



4 модуль

- ❖ Странности подросткового возраста
- ❖ Интеграция полученных знаний

Коучинг в детско-родительских отношениях

www.co-active.ru

www.lager-rosta.ru

Программа 4 модуля

- Вся правда о подростках: физиология, гормоны, психическое развитие, особенности восприятия, мышления, страхи и комплексы
- Права, обязанности и свободы. Как уважать свободу друг друга, и где та самая грань?
- Базовые принципы взаимодействия и сотрудничества с подростками
- Интеграция знаний, полученных на 4 модулях обучения
- Психологический портрет личности ребенка, проектирование своей собственной родительской стратегии (стратегии специалиста по работе с детьми) с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка (детей): бессознательные и сознательные стратегии взаимодействия с ребенком.
- Колесо родительских компетенций (компетенций специалиста), а также зон дальнейшего роста и развития

Эти странные подростки!

1. Глупый, необоснованный риск

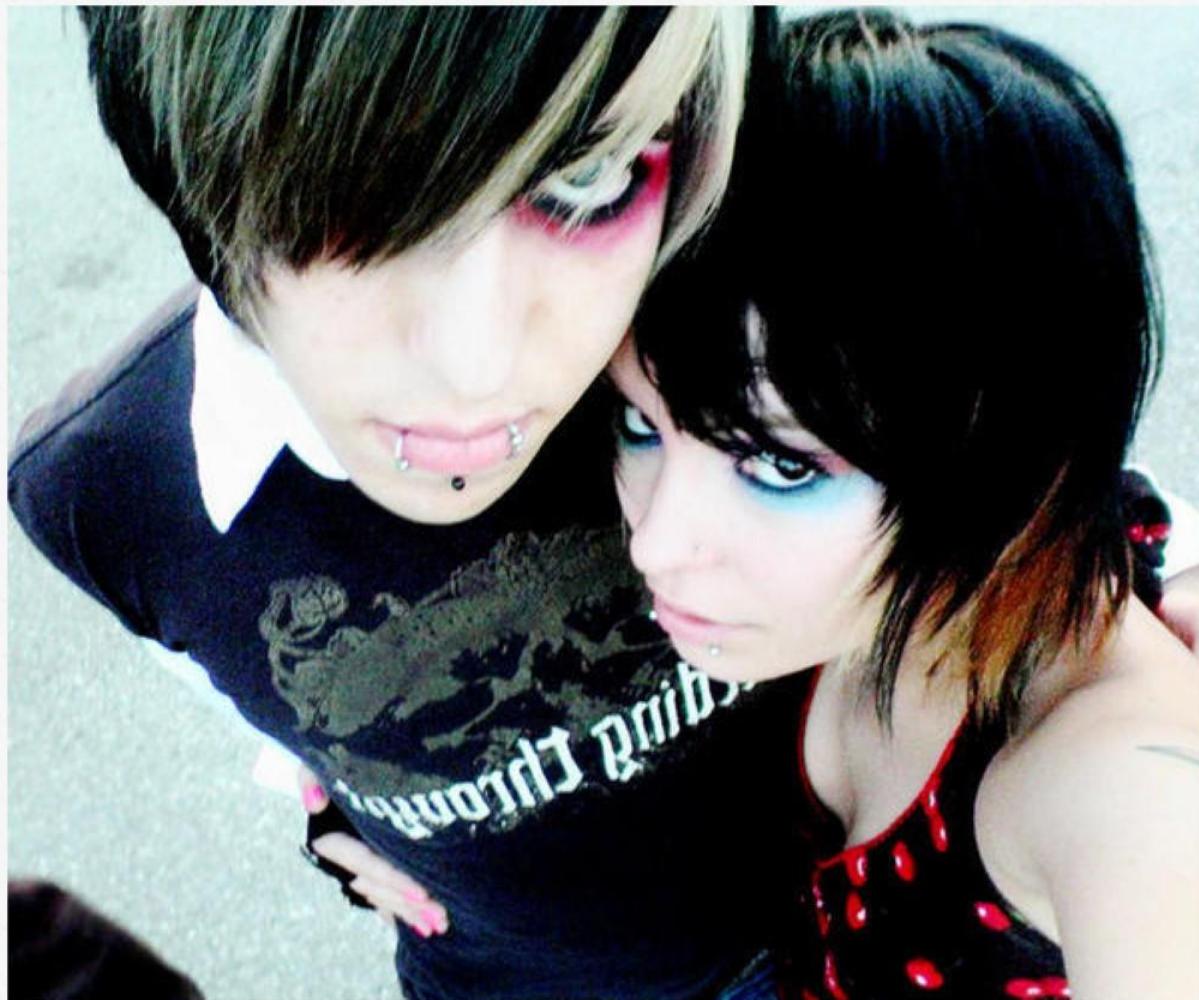


Подростки рисуют гораздо чаще, если за ними наблюдают друзья

**2. Резкие перепады настроения, частые
приступы дурного настроения, эмоциональные
всплески**



3. Программа группирования. Особая субкультура, странная одежда, вызывающий внешний вид



4. Слепое подражание взрослым (алкоголь, курение, наркотики)

Подростки приобретают зависимость быстрее, чем взрослые!



5. Подростки из-за временного переизбытка гормонов могут путать день с ночью (сбой биологических часов)

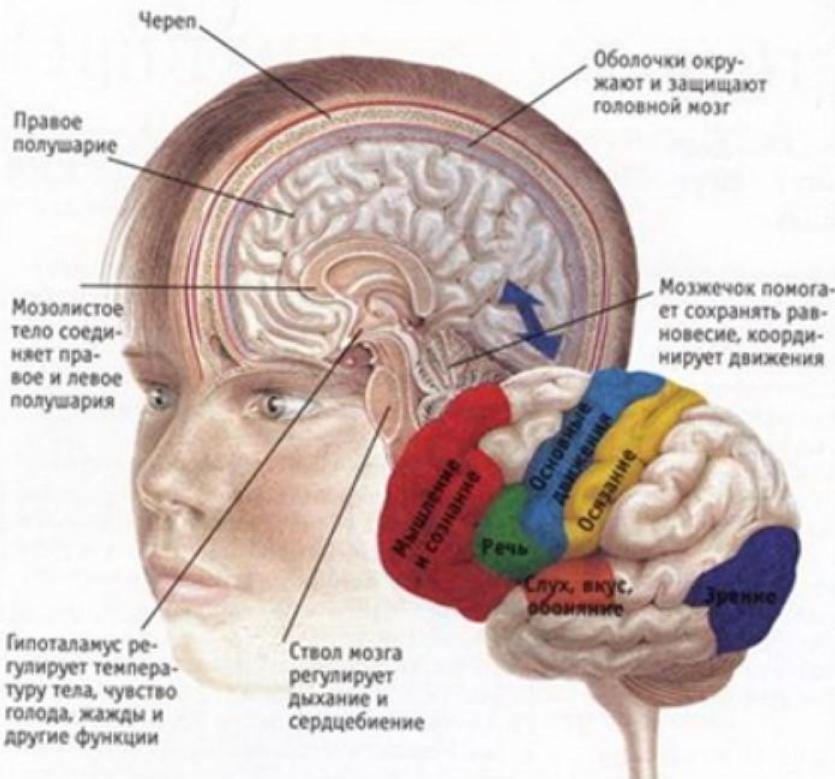


И еще....

- Грубость
- Агрессия
- Ненависть
- Жестокость
- Демонстрация и вызов
- Вандализм
- Равнодушие или ненависть к учебе



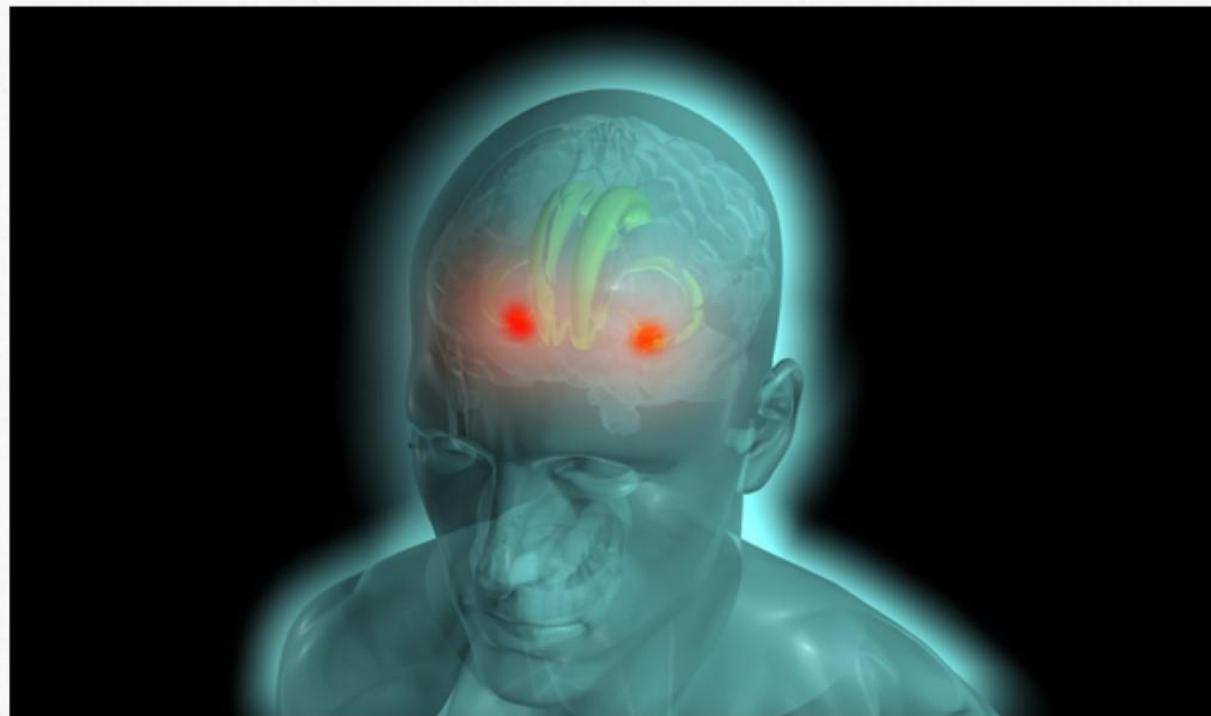
Особенности развития и формирования мозга подростков



Префронтальная кора – «обитатель разума» формируется
до 20 -25 лет

В подростковом возрасте она работает не в полную силу. Подросток не имеет достаточно ресурса, чтобы понимать последствия своих рискованных действий

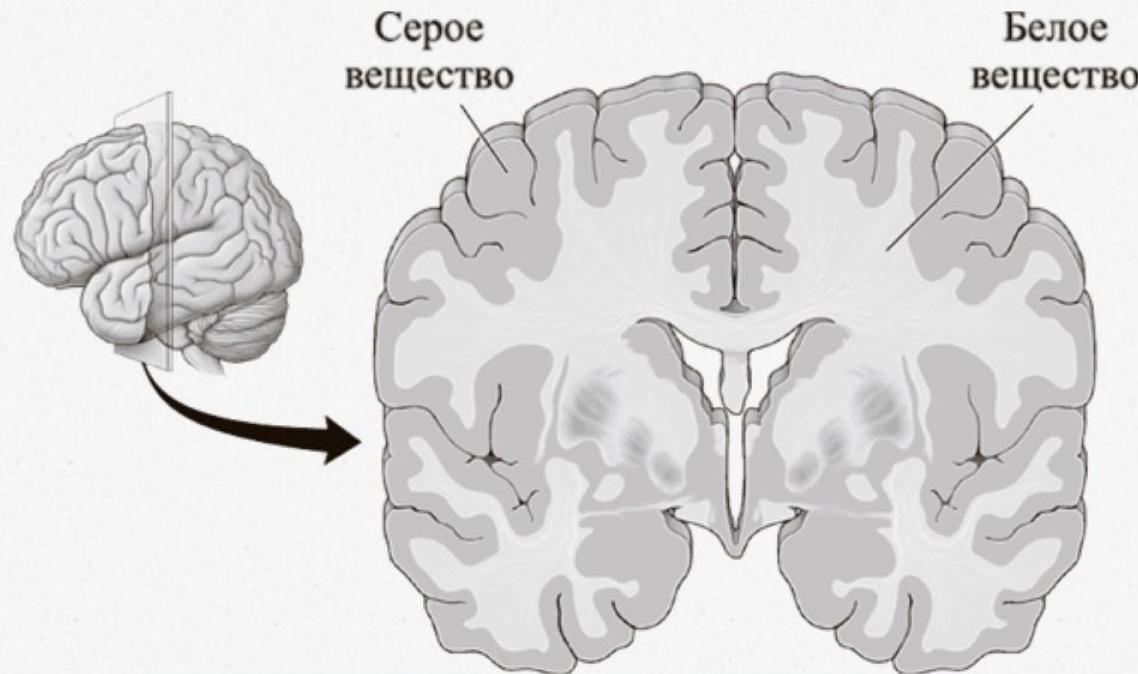
Миндалевидное тело (амигдала) -
отвечает за интуицию, обрабатывает полученный эмоциональный опыт. Для правильного распознавания эмоций необходимо наложенное взаимодействие между миндалинами и префронтальной корой. В подростковом возрасте это затруднительно.



Миелин (белое вещество)

Повышает эффективность передачи нервных импульсов в разные отделы мозга. Мозолистое тело (мостик между правым и левым полушарием) почти полностью состоит из белого вещества.

ВНИМАНИЕ: Процесс формирования белого вещества заканчивается к 30 годам



ВАЖНО ПОМНИТЬ!

1. В подростковом возрасте мозг не сформирован полностью, хотя ребенок внешне кажется взрослым
2. Нельзя надеяться, что подросток будет принимать правильные решения: у него для этого не хватает оборудования!
3. У взрослого есть веские основания установить подростку четкие границы и правила

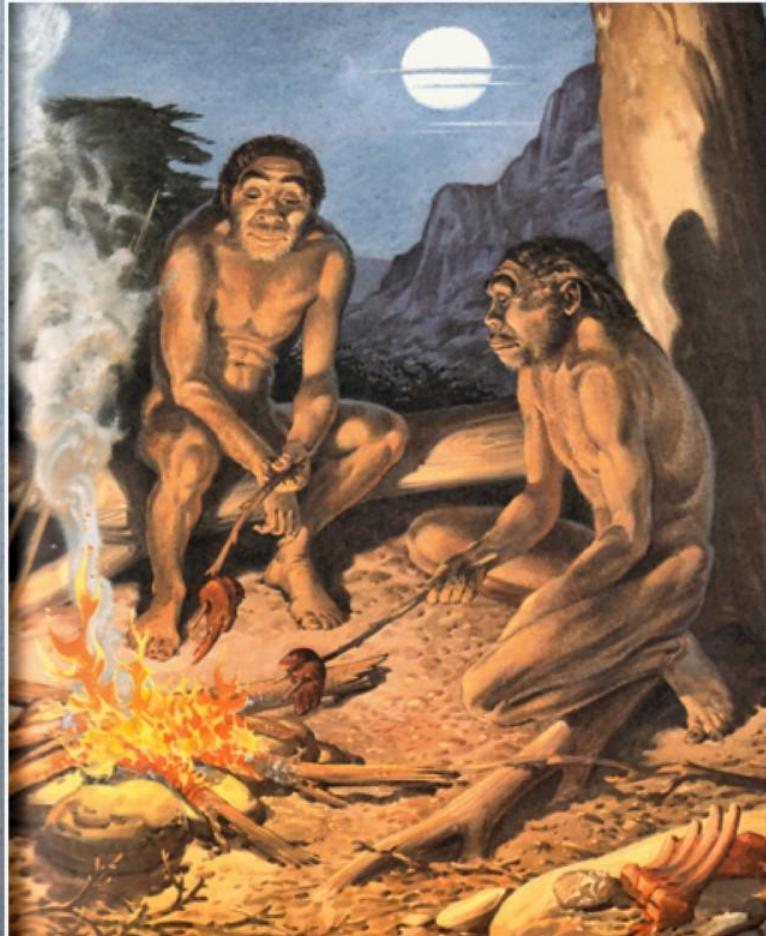
**Подростки ожидают , что
мы...**



- Будем рядом (когда им это действительно нужно), даже когда они говорят, что этого не хотят
- Научим их мечтать по крупному
- Будем верить в них, даже когда у них «сносит крышу»
- Будем иногда веселиться и дурачиться вместе с ними
- Установим им четкие правила и границы безопасности
- Будем проявлять твердость и последовательность в своих требованиях и наказании
- Будем замечать и ценить их достижения
- Порой будем пропускать «мимо ушей» сорвавшиеся слова и готовы прощать

Как вести себя с юным «неандертальцем»?

Руководство для мам



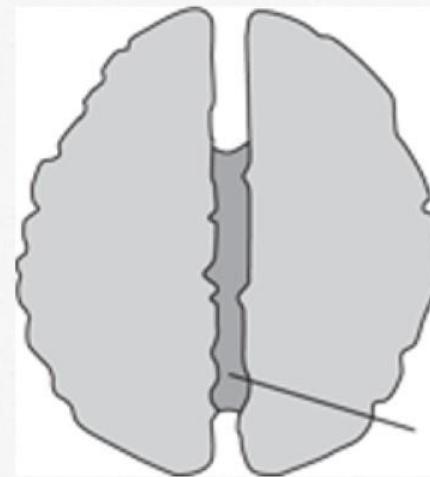
- Будьте рядом, когда вы ему нужны
- Используйте его прагматизм. Он будет то-то делать, если это имеет смысл для него
- Он любит четкие и лаконичные конструкции. Ему нужна определенность и знание границ
- Смиритесь с таймменеджментом «неандертальца»: он делает все в последний момент
- Давайте ему время на размышление
- Говорите кратко и по делу
- Будьте готовы слушать, когда он хочет говорить
- Страйтесь не давать советов, если он их не просит
- Обязательно говорите, что любите его

Листолаз ядовитый или особенности Девчачьей Вселенной



Мозолистое тело

- - представляет собой сплетение нервных волокон, объединяющее правое и левое полушария, координируя работу обеих половин мозга в одно
- Женское мозолистое тело на 30% толще, чем мужское!
- В мозге девочки-подростка передача информации и ее синхронизации с эмоциональными центрами происходит гораздо быстрее, чем у мальчика! Информация в девчачьей вселенной гораздо сильнее заряжена эмоциями



Мозолистое тело

Техника безопасности взрослого в Девчачьей Вселенной

- Не пытайтесь понять законы Девчачьей Вселенной! Это невозможно!
- Просто будьте рядом
- Предоставьте ей убежище, где она сможет передохнуть от постоянных катаклизмов Девчачьей Вселенной
- Будьте «Якорем Реальности», чтобы девчонку не унесло в океан фантазий и мечтаний (это про внешность и бесконечные стремления к идеалу)
- Не принимайте в серьез слова вашей дочери, сказанные в запале
- Говорите с ней и слушайте заинтересованно. Ей необходимо, чтобы вы принимали участие в ее жизни!

Как создать для подростка правила, которые работают?

- Правил должно быть мало
- Правила должны быть понятными и прозрачными как для родителя, так и для подростка. Они должны быть справедливыми!
- В установленных рамках должно быть не слишком свободно, но и не слишком тесно
- Правила должны пересматриваться по запросу подростка и по мере его взросления
- Есть четкая, понятная ответственность за нарушение правила. Она не обсуждается
- Есть четкая и разумная система отработки штрафов и возврата утраченных благ



Помните!
Если вы не
создадите правила
для подростка, то он
их придумает сам

Как использовать наказание?

Два вида наказаний,
которые гарантированно
работают:



1. **Забирать что-нибудь хорошее**
(любимые предметы, занятия, время...)
2. **Устраивать что-нибудь плохое** (выполнение неприятных обязанностей: уборка, поездка, мытье окон, стирка, глажка...)Хорошо, когда есть набор карточек с исправительными работами и четкими критериями, чтобы подростком мог выбирать

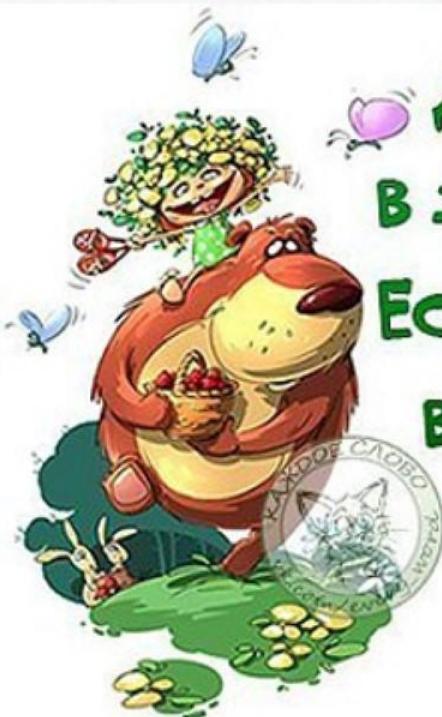
Три простых вопроса, которые помогают в сложных ситуациях

- 1. Когда все пошло наперекосяк?**
- 2. Как можно улучшить ситуацию (даже совсем немного)?**
- 3. Как добиться желаемого?**

Исследуйте и пробуйте различные подходы к мотивации и взаимодействию с вашим подростком.

Если ваш метод работает - продолжайте делать это! Если - нет, просто начните делать что-то другое.

И помните: подростковый возраст когда-то закончится, а отношения делятся всю жизнь!



**Два чувства нас спасают
в жизни - Любовь и юмор...**

**Если у вас есть одно из двух,
вы - счастливый человек!**

**Если у вас есть оба... -
вы непобедимы!**



Благодарю за активное участие!