

Классный час на тему:

«Психологические проблемы подросткового возраста»

или

«Как узнать себя лучше»

Цель: формирование у подростков представления о физических и психических процессах, протекающих в организме человека в подростковый период; саморазвитие личности, пропаганда здорового стиля жизни.

Задачи:

- Объяснить причины изменений, происходящих в подростковом возрасте.
- Выявить и обсудить основные проблемы, переживаемые подростками
- Выявить приоритеты подростковых проблем
- Обсудить пути возможного решения этих проблем
- Обсудить вопрос о внутреннем мире и жизненных ценностях подростка
- Провести тестирование на тему "Как узнать себя лучше?".

Классный час поможет помочь выявить и обсудить основные проблемы, переживаемые подростками, показать некоторые пути их решения, расставить приоритеты подростковых проблем. Классный час проводится с использованием психологического тестирования.

Подросток проходит через многие проблемы, которые свойственны этому возрасту, и со временем, когда чувства молодого человека уравниваются, сами собой разрешаются. Среди этих проблем есть весьма серьезные, которые многие подростки часто не в состоянии преодолеть. Неудачи могут привести к отчаянию и депрессии.

Причиной неудач могут быть:

- 1) плохое материальное положение, невозможность продолжать учебу в вузе (могут привести к фрустрации, отчаянию, совершению преступления);
- 2) холодные отношения с семьей (приводят к возникновению чувства незащищенности и одиночества);
- 3) беспорядочные половые связи, употребление алкоголя и наркотиков (приводят к зависимости, сексуальной озабоченности, опустошенности, отчаянию).

К основным проблемам старшеклассников можно отнести:

- 1) заниженную самооценку;
- 2) вспыльчивость;
- 3) необщительность;
- 4) конформизм;

5) употребление наркотических веществ.

Заниженная самооценка. Самооценка — это мнение индивидуума о самом себе. Чаще всего самооценка определяется тем, что другие люди думают о человеке, или тем, что, как кажется человеку, о нем думают. В юности человек переосмысливает свои отношения с друзьями, родителями, учителями и другими людьми. Он заново оценивает самого себя. В этот период очень важно для него иметь адекватную самооценку.

На формирование самооценки в юности влияют следующие факторы:

- 1) ощущение принадлежности;
- 2) чувство значимости;
- 3) компетентность.

Ощущение принадлежности — это осознание того, что твое общество кому-то приятно, нужно, что кто-то готов позаботиться о тебе. Это чувство развивается с младенчества и зависит от того, насколько родители любили и заботились о своем ребенке. В подростковом возрасте это чувство может измениться и закрепиться.

Чувство значимости появляется от осознания человеком того, что он представляет собой какую-то ценность в глазах других людей, что его считают хорошим. Чувство значимости крепнет, когда окружающие высказывают одобрение поступков, а также оказывают моральную и психологическую поддержку.

Компетентность представляет собой уверенность в своих способностях и силах, возможность справиться с возникающими трудностями и задачами, которые ставит жизнь. На развитие компетентности влияет успех.

Ощущение принадлежности, значимости и компетентности необходимо людям любого возраста, но в юности эти проблемы наиболее остры. По данным социологов, именно в возрасте от 15 до 20 лет самооценка человека снижается, хотя именно в этот возрастной период особенно необходима адекватная самооценка при формировании социальных устоев и нравственных убеждений.

Причины низкой самооценки в юношеском возрасте:

- 1) перенесение любого вида насилия;
- 2) неправильные социальные установки (мне необходимо одобрение других людей, чтобы чувствовать себя хорошо; меня будут уважать, только если я достигну определенных успехов в жизни, и т. п.);
- 3) равнодушие родителей.

Вспыльчивость. Причиной повышенной вспыльчивости у юношей и девушек является переходный период. Они находятся как бы между двух стульев: уже не дети, но и взрослые их еще не принимают.

Необщительность. Эта проблема связана с отчуждением. Когда общество друзей отталкивает подростка, он стремится уединиться. Таким образом, старшеклассник справляется с возникшим чувством неполноценности.

Конформизм. Конформизмом называется стремление быть «как все». Подростки, в частности, стремятся одеваться «как все», говорить «как все» и

даже думать «как все». Они принимают определенный образ жизни только потому, что так принято в их окружении, группе, обществе.

Опасность конформизма для подростков заключается в том, что он заставляет их делать то, чего они не хотят, а также то, что, как они прекрасно знают, является неправильным, незаконным, вредным. Одно дело — следовать моде в одежде и совсем другое — курить, пить пиво, иметь беспорядочные половые связи, как это делают некоторые знакомые. Существуют моменты, когда подросток должен суметь сказать «нет», не побоявшись быть не таким «как все». Противостоять давлению общества очень нелегко, тем более подростку. Для этого надо быть уверенным в себе. Кроме того, потребуется мужество, отстаивание своей позиции, когда друзья хотят увлечь в неверном направлении, достойно уважения. Компания не отвергает таких ребят, а, напротив, высоко ценит. Именно тот, кто умеет быть твердым и оставаться самим собой, даже когда другие насмеются над ним, очень часто становится лидером группы. Употребление наркотиков. Почему подростки начинают увлекаться наркотиками? Нельзя сказать, что они совсем не знают, что делают. В настоящее время нет недостатка в просвещении. Эта тема освещается в СМИ, а также в школьных и социальных проектах. Школьники порой лучше своих родителей знают о последствиях употребления наркотиков. Но эта информация не останавливает их на порочном пути.

Основной причиной, толкающей молодых людей на этот шаг, является рассмотренный выше конформизм. Они делают это за компанию со своими сверстниками, друзьями. Подростку трудно отказаться от предложенной сигареты или таблетки, когда их предлагают в группе, которой он принадлежит. Он боится, что другие будут смеяться над ним, презирать, считать неопытным, «не крутым», маленьким мальчиком и т. п. Такое отношение больно ранит подростков. Поэтому они готовы на все ради своего эмоционального спокойствия. Между тем после нескольких таких проб в молодом организме развивается зависимость, и подросток уже не может остановиться.

Проведение тестирования.

Краткий анализ классного часа

«Психологические проблемы подросткового возраста» или
«Как узнать себя лучше» в группе № В 12

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов жизни человека. Не зря его еще называют «переходным» — в это время происходит переход от детства к взрослому состоянию. Одной из проблем, которую предстоит решить подростку, является «сборка себя», решение вопроса «Каков я?». Чтобы помочь обучающимся определиться с представлением о себе, классный руководитель И.В. Черноколова пригласила на классный час психолога техникума. Студентам было предложено принять участие в психологическом тестировании с целью изучения особенностей собственной личности.

Первой их вниманию была предложена методика «Определение ведущего полушария». Выполнив несколько простых действий, обучающиеся определили свою ведущую руку и глаз и по совокупности тестов вышли на доминирование у них правого или левого полушария. После изучения кратких характеристик каждого типа они обсудили с психологом преимущества лево- и правополушарного мышления, коснулись проблемы левшества и необходимости переучивания левши.

Далее ребята продолжили изучать свою личность с помощью психогеометрического теста. Им предстояло выбрать из пяти фигур (квадрат, треугольник, прямоугольник, круг и зигзаг), изображенных на листе бумаги ту, в отношении которой они могли сказать: «Это – Я!». Затем нужно было проранжировать оставшиеся фигуры в порядке убывания приятности, и записать их названия под соответствующими номерами. Затем психолог дала подробную характеристику каждой геометрической формы, определяющей соответствующий тип личности. При этом она корректно отмечала, что у каждой из форм есть положительные и отрицательные качества, так что все ребята остались довольны своими результатами и не испытывали чувства неполноценности. Классный руководитель И.В. Черноколова эмоционально поддерживала ребят на каждом этапе работы и подтвердила высокую точность тестирования своими собственными наблюдениями за воспитанниками: особенно много оказалась в группе лидеров и креативных студентов, что делает ее яркой, но одновременно с этим создает массу проблем...

В заключение занятия подростков ждала методика, с помощью которой они определили, кто из них является экстра-, а кто – интровертом. Узнав от психолога, что экстраверсия предполагает общительность, склонность к лидерству, открытость, широкий круг контактов, а к интровертам относятся люди направленные на свой внутренний мир, с трудом заводящие новые знакомства, ребята существенно пополнили свои представления о собственной личности. Большинство членов группы оказались в промежуточном положении, которое называется амбоверсия и сочетает черты обоих типов.

Участие в психологическом тестировании позволило обучающимся лучше узнать самих себя, дало классному руководителю и педагогу – психологу возможность осуществлять индивидуальный подход к каждому из обучающихся с учетом качеств и свойств их личности.

Подростковый возраст является одним из самых сложных периодов жизни человека. Одной из проблем, которую предстоит решить подростку, является «сборка себя», решение вопроса «Каков я?» Чтобы помочь Вам определиться с представлением о себе, предлагаю принять участие в психологическом тестировании с целью изучения особенностей собственной личности.

Если полученные результаты обозначить буквами П (правое) и Л (левое), в зависимости от ведущего глаза или руки, получится сочетание из четырех литеров (одно из 16-ти возможных сочетаний). Каждое сочетание соответствует психологическому минипортрету. Отличие вашего собственного представления о своей персоне и описания минипортрета пусть Вас не удивляет, ведь по сути это теоретические типы, а каждый из нас всегда находится где-то на их границах.

А теперь расшифруем типы!

ПППП - для типа характерен консерватизм, ориентация на общепринятое мнение (на стереотип). Не любит конфликтовать, спорить и ссориться.

ПППЛ - определяющая черта характера данного типа - нерешительность.

ППЛП - для типа характерны кокетство, решительность, чувство юмора, артистизм. При общении с ним необходимы юмор и решительность. Это очень контактный тип характера. У женщин он встречается наиболее часто.

ППЛЛ - редкий тип характера. Близок к предыдущему, но мягче. Наблюдается некоторое противоречие между нерешительностью (левое аплодирование) и твердостью характера (правый ведущий глаз).

ПЛПП - тип характера, сочетающий аналитический склад ума и мягкость. Чаше встречается у женщин - тип "деловой" женщины. Медленное привыкание, осторожность, в отношениях терпимость и некоторая холодность.

ПЛПЛ - слабый и самый редкий тип характера. Обладатели такого характера беззащитны, подвержены различному влиянию. Встречаются, как правило, у женщин.

ЛППП - такое сочетание встречается очень часто. Основная черта - эмоциональность, сочетающаяся с недостаточной настойчивостью. Тип поддается чужому влиянию, и это позволяет приспосабливаться к различным условиям жизни. Счастлив в друзьях, легко сходится с людьми.

ЛППЛ - характерны мягкость, наивность. Требуется особого, внимательного отношения к себе - тип "маленькой королевы".

ЛЛПП - типу присуще дружелюбие и простота, некоторая разбросанность интересов, склонность к самоанализу.

ЛЛПЛ - в характере типа преобладают простодушие, мягкость доверчивость. Очень редкий тип, практически не встречается у мужчин.

ЛЛПП - эмоциональный, энергичный и решительный тип. Но часто наспех принимает решения, которые приносят серьезные осложнения. Очень важен дополнительный тормозной механизм. Мужчины с таким характером менее эмоциональны.

ЛЛЛЛ - человек с антиконсервативным характером. Способен на старые вещи взглянуть по-новому. Характерны эмоциональность, эгоизм, упрямство, иногда переходящее в замкнутость.

ЛПЛП - самый сильный тип характера. Его трудно в чем-либо убедить. С трудом меняет свою точку зрения. Но в то же время энергичен, упорно добивается поставленных целей.

ЛПЛЛ - очень похож на предыдущий тип характера. Та же настойчивость в достижении поставленных целей. Обладатели такого характера - люди устойчивые, переубедить их порой оказывается невозможно. Они склонны к самоанализу, с трудом находят себе новых друзей.

ПЛЛП - у типа легкий характер. Счастливо умеет избегать конфликтов, любит путешествовать. Легко находит друзей. Однако часто меняет свои увлечения.

ПЛЛЛ - типу присущи непостоянство и независимость, желание все сделать самому. Способность анализировать помогает успешно решать сложные задачи. Обычно кажется мягким, но становится требовательным и даже жестоким, когда доходит до дела.

Посмотрите на предложенные 5 геометрических фигур. Выберите ту из них, которая в большей степени характеризует вас, с которой вы сами себя ассоциируете, иными словами: эта фигура - это вы. Остальные фигуры расставьте в убывающем порядке. Та фигура, которая окажется на последнем месте символизирует человека, с которым вы можете испытывать трудности в общении.

Квадрат

Человек этого типа трудолюбив, усерден, всегда все доводит до конца. Обладают методичностью и терпением, благодаря чему часто бывают отличными специалистами в своей сфере. Квадраты любят все раскладывать по полочкам. Они всегда стремятся получить дополнительную информацию при принятии решений, из-за чего бывают

медлительны. Они обладают левополушарным мышлением, т.е. более логичным, им легко даются технические специальности. Квадраты предпочитают распланированную, размеренную жизнь, не любят приключения и спонтанность.

Треугольник

Люди этого типа прирожденные лидеры. Они способны концентрироваться на намеченной цели, быстро анализируют ситуацию и принимают решения. Треугольники — уверенные в себе люди, всегда стремятся во всем быть первыми. Не любят признавать свои ошибки и слушать критику. Такие люди все схватывают на лету, быстро учатся. Часто они стремятся сделать карьеру. Бывают эгоцентричны, что является их основным недостатком.

Прямоугольник

Прямоугольник — это переходная фигура. Люди, которые себя с ним ассоциируют, часто бывают недовольны собой, всегда хотят большего и лучшего, и почти никогда не бывают удовлетворены. Прямоугольники часто испытывают замешательство, запутываются в проблемах, с трудом принимают решения. Они непоследовательны, совершают непредсказуемые поступки, часто обладают низкой самооценкой. Прямоугольники любознательны, ко многому проявляют интерес. Они смелые, охотно берутся за то, чего никогда раньше не делали.

Круг

Круг — символ гармонии. Для этих людей главное хорошие межличностные отношения. Они любят людей и многое делают для их благополучия. Круги часто бывают людьми, на которых все держится — коллектив на работе, семья. Они сглаживают острые углы в отношениях, не любят конфликты, но не избегают их, а просто решают проблемы конструктивно. Такие люди обладают большой способностью к сочувствию и сопереживанию. Чувствуют людей, их радость и их боль. У кругов преобладает правополушарное мышление — творческое, образное.

Зигзаг

Зигзаги — творческие люди. Мыслят они крайне образно. Эти люди не обращают внимания на детали, а воспринимают происходящее целиком. Это позволяет строить им гармоничные и целостные образы, видеть красоту. Они любят разнообразие, поэтому обычно не задерживаются долго на одном рабочем месте, часто меняют работу. Зигзаги — генераторы идей. Они устремлены в будущее, часто забывая о действительности.