

Спасти от пропасти. Занятие 4



Занятие 4. «Я тебя понимаю» (эффективное взаимодействие родителя с подростком)

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

Ход занятия

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

Цель: выявить, насколько родитель хорошо знает своего ребенка.

Техника проведения: 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 у уверенность в том, что он не наследует 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 попробуйте 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.

2. 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 непроизвольно избегают явно поднимать болезненные вопросы. Уточнение позволяет сохранять понимание чувств и мыслей собеседника в такой ситуации.

3. Пересказ (парафраз) — 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.

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

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

6. 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».

3. Упражнение «Я тебя понимаю».

Цель: отработать навыки активного слушания на практике.

Техника проведения: родителям предлагается объединиться парами (если есть такая возможность), 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.

4. Упражнение на снятие эмоционального напряжения «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления

Техника проведения: сядьте удобно, руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь, запомните свои ощущения. Теперь представьте, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Рефлексия занятия

Родителям предлагается закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я смог (смогла)...»

«У меня получилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«Я осознал (а)...»