

Тема: «Как научиться понимать своего ребёнка?»

Цель: обучение родителей техникам общения, способствующим гармонизации детско-родительских отношений.

Задачи:

- провести совместный анализ различных ситуаций, в которых возникают трудности в общении с ребенком;
- познакомить родителей с навыком активного слушания.

Оборудование:

- бумага формата А3, А4;
- карандаши, фломастеры;
- карточки с описанием различных ситуаций;
- помещение с необходимым количеством стульев, поставленных в круг;

Участники: родители учащихся класса, учитель, психолог.

Ведущий предлагает родителям зайти в класс и занять любое место в кругу.

Ведущий. Здравствуйте! Мы рады, что вы нашли время поговорить о проблемах, которые возникают у нас, взрослых, в процессе общения с детьми. Мы не будем с вами искать правильные или определять неправильные приемы воспитания (такой традиции вообще не существует, т.к. все зависит от обстоятельств и то, что хорошо в одном случае, в другом окажется вредно). Мы поговорим об эффективных формах общения.

Итак, предлагаю познакомиться поближе. Сделаем это следующим образом: каждый по кругу представится, назовет себя, скажет, чьи вы родители и закончит следующее предложение: «Я пришел сюда ...»

(в ходе выполнения этого задания ведущий фиксирует на листе высказывания участников и в конце подводит итог того, что тема общения с детьми является для многих очень актуальной)

Ведущий: Перед тем, как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка, в которую мы включили следующую игру:

Участники садятся по кругу, ведущий стоит в центре круга.

Инструкция: «Сейчас у нас будет возможность продолжить знакомство. Сделаем это так: стоящий в центре круга (для начала им буду я) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает каким – то общим признаком. Этот признак он называет. Например, я скажу: «Пересядьте все те, у кого больше одного ребенка», - и все, у кого больше одного ребенка, должны поменяться местами. При этом тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а тот, кто останется в центре круга без места, продолжает игру. Используем ситуацию для того, чтобы побольше узнать друг о друге».

Когда упражнение завершено, ведущий может обратиться к группе с вопросом: «Как вы себя чувствуете?» или «Как ваше настроение сейчас?» Как правило, это упражнение проходит весело. Оно позволяет снизить напряженность, активизирует внимание, мышление.

Ведущий: В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми: наши дети не могут что-то поделить между собой, ссорятся, дерутся, обижаются друг на друга и т.д. Все эти ситуации нам хорошо известны. Давайте попробуем вспомнить, каким образом мы выстраиваем беседу с ребенком. Например, как вы будете вести себя, если ребенок не хочет одевать шапку, а на улице холодно?

Родители делятся опытом и произносят хорошо знакомые фразы: «Одень шапку, а то заболешь...», «Не смей мне возражать...» и т.д.

Ведущий. «Как вы думаете, чего ждут от нас дети в эти минуты?»

Родители высказывают свою точку зрения. На данном этапе важно выйти на понимание родителями того, что ребенок ждет понимания, а не родительских лекций и нотаций, а порой и угроз.

Ведущий. Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Поэтому, если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребенка – мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребенка выслушать. Психологи называют этот способ активным слушанием.

Скажите, как вы понимаете слова «активно слушать», что вы знаете об этой технике? Родители делятся своими мнениями и может быть даже опытом использования этой техники.

Ведущий. Многие из вас совершенно верно изложили суть этой техники. Позволю себе еще раз о ней сказать: активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли»: я хочу есть, я люблю это делать, я чувствую усталость, я беспокоюсь и т.д.

Это реальные, ясные и конкретные обращения человека к самому себе, за которыми стоят наши реальные потребности. Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «я – высказывания» в разговоре превращаются в «ты – высказывания» (вместо «я хочу спать» - «тебе пора выключить свет», вместо «мне неприятно» - «ты плохой»). Превращение «я – высказываний» в «ты – высказывания» становятся часто одним из «барьеров общения».

Самое опасное при этом состоит в том, что ответственность перекладывается на собеседника, которому приписываются действия, желания, мотивы, на самом деле отсутствующие. Произнося фразу: «Надень шарф, сегодня холодная погода», - взрослый может иметь в виду: «Я тебя люблю и беспокоюсь о тебе, хочу, чтобы ты был здоров», а ребенок может услышать: «Ты еще мал и беспомощен» или: «Без моего руководства ты не можешь сделать и шагу». Сама многозначность «ты – высказываний» дает простор различным толкованиям и интерпретациям. Реакция собеседника, объяснившего наши намерения со своей точки зрения не так, как мы ожидали, кажется не адекватной, за ней, с нашей точки зрения, стоит лишь вредность, желание настоять на своем, самодурство, с которым необходимо бороться. Непонимание при этом накапливается, и последствия могут быть самыми серьезными. Как видите, овладеть умением «я – высказываний» достаточно важно.

«Я – высказывания» обычно включают три компонента:

- описание ситуации;
- называние своих чувств в этой ситуации;
- называние причин этого чувства.

Это может выглядеть примерно так:

1. «Когда я вижу, что ...» или «Когда происходит ...», «Когда я сталкиваюсь с ...».
2. «Я чувствую ...» или «Я не знаю как реагировать ...», «У меня возникает проблема ...».
3. «Потому что ...» или «В связи с этим...».

Пример: «**Когда я вижу, что** к 22.00 домашнее задание по математике не выполнено, **я начинаю беспокоиться**, что ты получишь очередную двойку и в конце четверти не будешь аттестован. **В связи с этим**, прошу показывать задание по математике в 20.00.»

Каждому участнику тренинга выдается карточка с написанными фразами в форме «ты – высказываний».

Ведущий. Я предлагаю потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «я – высказываний». Попробуйте предложить свои варианты преобразования «ты – высказываний» в «я – высказывания».

Участники получают карточки и работают с ними. Фразы могут быть следующими:

«Ты – высказывания»	Возможные варианты «я – высказываний»
Где ты был?	Я беспокоюсь о тебе, потому что ...
Ты выполнил домашнее задание?	Мне бы хотелось знать, что все уроки уже выполнены.
Почему ты не здороваешься, когда приходишь домой?	Мне хотелось бы слышать приветствие, потому что иначе у меня возникает чувство, что мной пренебрегают.
Когда ты вернешься домой?	Я беспокоюсь о тебе, и для меня очень важно знать, что ты доберешься домой в полной безопасности.
Почему у тебя в комнате такой беспорядок?	Мне было бы приятно осознавать, что у меня очень аккуратный сын.

Ведущий. Давайте посмотрим, что у вас получилось. Я прошу по желанию зачитывать карточку и озвучивать предложенный вами вариант «я – высказывания».

Ведущий. Вы только что попробовали использовать одну из техник активного слушания. Убедились в том, как это не просто. Увидели, что вам хочется задать другие вопросы и прокомментировать и оценить ситуацию. Что ж, это совершенно нормально. Давайте теперь попробуем ответить себе на такой вопрос: «Что может дать нам техника активного слушания для общения с ребенком?»

На доске появляется лист с надписью: «**Результаты применения техники «Я – высказывания»**». Родители высказывают свое собственное мнение, а ведущий фиксирует все на доске или бумаге.

Ведущий. Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Однако же навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, они перестанут быть «техникой», а станут искусством.

И перед тем, как мы с вами расстанемся, ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Готовы ли вы использовать технику активного слушания, и какие вы ожидаете изменения в общении со своим ребенком?»

Тренинг желательно закончить упражнением, способствующим закреплению дружеских отношений, возникших в результате работы.

Инструкция: «Пусть каждый из нас сделает подарок своему соседу слева и справа. Подарок надо сделать («вручить») молча (невербально), но так, чтобы ваш сосед понял, что вы ему дарите.

Тема: «Наши трудные дети»

Цель: информирование родителей о причинах «плохого» поведения несовершеннолетних.

Задачи:

- познакомить со способами оказания психологической поддержки несовершеннолетним;
- оказать поддержку родителям при решении трудностей в воспитании несовершеннолетних.

Участники: родители учащихся, классный руководитель, психолог.

Подготовительный этап:

- памятки для родителей по теме собрания;
- таблицы с описанием «плохого» поведения;

Ход собрания: классный руководитель предлагает родителям занять удобные места и сообщает тему, цели и задачи родительского лектория.

Вариант вступительного слова классного руководителя.

Дети взрослеют, изменяются, и взрослым хотелось бы, чтобы проблем в общении, во взаимодействии с ними становилось меньше, но так происходит не всегда. Родителей волнует поведение подросших детей и трудности, связанные с этим. Многие родители имеют подобные проблемы, и, весьма вероятно, что некоторые из них – ваши соседи и друзья – совсем рядом. Вы можете и не догадываться о том, что находитесь в такой большой компании, потому что в нашем обществе родителю полагается испытывать чувство стыда, когда сын или дочь пропускает занятия в школе, не делает уроки, грубит взрослым, курит. Поэтому даже друзья не склонны говорить о проступках своих детей и переживаниях в этой связи. Для родителя допустить, чтобы отрицательные факты стали известны, все равно, что получить двойку за воспитание своего ребенка. Все, кого вы знаете, испытывают те же опасения, поэтому каждый предпочитает молчать, переживая наедине чувства одиночества и отчаяния. Сегодня мы попытаемся вместе искать причины трудностей в поведении детей.

«Трудный» ребёнок... Что за этими словами, какой он? Уважаемые родители, давайте попробуем нарисовать словесный портрет «трудного» ребенка. Вы называете те ассоциации, которые у вас возникают на слова: «трудный ребенок», а я записываю их на доске. (Родители могут назвать следующие слова: *лентяй, грубиян, двоечник, неудачник, безответственность, хулиган и т.д.*)

Как вы думаете: «Что может стать причиной «плохого» поведения ребёнка?»

(Родители приводят свои аргументы и свои ситуации, связанные с данным вопросом. Классный руководитель на другом листе ватмана фиксирует ключевые слова).

В настоящее время некоторые ученые считают, что существует всего четыре причины «плохого» поведения ребенка, которые приводят к тому, что он становится трудным и порой неуправляемым.

Причина первая – борьба за внимание. Непослушание – это тоже возможность привлечь к себе внимание, а внимание необходимо для эмоционального благополучия ребенка.

Причина вторая – самоутверждение, борьба за власть. Несовершеннолетний объявляет войну бесконечным указаниям, замечаниям и опасениям взрослых. Возможность иметь своё мнение, принимать собственное решение – это возможность приобретать свой опыт, пусть даже ошибочный.

Причина третья – желание мщения. Подросток может мстить за:

- сравнение не в его пользу со старшими или младшими братьями или сёстрами;
- унижение друг друга членами семьи;
- разводы и появление в доме нового члена семьи;
- чрезмерное проявление любви взрослых друг к другу.

Причина четвёртая – неверие в собственный успех, вызываемое учебными неудачами, взаимоотношениями в классе с учителем, низкая самооценка.

Давайте более тщательно рассмотрим все аспекты «плохого» поведения детей. Предлагаю родителям разделить на четыре группы. Каждая группа получает одну из таблиц, в которой приведены причины и проявления «плохого» поведения детей. В группах родители обсуждают услышанную информацию, анализируют таблицы, приводят примеры из собственного педагогического опыта. По окончании работы делятся своими мнениями со всем родительским собранием.

Таблица 1.

Поведение, направленное на привлечение внимания.

Поведение ребенка	Может быть как активным (привлекать всеобщее внимание всевозможными выходками), так и пассивным, т.е. делать все очень медленно «в час
-------------------	--

	по чайной ложке»
Причины поведения, направленного на привлечение внимания	1. Взрослые больше внимания уделяют детям, которые ведут себя плохо. 2. Дети не научены просить или требовать внимания в приемлемой форме. 3. Дети часто испытывают дефицит личного внимания к себе, чувствуют себя «пустым местом».
Положительные стороны поведения, направленного на привлечение внимания	Дети нуждаются во взаимоотношениях с окружающими, готовы к сотрудничеству
Принципы предотвращения поведения, направленного на привлечение внимания	1. Больше внимания уделять хорошему поведению. 2. Учить детей просить внимания в приемлемой форме.

Таблица 2.

Характеристика властолюбивого поведения

Поведение ребенка	Вспышки негодования, конфронтация с окружающими или тихое непослушание: ребенок соглашается, но делает по – своему.
Причины властолюбивого поведения	1. Изменение социальных установок в обществе. 2. Мода на «сильную личность» учит утверждению своей силы, а не конструктивному поведению.
Сильные стороны властолюбивого поведения	Дети демонстрируют лидерские способности: умение независимо мыслить и способность сопротивляться авторитетам.
Принципы предотвращения властолюбивого поведения	1. Уходить от конфронтации и снижать напряженность. 2. Позволять детям реализовать свои организаторские способности.

Таблица 3.

Характеристика мстительно поведения

Поведение ребенка	Прямые или скрытые физические и психологические акты насилия. Ребенок может мстить учителям, родителям, всем окружающим.
Происхождение мстительного поведения	Отражение роста насилия в обществе в средствах массовой информации. Культивирование стиля «силового» разрешения конфликтов в семье.
Сильные стороны мстительного поведения	Дети демонстрируют высокую жизнеспособность, умение защитить себя от боли.
Принципы профилактики мстительного поведения	1. Учить ребенка строить отношения с окружающими по принципу заботы о них. 2. Учить ребенка выражать свои

	переживания и требования к окружающим в приемлемой форме.
--	---

Таблица 4.

Характеристика поведения, когда ребенок не верит в себя.

Поведение ребенка	Активная форма. Вспышки негодования: ребенок теряет контроль над собой, когда давление ответственности становится слишком сильным. Пассивная форма. Откладывание работы на потом, заболевание.
Причины происхождения поведения	Необоснованно завышенные ожидания учителей и родителей. Твердая убежденность ребенка, что он должен быть лучше всех. Упор на соревнование в семье и классе.
Сильные стороны поведения	Для большинства детей сильных сторон нет. Небольшая часть детей может стремиться делать все лучше всех.
Принципы профилактики «неверия» в собственные силы, низкой самооценки.	Поддержка ребенка, чтобы его внутренняя установка «Я не могу» изменилась на: «Я могу». Помощь в преодолении социальной изоляции путем включения его в деятельность со сверстниками.

Подведение итогов.

Предложите родителями притчу о перевернутом камне.

Один странствующий искатель истины увидел большой камень, на котором было написано: «Переверни и читай». Он с трудом перевернул его и прочёл на другой стороне: «Зачем ты ищешь нового знания, если не обращаешь внимания на то, что уже знаешь?»

Эта притча как нельзя лучше подтверждает наш сегодняшний разговор о детях. Истина – на поверхности. Зачастую проблемы в поведении наших детей, их трудности – в нас самих. В нашем диктате, в нашем попустительстве, в нашей занятости, в нашем эгоизме, себялюбии. Необходимо посмотреть на проблему глазами истины и тогда военные действия, которые вы ведёте с ребёнком, перестанут быть необходимыми, а в душе воцарится мир и душевный комфорт. Самые главные слова, которые сегодня нужно сказать своему ребёнку: «Я тебя люблю, мы рядом, мы вместе и мы всё преодолеем».

Спросите родителей: «Что нового они узнали на собрании? Какие приемы дисциплинирования своих детей они попробуют использовать в своей практике?» Предложите родителям памятки, с помощью которых можно преодолеть трудности в поведении ребёнка.

Памятка.

Психологическая поддержка ребенка в семье

Родительская поддержка – это процесс:

- в ходе которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того чтобы научиться поддерживать ребенка, родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимой для себя.

Для того, чтобы поверить в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- позволить ребенку «начать с нуля», веря в его способность достичь успеха;
- помнить о прошлых удачах и возвращать к ним, а не к ошибкам.

Очень важно позаботиться о том, чтобы создать ребенку ситуацию с гарантированным успехом. Успех порождает успех и усиливает уверенность в своих силах как у ребенка, так и у родителя.

Итак, для того, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- Не подчеркивать промахи ребенка.
- Показать, что вы удовлетворены ребенком.
- Уметь помочь ребенку разбить большие задания на более мелкие, такие, с которыми он может справиться.
- Внести юмор во взаимоотношения с ребенком.
- Проводить больше времени с ребенком.
- Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
- Уметь взаимодействовать с ребенком.
- Позволить ребенку самому решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
- Принимать индивидуальность ребенка.
- Проявлять сопереживание и веру в вашего ребенка.
- Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка, и слова, которые разрушают его веру в себя.

Слова поддержки:

- *«Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо».*
- *«Ты делаешь это очень хорошо».*
- *«Это серьезный вызов, но я уверен, что ты к нему готов».*

Когда вы выражаете удовольствие от того, что делает Ваш ребенок, это поддерживает его и стимулирует продолжить дело или делать новые попытки. Он получает удовольствие от себя.

Поддерживать можно посредством:

- **отдельных слов** (*красиво, аккуратно, прекрасно, здорово и т.д.*)
- **высказываний** (*«Я горжусь тобой», «Это действительно прогресс», «Я рад, что ты в этом участвовал», «Это здорово!»*)
- **прикосновений** (*дотронуться до руки, обнять, погладить*)
- **совместных действий, физического соучастия** (*сидеть или стоять рядом с ребенком; играть с ним; слушать его*);
- **выражением лица** (*улыбка, подмигивание, смех, кивок*)

Подлинная поддержка родителями своего ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей, положительных сторон.

Важно, чтобы родитель научился принимать ребенка таким, какой он есть, включая все его достижения и промахи, а в общении с ним учитывать значение таких вещей, как тон, жесты, выражения и т.п.