

Тема:

«Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)

Цель: повышение уровня психологической компетентности родителей; обучение навыкам конструктивного взаимодействия с подростком.

Ход занятия

1. Психологическая разминка «Испорченный телефон жестов»

Цель: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

Время: 5 минут.

Техника проведения: Участники встают в затылок друг к другу так, чтобы не видеть, что творится сзади в колонне. Последний в этой колонне поворачивает к себе впереди стоящего и показывает ему какой-то жест. Например, он жмет руку впереди стоящему, пару раз приседая при этом, принявший это сообщение поворачивает к себе следующего и передает ему сообщение.

В конце игры, когда сообщение добирается до первого участника, оно, как правило, оказывается искаженным до неузнаваемости. Например, в приведенном случае может дойти такое сообщение: похлопывание по плечу и подпрыгивание.

Игра вызывает и смех, и живое обсуждение, которое стоит построить следующим образом: «Мы слушаем друг друга невнимательно, мы чувствуем невнимательно, когда слушаем, и поэтому привносим свое. Каждый человек в бессловесной форме имел возможность почувствовать, насколько именно он невнимателен, какие он вносит искажения. Следовательно, во внешне облегченной форме уже вносится мотив собственной рефлексии. И эти выводы не отторгаются, как наверняка отторгались бы, если человеку сказать: «Смотри, ты не понимаешь другого человека. Вместо того, чтобы слушать его, ты слушаешь себя».

2. Тест «Какие у вас отношения с вашим ребенком?»

Инструкция: родителям предлагается ответить на вопросы теста, выбрав один из предложенных вариантов ответа.

1. Вы знаете, с кем дружит ваш ребенок?

- А). Да, он мне рассказывает о своих друзьях (1 балл).
- Б). Мы знакомы с друзьями ребенка и часто видим их дома (2 балла).
- В). Думаю, это личное дело ребенка – друзей он должен выбирать сам (0 баллов).

2. Если вы узнаете, что ребенок общается со сверстниками с плохой репутацией, как вы поступите?

- А). Скажу, что не в восторге от такого общения, но выскажу свое доверие ребенку и уверенность в том, что он не последует примеру своих друзей (2 балла).
- Б). Запрещу общение (1 балл).
- В). Думаю, решение должен принять ребенок, а родителям лучше не влезать (0 балла).

3. Если на вашего ребенка будет жаловаться кто-то из родителей одноклассника, как вы поступите?

- А). Сделаю очную ставку – и все выясним в присутствии детей и родителей (2 балла).
- Б). Родителям отвечу, что мой ребенок не мог сделать ничего плохого, а дома устрою ребенку допрос и в случае необходимости сильно накажу (1 балл).
- В). Заставлю ребенка извиниться (0 баллов).

4. Знаете ли вы, чем увлекается ваш ребенок?

- А). Знаю, но не разделяю его интересы (1 балл) .
- Б). Догадываюсь, но не считаю нужным обсуждать с ним эту тему (0 баллов).
- В). Конечно же, и всячески помогаю ему в его хобби (2 балла).

5. Как вы контролируете, чем ребенок занимается в свободное время?

- А). Мы с ним всегда обсуждаем его планы (2 балла).

Б). Что-то он рассказывает, а что-то узнаю, наблюдая за ребенком и осматривая его вещи (1 балл)

В). Ребенок должен расти самостоятельным – я обсуждаю с ним лишь проблемы, которые у него возникают (0 баллов).

6. Какое самое ужасное наказание для вашего ребенка?

А). Мы перестаем с ним общаться на какое-то время (0 баллов).

Б). Мы заставляем его исправить все созданные проблемы самостоятельно (2 балла).

В). Он лишается любых развлечений и карманных денег (1 балл).

7. На какие темы вы никогда не общаетесь с ребенком?

А). Таких тем нет (2 балла).

Б). На тему секса и отношений с противоположным полом (1 балл).

В). На тему денег (0 баллов).

8. Что больше всего может вас расстроить?

А). Плохие оценки ребенка (0 баллов).

Б). Аморальный поступок ребенка (2 балла).

В). Вредные привычки ребенка (1 балл).

Результаты теста:

0-4 баллов. У вас очень натянутые отношения с ребенком: вы имеете очень плохое представление о том, чем живет ваш ребенок, какие у него интересы, а главное – проблемы и переживания. К сожалению, все свои проблемы ребенок пытается решать без участия родителей. Он уверен, что вы не поймете его и не пойдете на встречу. Чтобы улучшить столь неблагоприятную психологическую атмосферу в вашей семье, постарайтесь начать с малого: хотя бы раз попробовать поговорить с ребенком по душам.

5-10 баллов. Несмотря на то, что вы заботитесь о своем ребенке и всячески стараетесь его поддерживать, все же в общении со своим чадом вы держите некую дистанцию. Поэтому у ребенка есть от вас немало секретов, но они достаточно безобидны, потому как о серьезных трудностях он предпочитает вам всегда рассказывать. Совет: постарайтесь больше интересоваться кругом общения и увлечениями своего ребенка, чтобы лучше понимать, как выстраивать с ним дружеский диалог.

11-16 баллов. Вам можно только позавидовать. Для своего ребенка вы значите очень многое: вы – и друг, и советчик, и любящий родитель, и помощник. В любых жизненных ситуациях, будь то радости или проблемы, ребенок предпочитает делиться в первую очередь именно с вами. Ему очень важно услышать ваше мнение, более того – он всегда ценит ваши советы и часто с вами соглашается. Вы с ребенком – единомышленники, у вас очень схожи жизненные ценности и даже черты характера. Ребенку же важно понимать, что вы гордитесь им, поэтому не стесняйтесь при каждой возможности восхищаться им и хвалить за достижения.

3. Дискуссия «Правила эффективного общения с подростком или я тебя понимаю!»

Цель: выработать основные правила эффективного взаимодействия родителя с подростком.

Время проведения: 10 -15 мин.

Техника проведения: Родителям предлагается на листках бумаги составить правила общения с ребенком подросткового возраста. Предложенные варианты обсуждаются совместно и психолог записывает их на доске.

4. Мини-лекция «Приемы активного слушания».

Активное слушание – это достаточно легкая техника, позволяющая точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых

приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Вас услышат, если вы будете слышать других.

Активное слушание — это эффективный способ получить максимум информации от собеседника. Вы замечали, что есть люди, которым хочется раскрыть душу, доверить секреты, в то время как с другими мы постоянно взвешиваем все за и против, прежде чем рассказать что-то сокровенное. Секрет прост: мы четко чувствуем, слышат нас или нет, часто это происходит бессознательно. Есть люди, от которых мы получаем положительный сигнал. Мы понимаем — он слышит меня, принимает, позитивно откликается на мои чувства и ситуацию. Значит, ему можно доверять, мне с ним комфортно, с ним я в безопасности. Рядом с таким человеком снимаются психологические блоки и зажимы, говорить с ним легко и свободно, ему хочется рассказать обо всем.

Выделяют следующие приемы активного слушания:

1. Пауза — это просто пауза. Она даёт собеседнику возможность подумать. После паузы собеседник может сказать что-то ещё, о чём промолчал бы без неё. Пауза так же даёт самому слушателю возможность отстраниться от себя (своих мыслей, оценок, чувств) и сосредоточиться на собеседнике. Умение отстраняться от себя и переключаться на внутренний процесс собеседника — одно из главных и трудных условий активного слушания, создающее между собеседниками доверительный контакт.

2. Уточнение — это просьба уточнить или разъяснить что-либо из сказанного. В обычном общении мелкие недосказанности и неточности додумываются собеседниками друг за друга. Но когда обсуждаются сложные, эмоционально значимые темы, собеседники часто произвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3. Пересказ (перефраз) — это попытка слушателя кратко и своими словами повторить изложенное собеседником только что. При этом слушатель должен стараться выделять и подчеркивать главные на его взгляд идеи и акценты. Пересказ даёт собеседнику обратную связь, даёт возможность понять, как его слова звучат со стороны. В результате, собеседник либо получает подтверждение того, что он был понят, либо получает возможность скорректировать свои слова. Кроме того, пересказ может использоваться как способ подведения итогов, в том числе промежуточных.

4. Развитие мысли — попытка слушателя подхватить и продвинуть далее ход основной мысли собеседника.

5. Сообщение о восприятии — слушатель сообщает собеседнику своё впечатление от собеседника, сформировавшееся в ходе общения. Например, «Эта тема очень важна для вас».

6. Сообщение о восприятии себя — слушатель сообщает собеседнику об изменениях в своём собственном состоянии в результате слушания. Например, «Мне очень больно это слышать».

7. Замечания о ходе беседы — попытка слушателя сообщить о том, как, на его взгляд, можно осмыслить беседу в целом. Например, «Похоже, мы достигли общего понимания проблемы».

5. Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: отработать навыки активного слушания на практике.

Время проведения: 20 минут.

Техника проведения: родителям предлагается объединиться парами, один выступает в роли подростка, другой в роли взрослого. Подросток пытается рассказать о своей проблеме родителю, а он, в свою очередь должен применить техники активного слушания.

6. Упражнение – активизация

Цель: определить оптимальные стратегии взаимодействия с подростком.

Время проведения: 5 минут

Материалы и оборудование: шарф, платок, веревка, ремень.

Техника проведения: Каким мы часто хотим видеть своего ребенка (особенно подростка)? Выбирается один доброволец и один помощник, которому выдаются шарфы, платок, веревка, ремень. Педагог просит помощника, согласно тексту, завязывать платками, шарфами, лентами и т.д. «каналы воспроизведения»):

Рот – чтобы не ругался и не кричал;

Глаза – чтобы не видели недостойного, не выражали ненависть, неудовольствие и зло, чтобы не плакали;

Уши – чтобы не слышали лишнего;

Руки – чтобы не дрались;

Ноги – чтобы не пинались, не ходили в плохие компании;

Душу – чтобы не страдала.

После завершения процедуры инсценирования запретов (завязываний), педагог обращается к участникам с вопросами:

Что может такой человек? Выражать свою мысль? - Рот скован!

Наблюдать, выделять прекрасное, откликаться? – снижена возможность реагировать – глаза закрыты!

Творить прекрасное, обнимать, выражать радость? – руки связаны!

Идти по жизни? (легонько подтолкнуть связанного, попытаться заставить двигаться) – страх, скованность движений!

Сочувствовать, радоваться, доверяться? – душа «молчит», скована!

После этого упражнения полезно расспросить связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать родители.

7.Рефлексия занятия

Ведущий предлагает родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я смог (смогла)...»

«У меня получилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«Я осознал (а)...»