

Родительское собрание с элементами тренинга

Тема: "Как мы чувствуем и слышим друг друга"

*“Наказывать – по-русски значит поучать.
Почать можно только примером.
Воздаяние же злом не поучает, а развращает”*
Л.Н.Толстой

Знакомство

Родителям предлагается по кругу назвать свое имя, род занятий, сказать, что они любят делать в свободное время. А затем знакомит родителей с традиционными правилами общения в тренинге:

- конфиденциальность,
- искренность (лучше промолчать, чем солгать),
- открытость,
- Здесь и сейчас,
- не оценивать,
- слушать не перебивая.

Упражнение «Хорошо - плохо»

Выполнение упражнения происходит по кругу. Первому участнику необходимо закончить фразу «Семья - это хорошо, потому что...». Далее развитие темы происходит по цепочке чередованием начала фраз: конца предыдущей фразы, затем «Семья - это плохо ...» и т.д., пока круг не завершится.

Психолог делает выводы.

1. «Скажите, пожалуйста, что значит любить своего ребенка?»

Родители высказываются в свободной форме (понимать его, заботиться, оберегать, помогать, доверять, **чувствовать, слышать**)

С помощью чего мы выражаем свои чувства? **Эмоции** – первичная реакция организма на какие-то раздражители, выражающая переживания человека, его отношения к предметам, явлениям, событиям, другим людям и к самому себе (результату своей деятельности).

Эмоциональный интеллект (сегодня очень активно вводится это понятие) – это способность человека осознавать свои и чужие эмоции, улавливать то, чего хотя бы в чем-то ждут другие люди, умение с ними поладить, пережить стресс

Выстраивание диалога по форме **Я-сообщения**.

Идеальная формула «Я-сообщения»

Я чувствую ... (эмоция/чувства) – Когда ... (акцент только на факт) – потому что (для меня/личная интерпретация) – и хочу/предлагаю ... (предлагается желаемый вариант/совместное решение вопроса)

Допустимая форма в диалоге

Я вижу/понимаю, что вы сейчас... (называете эмоцию, например расстроены, недовольны, злитесь...) – когда... (акцент на факт, например, потратили столько времени и не получили ожидаемый результат) – предложение совместного решения (например, давайте посмотрим, что можно сделать/как можно решить проблему)

С развитием навыка «Я-сообщения» развивается способность управлять своими эмоциями, повышается эффективность саморегуляции. Выражение чувств/эмоций открыто помогает справиться со многими конфликтными ситуациями.

Упражнение «Принятие чувств»

Участники делятся на микрогруппы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание

переформулировать неэффективные родительские ответы так, чтобы были приняты чувства ребёнка, в **Я – сообщения**.

Образцы заданий и ответов:

- Не смей его бить. Подумаешь сломал башню (из конструктора), построишь снова.

Это же твой брат. (**ты можешь злиться на брата, но он твой брат, давайте построим вместе**)

- Что ты трясешься, как трус. Это просто маленькая собачка! (**симпатичный пес...Но если ты боишься - давай перейдем на другую сторону**)

- Хватит ныть. Всё не так плохо. Исправишь двойку. (**Я тоже расстроился. Но, может быть, мы вместе найдём выход?**)

Вывод: активно чувствовать - значит улавливать, что ваш ребёнок пытается вам сказать на самом деле, что он чувствует на самом деле, и озвучивать эти чувства своими словами. Окрашивая свои высказывания пониманием и неподдельной заботой.

Психологами доказано, что **любовь, забота, ласка – это основные жизненные (базовые, по Маслоу) потребности ребенка**. Никогда и ни при каких условиях у него не должно возникать сомнений в расположении родителей, в своей психологической защищенности. Эта базовая потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, любим.

Как это сделать? (Ответы родителей)

Делать это можно разными способами: ласковыми прикосновениями, улыбкой, словами: «Я очень скучала по тебе, пока была на работе», «Я очень люблю играть с тобой» и т.д.

Известный семейный психотерапевт В. Сатир рекомендовал обнимать ребенка несколько раз в день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день не только ребенку, но и взрослому.

Удовлетворение потребности в любви и принятии – необходимое условие нормального психического развития детей. Если они не получают знаков безусловного принятия, то возможны отклонения в поведении, иными словами, эмоциональные нарушения.

Активное слушание.

Еще один важный компонент построения продуктивной коммуникации – это активное слушание.

Упражнение I. “Диалог”

Участники тренинга разбиваются на пары. Один из партнеров получает карточку с описанием поведения, которое он должен продемонстрировать (один из признаков плохого слушания). Другой партнер, не зная о содержании инструкции первого, начинает рассказывать о каком-либо интересном событии из своей жизни или говорить на одну из перечисленных тем в течение трех минут (варианты тем: 1. Интересное событие этой недели; 2. Где бы я хотел отдохнуть; 3. Мой любимый фильм; 4. Моя любимая телевизионная передача).

1. Инструкции по выполнению действий, отражающих плохое слушание (игнорирование):

- не смотреть на собеседника;
- начать заниматься своими делами, например, завязывать шнурки ботинок, приводить в порядок свою одежду, смотреться в зеркало;
- постоянно перебивать собеседника, пытаюсь рассказывать об аналогичном событии в своей жизни, преувеличенно жестикулируя руками;
- устало смотреть, зевать, говорить очень медленно, тихо, растягивая слова.

2. Инструкции безэмоционального слушания:

- контакт глазами, но без эмоций;
- не задавать никаких вопросов, **не кивать**, никак не реагировать;

3. Инструкции активного слушания:

- поза, мимика, жесты должны говорить о том, что ты заинтересованный слушатель;
- покажи говорящему, что ты его понимаешь (кивок, уточняющие вопросы, парафраз позволяют это сделать);
- не давай оценок;
- не давай советов.

После истечения указанного времени психолог обращается к тем, кто говорил, с вопросом: с кем ему было комфортно общаться, где они чувствовали заинтересованность в своем рассказе, что мешало им и насколько комфортно они чувствовали себя в каждом диалоге. В процессе группового обсуждения выясняется, что такое хорошее слушание, каким бы дети хотели видеть своего родителя. Высказывания фиксируются на доске.

Теоретическая вставка (материалы для информирования)

Слушать – значит понимать чувства и состояния собеседника. Когда к нам обращаются за помощью, важно проявить расположенность и симпатию, чтобы другой увидел и почувствовал, что мы испытываем в отношении его.

Правила слушания:

- поза, мимика, жесты должны говорить о том, что ты заинтересованный слушатель, или наоборот;
- покажи говорящему, что ты его понимаешь (кивок, уточняющие вопросы, парафраз позволяют это сделать);
- **не давай оценок;**
- **не давай советов;**
- говори, что понимаешь его чувства.

Выражение дружеских чувств происходит в общении прежде всего с помощью невербальных сигналов, выполняющих роль способов поддержки. Ими являются улыбка, открытая поза, наклон вперед, касание, контакт глазами, кивок, позиция “на равных”.

Улыбка

Это наиболее простое средство, чтобы показать человеку, что ты его уважаешь и желаешь поддерживать с ним контакт. Улыбка говорит “Ты мне приятен”, “Мне хорошо”, “Ты можешь мне доверять”. Так как другие не знают, о чем ты думаешь, у них – если ты не улыбаешься – может сложиться впечатление, что они тебя не интересуют или что ты настроен недружелюбно.

Открытая поза

Чтобы установить с другими хороший контакт, важно выражать свое дружелюбие, которое проявляется с помощью раскованного, расслабленного положения туловища. Открытая поза – это не сложенные крест-накрест руки и ноги, близкое нахождение друг к другу, обращение к другому.

Наклон вперед

Сидеть или стоять прямо напротив кого-либо и чуть наклоняться в его сторону – важный знак для твоего собеседника: он понимает, что ты относишься к нему с интересом и вниманием.

Касание

Наиболее интенсивная форма коммуникации – касание (прикосновение). Потребность в нем является очень глубокой. Для маленьких детей ласка служит залогом их хорошего состояния и самочувствия. И если прикосновения имеют такое большое значение в начале жизни, то очевидно, что это будет важным и в дальнейшем. При этом большое значение имеет степень близости с собеседником. В зависимости от отношений, которые мы имеем или хотим иметь, мы создаем пространство вокруг своего тела.

Контакт глазами

Смотреть друг на друга – это условие любых контактов. Контакт глаз – сильный сигнал внимания и уважения, он помогает нам узнать другого. Более длительное рассматривание собеседника может служить приглашением к углублению отношений. И наоборот, если не смотреть на собеседника – значит, не хотеть с ним иметь никаких дел.

Кивок

Мало людей понимают в полной степени, насколько важно кивание. Если ты совершенно не киваешь, когда с тобой разговаривают, то другой предполагает, что ты или больше не слушаешь его, или тебе неинтересно. Кивание побуждает к продолжению сообщения или рассказа, оно также воспринимается как понимание.

Упражнение “Слепой и поводырь”

Участвуют “родитель – ребёнок”. Одному из участников по желанию завязывают глаза. Он “слепой”. Второй будет его водящим. Участие принимает каждый игрок.

Ролевая игра “Ситуации”

Ваш ребенок учится в 8 классе. Вас вызвали в школу. Классный руководитель вашего сына (дочери) сообщила вам, что ваш сын (дочь) уже неоднократно прогуливает уроки. Выслушав учителя, вы идете домой.

Задача – получить ответ у сына (дочери): Правда ли, что ваш сын (дочь) прогуливает уроки, в чем причина?

Внутренняя позиция родителя:

1) у вас очень плохое настроение. Вы поругались с коллегой на работе. Ваши отношения с сыном (дочерью) накалились до предела. А тут еще эта проблема... Вы приходите домой. Встречаете вашего подростка дома, вы говорите...

2) У вас доверительные отношения с вашим подростком. Вы очень хотите понять, что происходит с сыном (дочерью). Вы приходите домой. Встречаете вашего подростка дома, вы говорите...

3) С недавнего времени вы тоже подозревали неладное. Вас настораживало подавленное настроение сына, дочери, и не нравились его (ее) новые друзья. Он (она) вдруг начал (а) грубить, заставить сделать домашние дела, просто невозможно. Вы приходите домой. Встречаете вашего подростка дома, вы говорите...

Внутренняя позиция подростка:

1) У вас доверительные отношения с родителями. Уроки ты, действительно, прогулял(а), но на то были уважительные причины. Ты уверен(а) в себе и знаешь, что прогулы не отразятся на твоей успеваемости.

2) Уроки ты прогулял(а). Но ты сейчас спешишь на встречу с твоими друзьями, уже опаздываешь. Тебе дорога каждая минута. Разговаривать ты не хочешь.

3) Уроки ты прогулял(а). Но сейчас у тебя подавленное настроение, и ничего не хочется делать. Ты не говоришь ни «да», ни «нет». Тебе, в принципе, не хочется разговаривать, но ты делаешь это, чтобы не обидеть маму (папу).

4) У вас доверительные отношения с родителями. Уроки ты прогулял(а). Но из-за страха тебе очень сложно признаться родителям.

Ведущий просит родителей-наблюдателей записать вопросы для последующего обсуждения ролевой игры.

Понимание – умение видеть сына (дочь) «изнутри». Смотреть на мир одновременно с двух точек зрения – своей собственной и подростка, видеть побудительные мотивы, движущие им.

Принятие означает безусловное положительное отношение к подростку. Оно означает: «Я отношусь к тебе хорошо, независимо от того, справился ты с этим заданием или нет».

Признание уникальности подростка - признание его права голоса и выбора в тех или иных ситуациях.

способы, которые помогут родителям установить доверительные отношения со своим сыном (дочерью):

- обращаться по имени;
- не начинать с критики;
- отсрочить разговор на неприятную, сложную тему до того времени, когда вы в состоянии (ресурсе) будете справляться со своими чувствами;
- подчеркивать значимость собеседника (подростка);
- просить помощи, совета у специалистов;
- вспоминать прежние успехи, хорошие качества подростка;
- использовать только проверенную вами информацию;
- предоставлять подростку право выбора;
- использовать «Я»-высказывания.

Упражнение « Бабочки »

Уважаемые родители. Для каждого из вас приготовлен сюрприз. Как вы думаете - приятный? Конечно же, приятный! На этом столе вас ждут письма ваших детей, которые

они написали с особой теплотой и любовью. Подойдите, пожалуйста, к столу и найдите свой « сюрприз».

Родители подходят к столу , на котором лежат бабочки. Задача каждого найти свою «бабочку» - письмо своего ребёнка.

Рассказать какие чувства и желания возникают. (по желанию)

Родители и дети сидят в круге. Родитель с начало говорит своему ребёнку, затем ребёнок - родителю фразу, которая начинается словами: « Дорогой сын (дочь), я давно хотела тебе сказать ...»,« мама (папа), я давно хотел(а) тебе сказать...»

Ведущий благодарит всех: Спасибо за вашу искренность, открытость, за то, что вы были сегодня здесь - на этой встрече! Спасибо вам за тот опыт, которым вы поделились со всеми, кто был сегодня с нами!

В ходе обсуждения ведущий напоминает участникам **правила обратной связи:**

1. Говори то, что чувствуешь;
2. Не оценивай;
3. Говори факты;
4. Слушай внимательно;
5. Не оправдывайся;
6. Запрашивай дополнительную информацию.