

Виртуальное занятие для родителей (законных представителей) обучающихся в рамках осенней Недели психологии в лицее

Цель занятия: развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми, развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

Необходимые материалы: компьютер, бланки с таблицами, канцелярские принадлежности.

Уважаемые родители!

Предлагаем выполнить несколько упражнений, которые помогут вам легче установить контакт со своими детьми, улучшить взаимоотношения внутри семьи.

Упражнение «Навыки активного слушания»

Цель упражнения: развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

Когда при общении с ребенком вы видите проблему, то можете отреагировать тремя способами:

- попытаться непосредственно повлиять на ребенка;
- попытаться повлиять на себя самого;
- попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Сегодня мы с вами начнем с себя и посмотрим вариант, в котором вы можете по-новому посмотреть на ситуацию общения.

Общение с ребенком может происходить в двух формах: Ты-сообщениях и Я-сообщениях.

Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет.

В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми.

Визуально схемы общения можно изобразить следующим образом:

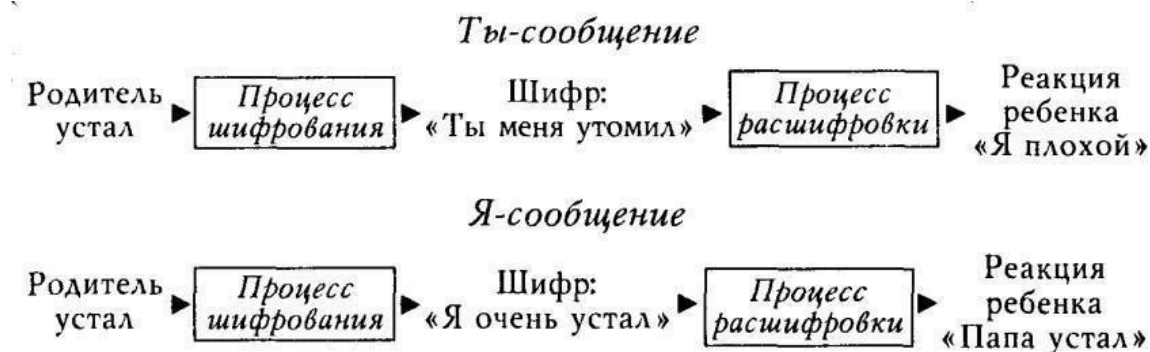


Рисунок 3. Схема общения

Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «Чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

В последней колонке напишите ответ с точки зрения Я-позиции.

Ситуация и слова ребенка	Чувства ребенка	Ваш ответ
1. (Образец): «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все рассыпалось»	Огорчение, обида	Ты расстроилась, и было очень обидно
2. (Ребенку сделали укол, плачет): «Доктор плохой!»		
3. (Старший сын – маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая», а меня никогда не жалеешь»		
5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): «Ой, Моя чашка!»		
6. (Влетает в дверь): «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную»		
7. «Ну надо же, я забыла включить телевизор, там было продолжение любимого фильма»		

Рефлексия: Испытывали ли вы сложности в определении эмоций? Сложно ли вам было сформулировать ответы, опираясь на навыки активного слушания и Я-высказывания? В чем возникли трудности? Какие эмоции вы испытывали?

Упражнение «Общение на языке «принятия» ребенка»

Цель упражнения: развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, определение границ своей ответственности.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов.

Вопрос общения и межличностных отношений тонкий и сложный. Поэтому просто заучивания фраз, указывающих на активное слушание, недостаточно. Важно действительно в это верить. Ребенок на невербальном уровне будет считывать ваши эмоциональные реакции. Поэтому важна ваша внутренняя позиция.

«Язык принятия» это:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось»).

«Язык непринятия» это:

- оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»).

В общении с ребенком «язык принятия» и «язык непринятия» выглядят следующим образом:

Фраза ребенка	Ответ на «языке непринятия»	Ответ на «языке принятия»
Мама, купи...	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить тебе эту вещь, но у меня нет денег
Мама, ты когда ссоришься с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга
Я глупый?	Отстань	Я считаю, что нет. А что случилось?

Давайте посмотрим, каким образом мы можем говорить с нашим ребенком на «языке принятия»:

«Язык принятия»

Оценка поступка, а не личности
Похвала
Комплимент
Временный язык
Ласковые слова
Поддержка
Выражение заинтересованности
Сравнение с самим собой
Одобрение
Согласие
Позитивные телесные контакты
Улыбка
Контакт глаз
Доброжелательные интонации
Эмоциональное присоединение
Поощрение
Выражение своих чувств
Отражение чувств ребенка

«Язык непринятия»

Отказ от объяснений
Негативная оценка личности
Сравнение не в лучшую сторону
Постоянный язык
Указание на несоответствие
родительским ожиданиям
Игнорирование
Команды
Приказы
Подчеркивание неудачи
Оскорбление
Угроза
Наказание
«Жесткая» мимика
Угрожающие позы
Негативные интонации

Рефлексия: Испытывали ли вы сложности в определении формулировок? Сложно ли вам было сформулировать ответы, основываясь на «язык принятия» и «язык непринятия»? В чем возникли трудности? Какие эмоции вы испытывали?

Упражнение «Я могу повлиять»

Цель упражнения: развить навыки рефлексии, распознать эмоций, определить границы своей ответственности.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов.

Возьмите лист бумаги и запишите на нем факты, которые вас беспокоят в поведении ребенка и ваших с ним отношениях.

Посмотрите на получившийся список.

- Отметьте красным маркером те элементы списка, которые вы объективно можете изменить уже сейчас.
- Отметьте желтым маркером те элементы списка, которые пока не в состоянии изменить, но вам хотелось бы иметь такую возможность. Подумайте, какие знания и умения вам необходимо дополнительно приобрести, что поменять в себе самом, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые ребенок не может изменить сейчас. Наметьте

самостоятельно и вместе с ребенком возможный план действий, которые позволят ему изменить ситуацию.

- Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые, на ваш взгляд, совершенно не можете повлиять. Подумайте, действительно ли это безвыходные ситуации? Возможно, есть кто-то, кто сможет вам помочь? Если вам кажется, что ситуация не имеет решения, подумайте, действительно ли вас волнуют данные элементы списка, хочется и нужно ли их изменять? Возможно, ситуацию можно изменить, если приобрести какие-то качества? Какие? Как возможно приобрести эти качества? Можете ли вы принять, что ситуация не требует изменений?.

Рефлексия: «Какие чувства вы испытали? Сложно ли принять, что какие-то моменты на самом деле не требуют изменений? Удалось ли найти новое видение пути решения каких-то проблем? Смогли ли вы расширить свою точку зрения? Появились ли мысли для изменения характера отношений с детьми?»