы предупредить перепады настроения, постарайтесь узнать, что подростки любят делать, а против чего восстают. Не используйте двойные стандарты: кому-то что-то запрещаете, потому что он вам не нравится, а кому-то разрешаете вести себя так, как тому заблагорассудится.
- Наше настроение передается подросткам: если педагог пришел на работу злой, то через некоторое время и воспитанники начнут высказываться, о чем-то негативно или же поведут себя развязно, явно защищаясь. Помните, что подростки смотрят на нас как в зеркало и подражают нам.