

## План родительского собрания

### Как помочь подростку стать самостоятельным

(длительность 1 час)

Для родителей подростков

#### Цель

- формирование у родителей потребности в воспитании самостоятельности своих детей

#### Задачи:

- актуализировать знания и представления родителей о потребности подростка в самостоятельности
- выделить способы поддержки для развития и укрепления самостоятельности подростка
- помочь родителям в раскрытии и актуализации собственных ресурсов и возможностей
- проинформировать родителей о телефоне доверия как о виде психологической помощи
- мотивировать родителей обращаться за помощью на телефон доверия в ситуациях воспитания и общения с детьми

**1. Введение в тему (2 минуты).**

В начале встречи необходимо сообщить родителям о том, что сегодняшнее собрание проходит в рамках празднования Международного дня детского телефона доверия.

*Возможное сообщение ведущего:* «Вот уже шестой год, начиная с 17 мая 2009 года, как Россия присоединилась к его празднованию. В рамках Международного дня детского телефона доверия по всей стране проводятся всевозможные акции, уроки доверия, классные часы и родительские собрания, во время которых дети и родители узнают не только о телефоне доверия, но и могут обсудить актуальные для них психологические темы. В этом году тема встречи звучит так: «Как помочь подростку стать самостоятельным». Во время сегодняшнего мероприятия мы бы хотели актуализировать знания и представления родителей о потребности подростка в самостоятельности, а также выделить способы поддержки для развития и укрепления самостоятельности подростка».

**2. Обсуждение особенностей подросткового возраста (10 минут).** Перед тем, как обсудить с родителями стремление подростков к самостоятельности, можно предложить родителям в свободном режиме поделиться своими ассоциациями, чувствами, мыслями, образами по поводу подросткового возраста.

*Возможные варианты ответов:* напряжение, беспокойство, кошмар, облегчение, новый этап жизни, драйв, страх, неизвестность...

После того, как родители выскажутся, ведущий говорит о том, что, как видно из вышесказанного, подростковый возраст очень противоречивый и непростой период, как для родителей, так и для детей, который может вызывать бурю разных сильных чувств. При этом, важно отметить, что порой, вспоминая собственный подростковый период (особенно если он протекал позитивно), взрослый/родитель может почувствовать ностальгию и даже зависть, так как наряду со всеми непростыми переживаниями в этом возрасте, в этот период много драйва, энергии, ощущения «я все могу», и это время самых смелых замыслов и идей.

Психологи определяют возрастной период подросткового возраста с 10 до 15 лет. Во время этого периода меняется поведение подростка, его эмоциональные

реакции и мировоззрение в целом. Иногда доходит до того, что родители/взрослые перестают понимать подростка, часто говоря: «его как будто подменили». Так, еще вчера понятный, «свой» ребенок, становится вдруг незнакомцем и практически чужим.

В связи с этими бурными, стремительными изменениями подростковый возраст часто называют кризисным. Кризис - это решающий поворотный момент в жизни любого человека. Во многих языках слово «кризис» состоит из сочетания двух слов: опасность (риск) и возможность. Опасность — не пройти этот кризис, этот период, но, пройдя его, для человека открывается дверь к новым возможностям, новым путям.

Лев Толстой называл подростковый возраст «пустыней отрочества». «Пустыня» - так как прежние «детские» представления, ценности уже разрушены, а новые еще не сформировались. Подростку мучительно осознавать, что он уже не ребенок, но еще не взрослый. Чтобы как-то справиться с этим состоянием, подросток начинает путь изнурительных исканий через осмысление своих и чужих поступков, через отстаивание себя и своего мнения.

3. **«Задачи подросткового возраста»** (5 минут). Ведущий просит родителей в свободной форме ответить на вопрос: каковы, на их взгляд, задачи подросткового возраста (с чем должен выйти подросток из этого возрастного периода)?

*Возможные варианты ответов:* быть самостоятельным, уметь принимать решения, отстаивать свою точку зрения, осознавать последствия своих поступков, нести за них ответственность...

Ведущий резюмирует варианты ответов и подводит родителей к тому, что в большинстве своем все родители хотят, чтобы дети стали самостоятельными, активными, целеустремленными, успешными. И у всех этих качеств есть шанс развиваться и укрепиться именно в подростковом возрасте, но через этап борьбы и отстаивания себя.

4. **Дискуссия «Портрет самостоятельного подростка»** (10 минут). Ведущий предлагает сфокусировать внимание родителей на обсуждении одного из новообразований этого периода - стремления подростка к самостоятельности.

И просит родителей подумать и назвать качества/характеристики/черты самостоятельного подростка. Тем временем, ведущий пишет на доске заголовок «Портрет самостоятельного подростка», чтобы записать варианты ответов родителей.

**Возможные варианты ответов:** уверенный, настойчивый, целеустремленный, активный, инициативный, решительный, ответственный, знает, чего хочет и как этого достичь...

Далее ведущий просит родителей сначала назвать, что, по их мнению, может мешать подростку быть самостоятельным? Затем, что помогает подростку быть самостоятельным?

**Возможные варианты ответов на первый вопрос:** лень, безразличие, мнение других, выгода (за тебя все делают, все решают), насмешки других, страх ошибки, неуверенность...

**Возможные варианты ответов на второй вопрос:** поддержка окружающих, вера в подростка, доверие подростку, возможность принимать решения, высказывать свою точку зрения, уважение к его мнению.

Ведущий подводит итоги дискуссии, предлагая родителям сформулировать для себя, в какой поддержке от них нуждается их сын/дочь, у которого/которой идет процесс становления самостоятельной личности.

**5. Дискуссия «Чем трудна для родителя самостоятельность подростка» (15 минут).** Ведущий задает родителям вопрос: «Всегда ли нам легко воспринимать самостоятельность собственного ребенка?/Чем трудна для родителей самостоятельность подростка?»

Основными темами здесь могут быть: страх потерять контроль; ребенок наделает ошибок (попадет в передрагу, а родителю «расхлебывать»); ощущение собственной ненужности: (раньше ребенок советовался, спрашивал разрешения, а теперь нет); потеря собственного авторитета в глазах подростка (раньше сказал «нельзя» и все, а теперь нужно объяснять, почему).

Ведущему следует поддержать родителей и признать тот факт, что, зачастую, родитель может испытывать по отношению к растущей самостоятельности своего

ребенка противоречивые, двойственные чувства: с одной стороны, радоваться этому, а с другой, тревожиться и даже опасаться этого.

Но если вернуться к началу этой встречи и вспомнить задачи подросткового возраста, то все, что делает подросток, отстаивая свою самостоятельность — это его уникальная подготовка к взрослой жизни, где он сможет проявлять себя активным, целеустремленным, успешным человеком, тем, кем родители хотят его видеть. И тогда задача родителя на этом возрастном этапе — подготовить своего ребенка к взрослой жизни, поддерживая его в его самостоятельности и развивая ее. Точно так же, как родитель учил своего маленького сына или дочь говорить, ходить, есть, убирать игрушки и т.п., все то, что помогало ребенку успешно перейти на следующий уровень взрослости, все то же самое, но в контексте самостоятельности родитель делает сейчас - учит подростка принимать решения, взвешивать все «за» и «против», аргументировать свою точку зрения, планировать и организовывать время, нести ответственность за собственный выбор и поступки. Все это - подготовка ребенка к взрослой, самостоятельной и успешной жизни. И хорошо, что природой так задумано, что такое взросление и «отпускание» ребенка происходит постепенно, на каждом возрастном этапе по-своему, все для того, чтобы и родитель, и ребенок могли подготовиться к отделению.

6. **Обсуждение на тему «Новые возможности для родителя» (10 минут).** В завершение родительского собрания ведущий просит посмотреть на возрастающую самостоятельность подростка как на открывающиеся новые возможности для родителя. «В чем заключаются позитивные аспекты самостоятельности ребенка для родителя?» - этот вопрос задается родителям. (На доске важно зафиксировать ответы под заголовком: «Позитивные аспекты самостоятельности ребенка для родителя»).

*Возможные варианты ответов:* снижается необходимость в ежедневной опеке (может сам еду приготовить, постирать, выбрать, что надеть и т.п.), появляется время для себя, собственных нужд и потребностей. не нужно организовывать свое время под кружки, секции ребенка (он в состоянии посещать их сам)...

После того, как родители выскажутся и сформируется список позитивных аспектов самостоятельности ребенка для родителя, ведущий задает родителям вопрос о том, какие чувства и/или мысли возникают у них, когда они смотрят на этот список их возможностей.

**Возможные варианты ответов:** удивление, облегчение, сомнение, тревога, радость, скептицизм, вина...

Ведущий соглашается со всем вышесказанным и говорит о том, что, действительно, все эти «новые-старые» возможности могут и радовать, и пугать, вселять надежду и тревожить. Но в этой двойственности, как для родителей, так и для подростков есть и скрытый потенциал и ресурс, ведь эту противоречивость, двойственность испытывают и родители, и дети. А значит, у них есть намного больше общего, чем может показаться на первый взгляд. Так же как родители, с одной стороны, радуются возникающей самостоятельности ребенка, так и подросток, с одной стороны, в этот период стремится к самостоятельности, протестует против опеки и контроля, с другой стороны — он (подросток) испытывает тревогу и опасения (так же, как и родитель, но по иным причинам), сталкиваясь с новыми для него проблемами и ожидая от родителей помощи и поддержки, не всегда желая в том им признаться. Стремления, желания и чувства подростка как «в маятнике», от ярко выраженных стремлений противопоставить себя взрослым, отстаивать собственную независимость и права, до ожидания от взрослых помощи, защиты и поддержки, ощущая важность их одобрения и оценки.

В конце ведущий делает вывод о том, что это непростой период и для подростков, и для родителей, и вместе его прожить легче.

С тяжелыми, непростыми чувствами не всегда легко справиться, а уж с противоречивыми, двойственными переживаниями и подавно. И в таких случаях можно обращаться за консультацией на телефон доверия.

## **7. Информационный блок о телефоне доверия (5 минут).**

**Рекомендации для ведущего.** Спросите у родителей, что они знают о телефоне доверия. Расскажите о телефоне доверия, поощряя знания родителей и дополняя

информацией из приведенного материала. Рассказывая о телефоне доверия, акцентируйте внимание родителей на выделенных ключевых моментах.

**Возможное сообщение ведущего:** «Телефон доверия - это служба экстренной психологической помощи для детей и родителей, созданная специально для того, что у людей в запутанных, сложных, эмоциональных ситуациях была возможность обсудить мысли, переживания, идеи и т.д. Телефон доверия дает возможность человеку, переживающему какие-либо трудности, получить поддержку, быть понятым и принятым, разобраться в сложной для него ситуации. Телефон доверия открыт для каждого человека - любой человек имеет право быть принятым, выслушанным и получить помощь.

Психологическая помощь по телефону доверия в настоящее время очень популярна во всем мире. Родители и дети разных возрастов имеют возможность обращаться за помощью на телефон доверия, чтобы посоветоваться, получить консультацию, а порой просто «выговориться». Причем эта помощь анонимна, бесплатна и конфиденциальна. На телефоне доверия работают специалисты-психологи, прошедшие специальную подготовку.

Каждый телефон доверия работает в своем определенном режиме - круглосуточно или по расписанию. Далее необходимо проинформировать родителей о режиме работы местного и регионального телефона доверия.

**Рекомендации для педагога.** Разместите информацию о местном и региональном телефоне доверия в школе или кабинете, там, где она будет доступна для родителей.