

Методические материалы

Взаимоотношения детей и взрослых в семье (4 часа)

Психологический практикум «Общение с современным подростком»

Форма проведения: тренинг

Цель: развитие навыков родителей в общении с подростком.

План тренинга

1. Упражнения 1-3.
2. Обсуждение в кругу «Общение – это...».
3. Мини-лекция «Взаимоотношения детей и взрослых в семье».
4. Упражнения 4-7.
5. Обсуждение правил общения с подростком.
6. Рефлексия.

Ход тренинга

Упражнение 1. «Приветствие»

Каждый участник группы (по кругу) встает, называет свое имя и произносит какую-либо фразу, обращенную ко всем остальным, например: «Добрый день», «Желаю всем узнать много нового и интересного» и др. Вместо фразы участник может использовать любой приветственный жест.

Упражнение 2. «Хвасталки»

«Я ..., мой ребенок...» Каждый участник 3 позитивными прилагательными должен охарактеризовать себя и своего ребенка. Группа отвечает участнику: «Мы рады за тебя!»

Упражнение 3. «Портрет современного подростка»

Группа делится на 3–4 подгруппы. Каждой подгруппе выдается карточка «Портрет современного подростка», где перечислены индивидуальные особенности подростка. Участники подгрупп совместно выбирают черты, которые свойственны им самим, дополняют этот список и таким образом составляют портрет ребенка. Затем каждая подгруппа зачитывает составленную характеристику, после чего проводится общее обсуждение.

«Портрет современного подростка»

Слишком говорлив

Чрезмерно подвижен

Имеет высокие требования к себе

Не понимает чувств и переживаний других людей
Ощущает себя отверженным
Любит ритуалы
Имеет низкую самооценку
Часто ругается со взрослыми
Создает конфликтные ситуации
Чрезмерно подозрителен
Постоянно контролирует свое поведение
Чрезмерно беспокоится по поводу каких-либо событий
Сваливает вину на других
Беспокоен в движениях
Часто спорит со взрослыми
Суетлив
Кажется отрешенным, безразличным к окружающему
Любит заниматься головоломками, мозаиками
Часто теряет контроль над собой
Отказывается выполнять просьбы
Импульсивен
Часто дерется
Имеет отсутствующий взгляд
Часто предчувствует «плохое»
Самокритичен
Не может адекватно оценить свое поведение
Увлекается коллекционированием
Имеет плохую координацию движений
Опасается вступать в новую деятельность
Часто специально раздражает взрослых
Задаёт много вопросов, но редко дожидается ответов
Робко здоровается
Мало и беспокойно спит
Говорит о себе во втором и третьем лице
Толкает, ломает, рушит все кругом
Чувствует себя беспомощным

Обсуждение в кругу «Общение – это...»

Вопросы к участникам: Как вы думаете, что такое общение в целом? И насколько важно общение для ребёнка? Как вы общаетесь с ребенком дома, в семье? А какие трудности у вас возникают в общении?

Участники отвечают на вопросы и обмениваются опытом общения со своими детьми дома.

Ведущий обобщает высказывания: «Общение – один из главных видов деятельности человека, устремленный на познание и оценку самого себя через посредство других людей. Под общением понимается взаимодействие людей, направленное на согласование и объединение усилий с целью достижения общего результата (М.И.Лисина)»

Мини-лекция «Взаимоотношения детей и взрослых в семье»

Жизнь в семье невозможна без *общения* — между мужем и женой, между родителями и детьми. Общение в семье демонстрирует отношения членов семьи друг к другу и их взаимодействие, обмен информацией между ними, их духовный контакт.

Удовлетворенность супругов общением зависит от степени совместимости их взглядов, ценностей.

Однако общение в семье не бывает идеальным, партнеры по общению не могут всегда и во всем соглашаться друг с другом. Супружеские отношения неизбежно проходят через противоречия: ссоры, конфликты и пр. В этих случаях супругам очень важно понять позицию друг друга, поставить себя на место другого. Отсутствие взаимопонимания в семье приводит к подавленности, отчужденности, к ухудшению психологического и физического состояния, значительному понижению работоспособности человека.

В семье, кроме взрослых, в полноценном общении нуждаются также и дети. Общение является одним из основных факторов формирования личности ребенка.

Общение между людьми осуществляется не только при помощи слов, но и жестов, мимики.

Вербальные приемы

Главным средством вербального общения является человеческая речь. Большинство современных ученых сходятся в том, что вербалика направлена лишь на передачу «сухой» информации, в то время как невербальные средства придают ей эмоциональный оттенок.

Методы вербального общения доносят лишь около 40 % информации до слушателя. Однако без него сложно представить нормальную коммуникацию. В этом помогают следующие приемы вербального общения:

«*Имя собственное*». Старайтесь обращаться к собеседнику по имени: многие из нас воспринимают это как заинтересованность нашей личностью;

«*Зеркало отношений*». Хотите расположить к себе человека? Используйте при разговоре приятное выражение лица и улыбку, которые непременно передадутся и собеседнику;

«*Золотые слова*». Полезный прием вербального общения — использование комплиментов по отношению к человеку. Главное здесь не переусердствовать и делать это искренне;

«*Терпеливый слушатель*». Собеседник обязательно оценит вас, если вы проявите внимание и терпение при разговоре, выслушаете его проблему и точку зрения;

«*Личная жизнь*». Неподдельный интерес к жизни собеседника (увлечения, хобби, работа и т.д.) непременно помогут наладить контакт с человеком.

Невербальные приемы

Невербальное общение — это использование мимики, жестов, взгляда. К нему относится тактильное общение, т. е. телесное прикосновение — это похлопывание по плечу, поглаживание по голове, поцелуи, просто доброе прикосновения. Язык тела раскрывает то, чего человек не говорит словами. Такое общение развивает в ребёнке все положительные качества: доброжелательность, спокойствие, удовлетворенность, чувство защищенности.

Чаще улыбайтесь, искренняя улыбка поможет снять недоверие, создаст благоприятную обстановку для общения, улыбающийся человек располагает себя к общению, выражайте свое сопереживание не при помощи невнятных звуков («м-м-м», «угу» и т.д.), а путем полноценных эмоциональных реплик («как интересно!», «вот это да, неужели!» и т.д.).

Теплота и мягкость обращения подбадривают, вселяют уверенность, способствуют развитию привязанности к родителям, друзьям, самому себе.

Влияние родительских установок на развитие детей

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, т.к. психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое - сознание и подсознание. В неосознаваемой сфере очень важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом (ребенок с детства усваивает какой я: умный, не умный, способный или никчемный и т.д.). Определяют это родительские установки. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки.

Под родительскими установками понимают систему или совокупность родительского эмоционального отношения к ребенку, восприятие ребенка родителями и способов поведения с ними.

Родителям стоит осторожно и внимательно относиться к своим словесным обращениям к ребенку, оценкам поступков ребенка, избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка, делая ее жизнь стереотипной и эмоционально ограниченной.

Установки формируются с раннего детства, и, чем раньше они усвоены, тем сильнее их действие. Раз возникнув, установка не исчезает и в благоприятный для нее момент жизни ребенка воздействует на его поведение и чувства.

Ниже приведена таблица наиболее часто встречающихся негативных родительских установок. Обратите внимание на те последствия, которые они могут иметь для личности ребенка, и научитесь выдвигать контрустановки. Вспомните, не слышали ли вы нечто похожее от своих родителей? Не стали ли некоторые из них тормозящими указателями на вашем жизненном пути?

Негативные установки	Последствия	Позитивные установки
----------------------	-------------	----------------------

«Не будешь слушаться, с тобой никто дружить не будет...»	Замкнутость, отчуждённость, угодливость, безынициативность, подчиняемость, приверженность стереотипному поведению.	«Будь собой, у каждого в жизни будут друзья!»
«Горе ты моё!»	Чувство вины, низкая самооценка, враждебное отношение к окружающим, отчуждение, конфликты с родителями.	«Счастье ты моё, радость моя!»
«Ничего не умеешь делать, неумейка!»	Неуверенность в своих силах, низкая самооценка, страхи, задержки психического развития, безынициативность, низкая мотивация к достижению	«Попробуй ещё, у тебя обязательно получится!»
«Ты плохой, обижаешь маму, я уйду от тебя к другому ребёнку!»	Чувство вины, страхи, тревожность, ощущение одиночества, нарушение сна, отчуждение от родителей, "уход" в себя или "уход" от родителей	«Я никогда тебя не оставлю, ты самый любимый!»
«Не ешь много сладкого, а то зубки будут болеть, и будешь то-о-ол-стая!»	Проблемы с излишним весом, больные зубы, самоограничение, низкая самооценка, неприятие себя	«Давай немного оставим папе (маме) и т.д.»
«Не твоего ума дело!»	Низкая самооценка, задержки в психическом развитии, отсутствие своего мнения, робость, отчуждённость, конфликты с родителями	«А ты как думаешь?»

Естественно, список установок может быть значительно больше. Можете составить свой собственный и попытаться найти контрустановки, это очень полезное занятие, ведь сказанное, казалось бы, невзначай и не со зла, может "всплыть" в будущем и отрицательно повлиять на психоэмоциональное благополучие ребенка, его поведение, а нередко и на его жизненный сценарий.

Особенности общения с детьми разного возраста Младший школьный возраст (7-10 лет)

В 9-10 лет дети значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии других детей. Происходящие в этом возрасте изменения в отношениях со сверстниками необходимо учитывать при организации «воспитательных» мероприятий. Нередко практикуемое взрослыми осуждение ребенка за какой-либо проступок перед другими детьми является для него мощным травмирующим фактором.

Общение младшего школьника с окружающими людьми вне школы имеет свои особенности, обусловленные его новой социальной ролью. Он

стремится четко обозначать свои права и обязанности и ожидает доверия старших к своим новым умениям. Способность делать что-то лучше всех принципиально важна для младших школьников. Потребность ребенка во внимании, уважении, сопереживании является основной в этом возрасте. Важно, чтобы каждый ребенок чувствовал свою ценность и неповторимость.

Средний школьный возраст (подросток 11-14 лет)

Потребность в общении со сверстниками становится одной из центральных потребностей подростка. В 12-13 лет наиболее значимо групповое общение, общение в компании ровесников, «пик» которого приходится на 13-14 лет. Принадлежность к группе играет существенную роль в самоопределении подростка и в определении его статуса в глазах ровесников.

В отрочестве общение с родителями, учителями и другими взрослыми начинает складываться под влиянием возникающего чувства взрослости. Однако подросток испытывает потребность в поддержке. Особо благоприятной является ситуация, когда взрослый выступает в качестве друга. В этом случае взрослый может значительно облегчить подростку поиск его места в системе новых, складывающихся взаимодействий, лучше познать себя. Совместная деятельность, общее времяпрепровождение помогают подростку по-новому узнать сотрудничающих с ним взрослых. В результате создаются более глубокие эмоциональные и духовные контакты, поддерживающие подростка в жизни.

Старший школьный возраст - ранняя юность (15-17 лет)

Одним из пиков развития у человека потребности в общении является ранняя юность. В юности особенно возрастает необходимость, с одной стороны, в новом опыте, а с другой — в признании, защищенности и сопереживании. Это определяет рост потребности в общении и способствует решению проблем самосознания, самоопределения, самоутверждения.

В этом возрасте, по сравнению с подростковым, возникает и потребность в общении со взрослыми, особенно в ситуации неопределенности, затруднительности самостоятельного решения, то есть в какой-то проблемной ситуации.

Наряду с потребностью в общении в юношеском возрасте отчетливо проявляется потребность в обособлении. Это может быть обособление сфер общения, а может быть стремление к уединению.

Потребность в уединении выполняет в развитии старшеклассника разнообразные функции. Ее можно рассматривать и как отражение определенной стадии развития личности, и как одно из условий такого развития. Познание прекрасного, осмысление себя и других может быть эффективно лишь в уединении. Фантазии и мечты, в которых проигрываются роли и ситуации, позволяют компенсировать определенные трудности в реальном общении.

Упражнение 4. «Слепой-глухой-немой»

Группа разбивается на "тройки". В каждой тройке распределяются обязанности. Один из участников играет роль "глухого-и-немого": он ничего не слышит, не может говорить, но в его распоряжении - зрение, жесты, пантомимика; второй участник играет роль "глухого и парализованного": он может говорить и видеть; третий "слепой-и-немой": он способен только слышать и показывать. Всей тройке предлагается задание, например, договориться о месте, времени и цели встречи. Варианты для других участников: договориться о покраске забора в определенный цвет, о покупке чего-либо в магазине, о выборе подарка на день рождения, о том, во что будете одеты вечером.

После выполнения упражнения необходимо провести обсуждение со всеми участниками тех трудностей, которые возникли у участников, и вариантов их преодоления.

В ходе выполнения упражнения совершенствуются навыки взаимопонимания партнеров по общению на невербальном уровне.

Упражнение 5. «Обзывалки»

Участники игры передают по кругу мяч, при этом называют друг друга разными необидными словами. Это могут быть названия деревьев, фруктов, грибов, рыб, цветов... Каждое обращение обязательно должно начинаться со слов: «А ты...» Например: «А ты — морковка!»

В заключительном круге играющие обязательно говорят своему соседу что-нибудь приятное, например: «А ты — моя радость!»

Обсуждение: Что было легче: обзывать или хвалить?

Вывод ведущего: обидеть человека легче, чем пожалеть и похвалить!

Упражнение 6. «Работа с гневом»

Группа делится на 3–4 подгруппы, каждой из которых выдается список способов выражения гнева. Подгруппы в результате обсуждения выбирают из всего списка те приемы, которые считают наиболее приемлемыми в работе с детьми.

Каждая подгруппа зачитывает свой список, а остальные участники дополняют его, перечисляя удачные приемы и методы, которые уже успешно используются ими в повседневной практике.

Способы выражения (выплескивания) гнева

Громко спеть любимую песню

Метать дротики в мишень

Попрыгать через скакалку

Используя «стаканчик для криков», высказать все свои отрицательные эмоции

Подраться с братом или с сестрой

Налить в ванну воды, запустить в нее несколько пластмассовых игрушек и бомбить их каучуковым мячом

Пускать мыльные пузыри

Устроить бой с боксерской грушей

Полить цветы
 Забить несколько гвоздей в мягкое бревно
 Погоняться за кошкой (собакой)
 Пробежать несколько кругов вокруг дома
 Передвинуть в квартире мебель (например, журнальный столик)
 Постирать белье
 Отжаться от пола максимальное количество раз
 Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет»,
 «Кто быстрее пробежит»
 Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить
 Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем
 «зачирикать» его
 Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее

Упражнение 7. «Я-высказывания»

Ведущий. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли» (я хочу есть, я люблю это делать и т.д.). 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», то есть вместо «я чувствую, что со мной поступают несправедливо», мы говорим партнеру «ты — плохой». С помощью «Ты-высказывания» ответственность мы перекладываем на собеседника. Неумение превратить «Ты-высказывание» в «Я-высказывание» часто является одной из причин создания барьеров в общении. Когда родитель пользуется «Ты-высказыванием», он вешает ярлык на ребенка, лишая его шанса на самовыражение. «Я-высказывание» предполагает, что ребенок его расценит как элемент общения, без эффекта "красного карандаша". «Ты-высказывание» нарушает коммуникацию, т.к. вызывает у ребенка чувство обиды и горечи, создает впечатление, что прав всегда родитель. «Я-высказывание» является более эффективным способом в плане влияния на ребенка и сохраняет благоприятные взаимоотношения ("Мне хотелось бы ...", "Я думаю ...", "Мне кажется ...", "Я злюсь ...", "Я рад ..." и т.д.).

Далее родителям предлагается потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «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.

Обсуждение правил общения с подростком

Ведущий раздает каждому родителю бланк «Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростками». Родители должны ознакомиться с ними, обсудить волнующие их моменты.

Основные правила, которые необходимо учитывать родителям при взаимодействии с подростком

Правила, ограничения, требования, запреты обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

Правил, ограничений, требований, запретов не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности — воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (в движении, познании, упражнении, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем мнение взрослых).

Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

Тон, которым сообщены требование и запрет, должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

О наказаниях. От недоразумений никто не застрахован, и настанет момент, когда вам нужно будет отреагировать на явно плохое поведение подростка. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохо.

Важно помнить, что гораздо легче предупредить появление трудностей, чем потом преодолевать их.

Обратная связь

Ведущий благодарит за работу всех присутствующих и просит закончить фразы:

Теперь я знаю...

В вопросах общения с ребенком я буду...

Мне больше всего запомнилось...

Я нашел ответ на...