Практики сопровождения индивидуального выбора краткосрочных курсов

Цель: формирование у родителей пятиклассников представления о механизме осуществления осознанного выбора

Задачи:

- информировать родителей о правилах эффективного общения с подростками
- определить особенности поведения родителей во взаимодействии с детьми
- раскрыть понятие «осознанный выбор»
- разработать алгоритм совместного принятия решения родителем и ребенком

Категория участников: родители пятиклассников

Ход работы:

1. Приветствие, знакомство
2. Беседа «Наиболее распространенные ошибки поведения родителей»

1. Неконгруэнтность родительского поведения. Конгруэнтным поведение считается, когда наблюдается полное соответствие между его мыслями, чувствами и внешним проявлением. Всегда ли мы говорим, о чем думаем, и показываем то, что чувствуем? Печально то, что привычку "играть роль" мы переносим и на отношения с собственными детьми. При этом дети всегда это чувствуют, хотя и не понимают. Однако есть такая защитная реакция мозга: если к нему поступает противоречивая информация - он просто игнорирует наиболее несогласованную ее часть. Пример: ребенок в школе сажал деревья, испачкался, рассказывает дома. Мама говорит, что рада за него. Но лицо озабочено. Ребенок считывает "разрывную" информацию. Он не понимает, что мама им восхищается, а закрепляется информация о негативном эмоциональном мамином состоянии. Именно поэтому дети часто перестают слышать своих родителей - срабатывает защитная реакция. А со временем дети перестают им верить.

2. Неосознанный отказ сообщать ребенку о своих чувствах.

Пример с ребенком первоклассником. Маме надо было бы сказать о своем волнении в связи с опозданием и беспокойстве - успеет ли выстирать и высушить одежду к утру. Тогда бы реакция была бы конгруэнтной. А потом бы вместе полюбовались деревом. И это была бы настоящая радость. Благодаря обмену чувствами мы приближаемся к "диалогу по душам". Не стоит стесняться слов, обозначающих чувства "Я грущу", "Я волнуюсь"...

3. Нестойкое эмоциональное отношение со стороны родителей, особенно матери. Имеется ввиду непоследовательность для ребенка эмоциональных проявлений, когда одобрение или нарекание зависят от настроения кого-то из родителей, а не от поступков ребенка. Пример: В хорошем настроении капризы ребенка переносятся, не обращаются на них внимание, с ребенком играют, доброжелательны с ним. А когда настроение портится у родителя, то ребенка наказывают за те же капризы. И ребенок недоумевает от этого, не знает чего ожидать. Ребенок приходит к выводу, все, что с ним происходит на эмоциональном уровне, зависит не от него самого, а от непонятных ему внешних событий. Кроме того ребенок воспринимает неконтролируемую эмоциональность как норму.

4. Чрезмерное использование слов "надо", "ты должен", "ты обязан". Эти слова как правила вызывают раздражение. Постоянное их использование и более ничего делают жизнь ребенка сложной. Данные установки не позволяют в будущем ребенку быть более гибким в поведении, адаптироваться к меняющимся условиям жизни. Кроме того формирует невротический склад личности. Лучше чаще использовать более гибкие установки, просьбы "Следует", "у нас принято", "я прошу", "Я хотел(а) бы", "было бы лучше, если ..".

5. Уверенность, что родитель понимает ситуацию лучше, чем ребенок. Родители не дают ребенку обогатить свой опыт. Родители иногда не могут на самом деле знать ситуацию целиком, не присутствуя при ней. Иногда родители пытаются уберечь от ошибок ребенка. Но рассказать об ошибках можно, а совершать их или нет - решение самого ребенка.

6. Попытка поддержать в глазах ребенка образ человека, который не ошибается и всегда все знает. Во-первых, такое поведение неконгруэнтно. Во-вторых, вера ребенка в образ родителя-супермена может способствовать снижению его собственной самооценки. Искренность в отношениях с

ребенком - намного большая ценность, чем искусственно созданный образ "правильного родителя".

3. Тест для родителей «Самооценка конструктивного поведения во взаимоотношениях с детьми»

№	Позиция	Оценка
1.	Я всегда помню об индивидуальности ребенка	5 4 3 2 1
2.	Я всегда знаю и учитываю то, что каждая новая ситуация требует нового решения	5 4 3 2 1
3.	Я всегда стараюсь понять потребности и интересы ребенка	5 4 3 2 1
4.	Противоречия я воспринимаю как фактор нормального развития	5 4 3 2 1
5.	Я всегда стабилен в отношениях с ребенком	5 4 3 2 1
6.	Я стремлюсь к уменьшению “нельзя” и увеличению числа “можно”	5 4 3 2 1
7.	Для меня наказание является крайним средством воспитания	5 4 3 2 1
8.	Я стремлюсь дать ребенку возможность прочувствовать неизбежность негативных последствий его поступков	5 4 3 2 1
9.	При необходимости я использую метод логического разъяснения возможности негативных последствий	5 4 3 2 1
10	Я стремлюсь к расширению диапазона моральных, а не материальных стимулов	5 4 3 2 1
11	Я стремлюсь использовать положительный пример других детей и родителей. При этом соблюдаю меру и такт.	5 4 3 2 1

Интерпретация результатов:

Подсчитывается средний балл по всем 11 позициям.

От 4,5 до 5 баллов – высокий уровень готовности к взаимопониманию с детьми. Высокая психолого-педагогичнеская культура, позволяющая избегать конфликтные ситуации.

От 3 до 4,5 баллов – готовность к воспитанию детей средняя. Необходимо пересмотреть некоторые позиции Вашего подхода к воспитанию детей.

Меньше 3 баллов – готовность к воспитанию детей низкая. Вы не обладаете достаточными знаниями и культурой воспитания детей. Необходимо срочно заняться самообразованием.

4. Беседа «Что такое активное слушание»

Часто родители центрируются на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы: «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п. — чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям. Чем еще объяснить высказывание папы: «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

Научиться отличать свои проблемы от проблем ребенка — очень важный элемент тренинга. От этого зависит успешность применения навыков гармоничного общения с ребенком.

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений — «Я-сообщения», констатирующие высказывания. Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

«Активное слушание», «Что для меня значит хорошо слушать?»

Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).

Слушание — пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия. Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Активное слушание - как способ решения проблем ребенка. Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность.

Приемы: пересказ (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

Пересказ - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, та есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по нескольку раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и код рассуждений другого человека, - это признак сформированное навыков активного слушания.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу?»). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от выспрашивания («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание

говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

Отражение чувств - проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, специалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом».

Проговаривание подтекста - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. Родители часто хорошо понимают, что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

Правила хорошего слушания:

Слушать внимательно – обращать внимание на слова, жесты, мимику, позу.

Использовать приемы активного слушания

Не давать оценок

Не давать советов.

5. **Беседа «Я-высказывание», «Ты-высказывание»**

“Ты-высказывание” содержит в себе негативную оценку другого человека, часто обвинение, что вызывает сопротивление и протест (“Прекрати разговаривать!”, “Немедленно уберись в комнате!”). Высказывания такого рода отрицательно влияют на самооценку и уровень притязаний другого человека.

“Я-высказывание” - это сообщение о ваших чувствах, оно редко вызывает протест, потому что не содержит обвинения. “Я-высказывание” предполагает в общении с ребенком позицию “на равных”, вместо позиции “сверху”. В этих высказываниях Вы отстаиваете свои интересы, но при этом не оказываете давления на другого человека. (“Я недоволен тем, что комната не убрана. Что можно сделать, чтобы ее убрать?”)

Практические упражнения

Тренировка в построении “Я - высказывания”.

Проблема	**Ты – сообщение** (слово обостряет, обижает, ранит)	**Я – сообщение** (слово смягчает, щадит, оберегает)
Родитель устал	Ты меня утомил. Отстань от меня.	Я очень устал. Мне хочется отдохнуть.
У ребенка замечание (двойка) в дневнике	Ты – бездельник! Вечно ты меня расстраиваешь!	Я огорчен. Мне неловко за тебя …
Сын (дочь) не может выполнить домашнее задание.	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить? Ты меня в могилу сведешь …	Давай вместе разберемся… Я надеюсь, что у тебя при старании все получится …
Ребенок грубо ответил Вам на замечание.	Когда ты научишься разговаривать с родителями?	Мне больно это слышать. Я думаю, что ты просто

		поторопился.

Записать на листке бумаги три примера Ваших “Я–высказывания”, с которыми Вы могли бы сейчас обратиться к своему ребенку:

1. _____
2. _____
3. _____

Рассказать в каких случаях и как часто используются эти высказывания.

6. Упражнение «Отдайте часть ответственности»

(3-4 части упражнения выполняется на следующем занятии вместе с ребенком)

1 часть

Каждому участнику тренинга дается список черт.

Задание: выбрать те качества, которые беспокоят Вас в Вашем ребенке, и записать их на отдельном листочке.

- Не делает уроков
- Не следит за домашними животными
- Отказывается от коллективных игр и дел
- Оставляет грязную посуду
- Имеет завышенные требования к себе
- Не понимает чувств и переживаний других людей
- Много смотрит телевизор
- Плохо учится
- Имеет низкую самооценку
- Приводит друзей домой, когда нет родителей
- Убегает из дома
- Дерется с братьями или сестрами
- Часто спорит с взрослыми
- Отказывается выполнять просьбы
- Имеет нежелательных друзей
- Часто теряет контроль над собой
- Кажется безразличным к окружающим

- Грубит учителям
- Часто дерется в школе
- Часто специально раздражает взрослых
- Закатывает истерики
- Не убирается в своей комнате
- Курит
- Лжет
- Мало и беспокойно спит
- Требует денег
- Задает много вопросов, но редко дожидается ответов

2 часть

Выбранные качества распределить в предложенную таблицу.

Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка	Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка

3 часть

В разделе “Перечень событий, влияющих на Вашу жизнь и жизнь ребенка” каждый пункт обговорить с ребенком и составить договор, учитывающий интересы и ребенка, и Ваши.

Например: В пункте “Много смотрит телевизор” совместный договор оговаривает темы и время просмотра телевизионных программ. Особо следует выделить последствия, если договор частично или в целом будет нарушаться. Виды последствия могут быть разнообразными: время сна (более раннее), лишение развлекательных телепередач и т.п.

4 часть

По каждому пункту раздела “Перечень событий, влияющих на жизнь ребенка” составляется договор. Таким образом, родители начинают отдавать решение проблем самим детям. Главное – форма передачи строится на доверии к ребенку, что позволит ему проявить интерес к самостоятельным действиям. Если же реакция ребенка оказывается неожиданной для Вас (раздражение, отказ, просьба избавиться от ответственности), то лучше спокойно выслушать ребенка и мягко повторить, что это именно то, что Вы хотите сделать.

7. **Составление алгоритма совместного принятия решения родителем и ребенком**
8. **Подведение итогов занятия**