**Проект**

«**Особенности взаимоотношений подростков»**

Аудитория: 5-9 классы

Сроки:март

**Жасөспірімдермен қарым-қатынас құпиялары**

**Особенности взаимоотношений подростков**

*Өргежүзгенөнегеліісімен*

*Таңдаадалдосөзтеңіңніңішінен.*

*Әл-Фараби*

***Цель:****формирование у родителей способности оказывать поддержку ребенку в выстраивании позитивных отношений вего окружении.*

***Задачи:***

1. развивать стремление поддерживать позитивные отношениям и противодействовать негативным в окружении ребенка;
2. расширить представления родителей о моделях взаимоотношений в подростковой среде (дружба, поведение в рамках подростковых субкультур, буллинг и др.);
3. содействовать в овладении навыками поддержкиребенка в развитии позитивных и преодолении негативных взаимоотношений со сверстниками.

***Национальные ценности и качества личности****:* уважение, эмпатия, принятие.

***План***

I. *Вводная часть*

Приветствие

Цель и задачи

II. *Основная часть*

1. Видеоролик. Обсуждение

2. Информационный блок

3. Групповая работа

4. Обсуждение

III. *Заключительная часть*

Рефлексия

Заключительная речь

***Ожидаемые результаты***

По завершении занятия слушатели:

будут иметь представление об особенностях отношений между современными подростками;

научатся распознавать признаки буллинга;

смогут выстраивать доверительные взаимоотношения с ребенком, используя различные техники.

***Ресурсы:***презентация, видеоролики, колонки, маркеры, листы формата А3 и А4, ручки.

***Формат работы:*** занятие с элементами тренинга.

***Методы:*** дискуссия, мозговой штурм.

***Продолжительность занятия –*** 60 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Хронометраж** | **Содержание** | **Ресурсы** |
| 3 мин. | *Приветствие* Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем занятии. ***«Собери пирамиду».*** Предлагаю всем вместе собрать пирамиду базовых потребностей человека. Необходимо последовательно разложить все человеческие потребности от простых до возвышенных, начиная с «фундамента». На ваш взгляд, какой должна быть последовательность по уровням? Куда бы вы отнесли уровень любви и принадлежности? *Комментарий.* Это известная в научном мире *пирамида Маслоу.* Ученый считал, что все человеческие потребности распределяются по уровням. При этом стремление к возвышенным потребностям возникает только тогда, когда человек удовлетворит низшие. На нижних уровнях люди ориентированы в первую очередь на удовлетворение базовых потребностей: безопасность,еда, жилье и т. д. По мере достижения этих целей они получают возможность тратить больше времени и сил на построение социальных взаимоотношений, раскрытие своего творческого потенциала. *Цель занятия* Сегодня мы поговорим о третьем уровне пирамиды Маслоу, а именно про *взаимоотношения подростков в социуме*.  | На доске уровни пирамиды Маслоу в случайном порядке  |
| 13 мин. | Предлагаю посмотреть *видеоролик* о том, как дружба влияет на мозговую деятельность подростка.<https://www.youtube.com/watch?v=YmVpwXH4jhA&t=22s>***Информационный блок***Итак, от природы люди имеют потребность в общении, которая возникает уже на самых ранних этапах жизни. Эта потребность побуждает ребенка искать эмоциональный контакт как со взрослыми, так и со сверстниками и с возрастом претерпевает глубокие изменения. Для подростка общение со сверстниками имеет большое значение. В основе его стремления к общению со сверстниками лежат типичные**потребности переходного возраста,** такие как потребность достичь общественного признания, одобрения, потребность в принадлежности, принятии и теплом отношении, потребность в самоутверждении, самореализации.Как видно из видеоролика, этому есть научное объяснение. Начало пубертатного периода стимулирует изменения вобластях головного мозга, отвечающих зареакцию человека намнение других людей. Область головного мозга, которуювсовокупности иногда называют *социальным мозгом*, активизируется, когда подросткам показывают фотографии, демонстрирующие эмоции других людей,просят подумать освоих друзьях, оценить, были ли задеты чувства других людей, или когда заставляют ощутить социальное приятие или отвержение.Трансформация социального мозга продолжается вподростковом периоде. Именно поэтому подростки особенно обеспокоены мнением сверстников осебе. Это идеальный нейробиологический шторм.Чтобы человек более легко прошел черезболезненный процесс самоосознания, необходимо: улучшение функционирования областей мозга, отвечающих запонимание того, что думают другие люди; повышение возбудимости областей мозга, чувствительных ксоциальному принятию или отторжению; повышение восприимчивости кпроявлению эмоциональных состояний других людей, например, по выражению лица. Вот почему изменения вэтих областях мозга ведут ктому, что для подростков повышается важность вопроса обихстатусевгруппе сверстников; они становятся более подверженными давлению сихстороны, начинают больше обсуждать остальных исплетничать, атакже сильнее переживают, если сами становятся объектом сплетен.  |  |
| 5 мин. | Отношения в подростковой среде не всегда могут быть дружелюбными. Взрослым так же, как и подросткам, необходимо знать про признаки травли, буллинга и др. А самое важное – необходимо научить детей эмпатии, взаимопомощи, способности культивировать позитивные взаимоотношения, прежде всего на своем личном примере. Предлагаю посмотреть *видеоролик.*<https://www.youtube.com/watch?v=oor-l2Gf2Go&t=4s>*Комментарий.*Подростковый буллинг – это не обычная ссора. Это конфликт двух сторон, когда два или более человек высказывают разные точки зрения или несогласие с одной из них, вследствие чего происходит резкое ухудшение взаимоотношений между людьми.***Буллинг****– это травля, унижение и создание подростками долговременного статуса жертвы, изгоя для определенного человека.* Ее организует, как правило, один подросток (лидер), иногда с сообщниками, а большинство выступают свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападок. Отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. ***Виды буллинга:**** *физический* – непосредственные физические действия в отношении жертвы (толчки, пинки, побои, сексуальные домогательства и др.);
* *вербальный* – угрозы, оскорбления, насмешки, унижение;
* *социально-психологический* – направленный на социальное исключение или изоляцию (сплетни, слухи, игнорирование, бойкот, манипуляции и т. д.);
* *экономический* – вымогательство или прямой отбор денег, вещей, порча одежды и др.;
* *кибербуллинг (интернет-буллинг)* – травля в интернете через социальные сети, электронную почту.

Как вы считаете, что заставляет детей быть такими жестокими и агрессивными по отношению к своим сверстникам? *(Ответы родителей)* |  |
| 15 мин. | А сейчас предлагаю разделиться на группы и рассмотреть следующие кейсы. ***Кейс****– это описание конкретной ситуации или случая в какой-либо сфере.* Решить кейс означает проанализировать предложенную ситуацию и найти для нее оптимальное решение.*Кейс 1.*Ученицы 8 «Б» класса Айжан, Айнур и Сабина из неблагополучных семей еженедельно после уроков поджидали на спортивной площадке школьного двора Инжу – ученицу 7 «В». Восьмиклассницы,угрожая физической расправой над ней и ее младшей сестренкой, вымогалиу у девочки деньги. В течение примерно трех месяцев родители Инжу стали отмечать изменения в поведении дочери: она стала замкнутой, пугливой, появились пропуски последних по расписанию уроков.Однажды в начале зимы Инжу вернулась домой на 1,5 часа позже обычного, в порванной куртке, сильно избитая. На вопросы матери долго не отвечала, только плакала. Затем рассказала, что ее избилиученицы 8 класса, так как у нее не оказалось требуемой вымогательницами суммы. На следующее утро мама Инжу пошла в школу.*Вопросы*Какими должны быть слова поддержки мамы своему ребенку? Какие действия должна предпринять мама Инжу в школе?*Кейс2.*Родители Мариям зарабатывают больше, чем родители ее одноклассников. У нее есть телефон последней модели, дорогая одежда, но она не хвастается этим перед своими одноклассниками. У нее красивые длинные волосы, ей постоянно делают комплименты по этому поводу даже посторонние люди. Одноклассницы же, наоборот, стали громко говорить в классе, какие у Мариям ужасные и некрасивые волосы, распустили слух о том, что у нее завелись вши. В итоге она стала носить мешковатую одежду и собирать волосы в пучок. *Вопросы*1. Какой мотив буллинга у одноклассниц Мариям? 2. К чему может привести неразрешенная ситуация с буллингом в данном случае? *Кейс 3.*Дидар с раннего детства был бледным, худым и нескладным ребенком с низкой физической активностью. Вплоть до 6 класса он приходил в школу в сопровождении бабушки.Одноклассники его недолюбливают, обзывают «дохляком» и «маменькиным сынком». За партой мальчик сидит один.Раньше Дидар был отличником, считался «ботаником», но теперь его успеваемость снизилась, участились пропуски уроков по болезни. Одними насмешками дело не ограничилось. Крутые парни из класса играли его сменной формой в футбол, отбирали бутерброды, ставили подножки. Несколько разизбили, но очень «осторожно», чтобы не оставлять следов. Уроки физкультуры стали настоящим адом: и мальчики и девочки устраивали тотализатор: «Залезет ли Дидар по канату на самый верх или грохнется на полпути?», «Перепрыгнет через шест или сразу упадет, запнувшись за него?»Жаловаться было бессмысленно, а просить помощи не у кого…*Вопросы*Как вы думаете, почему Дидар считал, что ему не у кого просить помощи? Как родители могли бы распознать буллинг в отношении сына? *Кейс 4.*Айдан увлекается японскими комиксами и отлично рисует аниме. Однако в последнее время его поведение по отношению к сверстникам стало агрессивным. Мальчик использует непонятные слова в речи, стал замкнутым, предпочитает одеваться в черное, может легко ударить, если его мнение не сходится с мнением сверстников. Постоянные жалобы педагогов неэффективны, напротив, приводят к агрессивным реакциям. Учителя связывают такое поведение с чрезмерным увлечением подростка японскими мультфильмами, стремлением быть похожим на героев аниме. *Вопросы*Почему у Айдана проявляется повышенный интерес к японским мульфильмам? Пройдет ли это увлечение? Как бы вы повлияли на мальчика в данном случае?***Выступления команд****Вопросы для обсуждения*Было ли вам тяжело найти оптимальные решения для своих кейсов? На что вы опирались при выборе решения: практический опыт, литература, фильмы, другое? Как мы, родители, можем повлиять на разрешение таких ситуаций?Какими навыками, на ваш взгляд, должны владеть современные дети для преодоления такого негативного опыта? *(Ответы родителей)*Одним из важных навыков является ***саморегуляция.****Полезное видео:*<https://www.youtube.com/watch?v=hW6M6Fk1wMk>) |  |
| 27 мин. | Как вы уже заметили, последний кейс связан с довольно распространенным явлением –*подростковой субкультурой.*Подростковая субкультура связана со стремлением построить сообщество единомышленников и утвердить свой собственный стиль жизни, отличающийся как от детского, так и от взрослого. Наибольшую опасность представляет не сама субкультура, а недостаточная психологическая готовность к ней тех подростков, для которых такое сообщество становится, по сути, единственным местом безопасности и авторитетности по причине их отсутствия в семье.Это, в свою очередь, связано с неблагоприятной обстановкой в семье или неправильным отношением родителей к новому статусу своего взрослеющего ребенка. ***Психологическая обстановка в семьево многом определяет вовлеченностьребенка в школьную травлю.***Если родители или старшие братья (сестры) подавляют или запугивают детей, то они, как правило, переносят эту модель отношений в школу, стремясь возглавить властную иерархию. Именно личный негативный пример родителей подстегивает агрессию детей. Поэтому важно выражать открытость к обсуждению, готовность в любую минуту оказать поддержку и проявить заботу о своем ребенке. В этой связи предлагаем несколько упражнений, которые вы сможете использовать для улучшения взаимоотношений с детьми. *Упражнение для группы 1.****«Дастарханбасында»***Понятие *дастархан* широко распространено на территории Центральной Азии и имеет важное культурное значение у разных народов.Существует множество традиций, обычаев и правил, связанных с ним. Например, в казахской традиционной культуре к дастархану всегда относились с особым почтением, как к священному действу, ритуалу, ведь именно во время общейтрапезы родители могут наладить эмоциональный контакт с детьми, после насыщенного дня совместно обсудитьважные семейные дела. Такие содержательные беседы способствуют привитию молодому поколению традиционных семейных и национальных ценностей, воспитанию в духе открытости, уважения и сотрудничества.К сожалению, в современных условиях семьи все реже собираются вместе за общим дастарханом…Сформулируйте такие вопросы для беседы за семейным дастарханом, отвечая на которые, ваш ребенок смог бы рассказать больше о своих друзьях, убеждениях и увлечениях, ярких совместных моментах. *Упражнение для группы 2.****«Біз де бала болғанбыз …»***Дети с удовольствием слушают рассказы из детства своих родителей. Благодаря этому они больше узнают о своих близких людях, учатся рефлексировать, приходят к пониманию того, что все взрослые были когда-то такими же детьми, как и они сами. Вспомните о своих близких друзьях, наиболее ярких моментах вашей дружбы, когда вы осознали и оценили ее значение. Или же, наоборот, вспомните ситуации, когда вы сами испытали буллинг в детском возрасте, и те ресурсы, благодаря которым вы с этим справились. Обсудите это вместе с командой. *Упражнение для группы 3.****«Как бы вы отнеслись к другу?»***Возьмите лист бумаги и выполните следующие действия.1. Подумайте о случаях, когда ваш близкий друг плохо себя чувствует или испытывает какие-то трудности.Как вы реагируете на такие ситуации? Запишите, что вы обычно делаете и говорите, обратив внимание на тон, в котором вы разговариваете со своим другом.
2. Теперь подумайте о случаях, когда вы плохо относитесь к себе или испытываете другие личностные трудности.Как вы обычно ведете себя в таких ситуациях? Запишите, что вы обычно делаете и говорите, обратив внимание на то, какими способами вы оказываете поддержку самому себе.
3. Вы заметили разницу?Если да, спросите себя, почему.Какие факторы или страхи заставляют вас так по-разному относиться к себе и другим?
4. Запишите, как, по вашему мнению, все могло бы измениться, если бы вы реагировали на себя так же, как в отношении близкого друга.
5. В следующий раз, когда вам будет трудно, попробуйте отнестись к себе как к самому лучшему другу и посмотрите, что произойдет.
6. Обсудите в группе.

*Упражнение для группы 4.****«Светофор дружбы»*** Перед вами светофор. Каждому свету соответствуют следующие маркеры.*Красный* – недопустимые маркеры в отношениях современного подростка.*Желтый* – маркеры, требующие внимания.*Зеленый* – допустимые маркеры в отношениях подростка.Соотнесите различные ситуации с каждым светом светофора. Почему вы так считаете? Какие ситуации вы бы еще добавили? Обсудите в группе. *Ситуации* * Подросток приносит домой дорогие безделушки.
* Имеет собственные деньги, не объясняя причину их появления.
* Проявляет жестокие наклонности.
* В игре навязывает друзьям свои правила.
* Злопамятен на мелкие обиды вместо того, чтобы забывать о них.
* Игнорирует указания и легко раздражается.
* Ведет себя так, будто ищет повод к ссоре.
* Не приводит домой кого-либо из одноклассников или друзей.
* Постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.
* Не имеет близких друзей, с которыми можно проводить досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону). Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придет.
* По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство желудка или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти в школу.
* Задумчив, замкнут, ест без аппетита, плохо спит, плачет или кричит во сне.
* Наблюдается пессимистичное настроение.
* В поведении просматриваются резкие перемены, частая смена настроения.
* Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).
* Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего поступка.
* Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то вытирал ими пол; книги, тетради, школьная сумка находятся в аварийном состоянии.
* Выбирает новую дорогу в школу.

*Вопросы для обсуждения*Понравились ли вам упражнения? В чем ценность каждого из них? Какие были трудности при выполнении? Какое из них вы взяли на заметку и непременно выполните дома?  | Бумага формата А4,ручки, карандаши  |
| 5 мин. | Уважаемые родители, благодарю вас за то, что смогли найти время и посетить занятие! Будьте внимательны к своим детям, стремитесь к доверительным отношениям с ними, поддерживайте их в трудных ситуациях. Помните: чувствуя родительскую защиту, дети более эффективно преодолевают негативный опыт, учатся ценить дружбу и поддерживать позитивные отношения с окружающими. |  |