МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Архангельской области «Архангельский государственный многопрофильный колледж»

**Модуль 1. Социальная психология**

**ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ № 1.4 «ИЗУЧЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА»**

Цель занятия: ознакомиться с психологическими особенностями подросткового возраста.

**Ход работы:**

1. Ознакомьтесь с теоретическим материалом по теме занятия.

2. Ответьте письменно на задания, представленные после теоретического материала.

Теоретический материал

**Психологические особенности подросткового возраста**

***Физиологические особенности возраста***

Перестройка опорно-двигательного аппарата: рост трубчатых костей опережает рост мышечной массы. Усиленно развиваются грудная клетка и дыхательные мышцы, растут легкие, увеличивается их объем и поверхность, повышается жизненная емкость.

Как они проявляются в поведении

Перестройка опорно-двигательного аппарата: рост трубчатых костей опережает рост мышечной массы. Плохое самочувствие, вялость или повышенная активность, головные боли при нехватке кислорода. Обморок.

Что необходимо делать и знать родителям

* необходимо предусмотреть организацию помещения чтобы подростку было удобно,
* необходимо уделять время на физические упражнения
* необходимо проветрить помещение перед работой в нем
* необходимо уделять время на физические упражнения
* главное – не паниковать, и первое: вывести подростка на свежий воздух.

Психологические особенности возраста проявляются в проявлении немотивированных вспышек агрессии, не контролируемой возбужденности, постоянном шуме в группе подростков, конфликтах между подростками и взрослыми. Подросток хочет быть самостоятельным, хочет сам принимать решения, хочет чувствовать себя на равных со взрослым.

*Что необходимо делать и знать родителям*

* Контролировать себя, не отвечать агрессивностью на агрессивность
* Отложить разговор с подростком до того момента, когда он успокоится
* Давать подростку самостоятельность. Это не только наличие прав, но и выполнение обязанностей.
* Требования к подростку должны быть адекватными и целесообразными.
* Взрослому необходимо строить беседу таким образом, чтобы общение происходило на равных.
* Необходимо эмоционально отреагировать на то, выполнил ли подросток просьбу, или нет.

***Реакция группирования***

*Как они проявляются в поведении*

Очень важно быть частью какой-то группы, класса, компании и т .д. Подросток хочет быть таким же, как и его друзья – и во внешности, и в поступках, и мыслях. И уже мнение друзей становится более значимым и важным, чем мнение взрослого.

Интерес к хобби, занятиям в кружках, секциях; любовь к кумирам – артистам, спортсменам, музыкантам, подражание их манерам. Очень легко увлечь ребят на то-либо – как на антисоциальные, так и на просоциальные поступки.

*Что необходимо делать и знать родителям*

Общение должно проходить в уважении к личности подростка, а родителю необходимо формировать у ребёнка уважение к собственной личности. Важно ребёнку не идти «на поводу» у группы. Родителю необходимо организовывать так диалог с подростком, чтобы он в нем мог чувствовать себя свободным, уверенным, но в то же время, уважая собеседника, соблюдая правила и нормы общения. Уметь увлечь той информацией, которую даёт детям взрослый/родитель.

***Основные потребности подростка***

*Физические потребности*

•потребность в физических тренировках, релаксации, регулярном питании;

•потребность в снятии внутреннего и телесного напряжения и повышении энергетического тонуса через ритмические движения и громкую музыку .

*Социальные потребности*

•потребность в критической оценке поведения родителей.

•потребность в справедливых отношениях;

•потребность быть принятым своей группой на любых условиях;

•потребность быть принятым представителями другого пола;

•потребность в экспериментировании с новыми видами поведения (табакокурение, алкоголь, наркотики);

•потребность выражения протеста в отношениях со взрослыми;

*Эмоциональные, когнитивные потребности*

•потребность в моральной оценке поступков.

•развитие потребности в аналитическом осмыслении отношений с окружающими;

•начало развития потребности в сепарации (отделении) от родителей и других значимых взрослых;

•потребность в поддержке со стороны родителей и взрослых;

•потребность в формировании успешного сексуального имиджа;

*Потребность в школьных достижениях*

•потребность вносить свой вклад в жизнедеятельность класса и школы.

•потребность в поддержке и стабильности в новой изменившейся среде;

•потребность в собственном выборе дополнительных форм обучения;

•появление интереса к своему будущему.

***Причины серьезных нарушений поведения подростков:***

1. Борьба за внимание. Потребность в тепле и внимании родителей – у родителя возникает раздражение - необходимо найти способ показать ребенку положительное внимание к нему.

2. Борьба за самоутверждение против чрезмерной родительской власти и опеки. Потребность в признании личности - у родителя возникает гнев - следует изменить свой контроль за делами ребенка и вспомнить о том, что упрямство и своеволие ребенка – это лишь раздражающая вас форма мольбы: “Позвольте же мне, наконец, жить своим умом”.

3. Желание отомстить. Чувство справедливости - ответное чувство у родителя – обида - нужно спросить себя: что заставило ребенка причинить ее вам? Какая боль у него самого? Чем вы обидели или постоянно обижаете его? Поняв причину, надо, конечно, постараться ее устранить.

4. Потеря веры в собственный успех. Желание успеха - у родителя возникает чувство безнадежности, а порой и отчаяния – стоит “сбросить на ноль”свои ожидания и претензии, организовать с ребенком совместную деятельность, ведь сам выбраться из тупика он не может. При этом нельзя допускать в адрес ребёнка никакой критики и искать способ поощрить его, даже самый маленький успех. Стоит попытаться сделать и учителей вашими союзниками.

Переживания родителей - зеркало скрытой эмоциональной проблемы ребенка.

Задача родителя - перестать реагировать на непослушания прежними способами и тем самым разорвать заколдованный круг. Но важно знать: при первых ваших попытках улучшить взаимоотношения, ребенок может усилить свое плохое поведение! Он не сразу поверит в искренность ваших намерений и будет проверять их.

Причины, по которым подростки уходят в различные неформальные движения

*I. Особенности возраста.*

1.Нежелание быть как все – желание выделиться.

2.Желание привлечь к себе внимание

3.Реакция группирования со сверстниками (желание утвердиться в группе сверстников)

4.Реакция эмансипации (доказательство личной индивидуальности и свободы, развивающееся чувство взрослости)

5.Реакция подражания: копирование западных течений

6.Развитие самосознания (стремление познавать себя, примерять роли и их атрибуты)

7.Формирование собственной идентичности.

*II. Социально обусловленные*

1 Вызов семье, непонимание в семье (гиперконтроль и забота, дефицит внимания)

2 Вызов общественным нормам, стандартам и порядкам

3 Расширение сферы общения

4 Неразвитая сфера досуга

5 Дефицит внимания, доверия, принятия со стороны других старших

7 СМИ

8 Влияние кумиров

*III. Личностные*

1 Отсутствие целей в жизни

2 Несформированные личные установки

3.Неразвитость самосознания

4.Потребность в расширении межличностных отношений

5.Поиск идеального образа «Я»

6 Компенсация неудовлетворенных потребностей в семье, общении, досуге.

***Используя информационный материал, письменно составьте рекомендации для родителей подростков.***

Названия рекомендаций могут быть следующими: «Рекомендации родителям подростка», «Разговор с подростком на взрослом языке», «Подсказки для родителей», «Родителям подростков следует знать, что...», «Чего НЕ следует делать по отношению к подростку?», «Рекомендации родителям по раннему выявлению вредных привычек у подростков».

Рекомендации составляются в свободной форме: это может быть перечисление рекомендаций (1….,2…., и т.д.). Рекомендации могут состоять из обращения к родителям подростка, информации об особенностях подросткового возраста и из самих рекомендаций.

Образец рекомендаций

О чём же необходимо помнить родителям?

*1. Избегайте чрезмерных требований. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не воспитать в нем ненужную неуверенность в себе.*

*2. Предоставьте ребенку право на ошибку. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить. В противном случае у ребенка сформируется убеждение, что он ничего не может.*

*3. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.*

*4. Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.*

*5. Хорошие манеры ребенка — зеркало семейных отношений. Учите ребенка быть вежливым и спокойным в обращении и отношении к людям (и взрослым, и детям).*

*6. Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания. Чем больше ребенок может делать самостоятельно, тем более взрослым и уверенным в своих силах он будет себя чувствовать.*

*7. Не пропустите первые трудности в обучении. Не закрывайте глаза на проблемы, они все равно никуда не уйдут сами!*

*8. Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли.*

*9. Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок! От этого зависит здоровье Вашего ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал!*

*10. Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день, т.к., оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность и др.*