

## **Родительский всеобуч в 6 класс**

### **Тема 2: «Как услышать подростка»**

**Цель:** повышение уровня родительской компетенции, обучение навыкам конструктивного взаимодействия с подростком.

**Задачи:**

- ✓ Познакомить родителей с особенностями подросткового возраста
- ✓ Способствовать расширению возможностей понимания возрастных особенностей подростка, активизации конструктивной коммуникации в семье
- ✓ Рассмотреть разные способы эффективной коммуникации между родителями и подростками
- ✓ Обучить родителей техникам общения, способствующим гармонизации детско-родительских отношений.
- ✓ Повысить информированности родителей о ряде социальных рисков, характерных для подросткового возраста, и способах родительского поведения в различных, связанных с данными рисками, ситуациях.

**Методы:**

Беседа

Неоконченная фраза

Психологический тренинг

Упражнение – активация

Техника «Я- высказывание»

Ситуационные задачи

Тестирование

**Формы работы:** групповая и индивидуальная

Здравствуйтесь уважаемые родители. Сегодня мы продолжим с вами разговор о наших детях- подростках. Как ещё называют этот возраст. (родители называют «переходный», «трудный», «критический» возраст)

Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости.

А что понимаете Вы под этими фразами.

Закончите фразу:

Переходный потому что...

Трудный потому что...

Критический возраст потому что...

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? И с какой проблемой Вы сталкиваетесь прежде всего. ( в беседе называются проблемы, связанные с общением). Именно этой проблеме будет посвящена наша сегодняшняя встреча. Объявляется тема «Как услышать подростка»

Мы не будем с вами искать правильные или определять неправильные приемы воспитания (такой традиции вообще не существует, т.к. все зависит от обстоятельств и то, что хорошо в одном случае, в другом окажется вредно). Мы поговорим об эффективных формах общения.

На прошлом родительском собрании мы познакомились с физиологическими, психологическими и мировоззренческими изменениями подростка. Дети переживают этот период по-разному: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна

поддержка, внимание и забота. Они должны ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые у них возникают.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

#### **Статистика, которую вы, родители, должны знать:**

- Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
- В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
- 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
- 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
- В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.
- Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
- Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

Сегодняшний подросток особый - у него тонкий душевный мир в силу разных причин:

- не хватает внимания со стороны родителей (особенно мамы);
- доступность большого количества информации, в том числе и негативной;
- экономические и социальные проблемы общества.
- низкая стрессоустойчивость самих родителей. Вы сами подвержены этим стрессам. Может быть стоит начать с себя – помочь себе.

Нам порой кажется, что мы знаем, как себя правильно вести со своим ребёнком, и оценить его проблемы. Но без помощи психолога не обойтись. Сегодня у нас присутствует школьный психолог Гайдаренко Людмила. Слово психологу.

Психолог: Уважаемые родители, хотела бы помочь вам определить признаки кризисного состояния в период подросткового возраста. Инструкция: У вас на столе имеется изображение подростка и характеристики. Выберите из предложенных характеристик те признаки которые как вам кажется являются критическим и расположите их справа, а слева те которые можно условно считать критическими.

Характеристики: эмоциональная неустойчивость, резкие колебания настроения, самостоятельность, независимость, желание привлечь к себе внимание, злоба, протест, желание вызвать к себе сочувствие, чрезмерная самоуверенность, ранимость, неуверенность в себе, развязность в поведении, жестокость, уход в себя, неопрятный внешний вид, конфликты с близкими, снижение успеваемости, отсутствие друзей, наличие страхов.

#### **Упражнение – активизация**

**Техника проведения:** Каким мы часто хотим видеть своего ребенка (особенно подростка)? Приглашаются 2 родителя; один в роли ребёнка, другой родитель, которому выдаются шарфы, выполняющему роль родителя согласно тексту предлагают завязывать шарфами «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) обращаемся к родителям с вопросами:

Что может такой человек? Выразить 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 расспрашиваем связанного человека о его чувствах в ходе выполнения упражнения. Выводы должны сделать родители.

**Учитель:** Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Поэтому, если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребенка – мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребенка выслушать. Психологи называют этот способ активным слушанием.

Скажите, как вы понимаете слова «активно слушать», что вы знаете об этой технике? (беседа)

Родители делятся своими мнениями и может быть даже опытом использования этой техники.

Многие из вас понимают суть этой техники. Позволю себе еще раз о ней сказать: активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли»: я хочу есть, я люблю это делать, я чувствую усталость, я беспокоюсь и т.д.

Это реальные, ясные и конкретные обращения человека к самому себе, за которыми стоят наши реальные потребности. 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» (вместо «я хочу спать» - «тебе пора выключить свет», вместо «мне неприятно» - «ты плохой»). Превращение «я – высказываний» в «ты – высказывания» становятся часто одним из «барьеров общения».

Самое опасное при этом состоит в том, что ответственность перекладывается на собеседника, которому приписываются действия, желания, мотивы, на самом деле отсутствующие. Произнося фразу: «Надень шарф, сегодня холодная погода», - взрослый может иметь в виду: «Я тебя люблю и беспокоюсь о тебе, хочу, чтобы ты был здоров», а ребенок может услышать: «Ты еще мал и беспомощен» или: «Без моего руководства ты не можешь сделать и шагу». Сама многозначность «ты – высказываний» дает простор различным толкованиям и интерпретациям. Реакция собеседника, объяснившего наши намерения со своей точки зрения не так, как мы ожидали, кажется не адекватной, за ней, с нашей точки зрения, стоит лишь вредность, желание настоять на своем, самодурство, с которым необходимо бороться. Непонимание при этом накапливается, и последствия могут быть самыми серьезными. Как видите, овладеть умением «я – высказываний» достаточно важно.

«Я – высказывания» обычно включают три компонента:

- описание ситуации;
- называние своих чувств в этой ситуации;
- называние причин этого чувства.

**Это может выглядеть примерно так:**

1. «Когда я вижу, что ...» или «Когда происходит ...», «Когда я сталкиваюсь с ...».
2. «Я чувствую ...» или «Я не знаю как реагировать ...», «У меня возникает проблема ...».
3. «Потому что ...» или «В связи с этим...».

Каждому участнику тренинга выдается карточка с написанными фразами в форме «ты – высказываний».

Я предлагаю потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «я – высказываний». Попробуйте предложить свои варианты преобразования «ты – высказываний» в «я – высказывания».

Родители получают карточки и работают с ними. Фразы следующие:

<b>«Ты – высказывания»</b>	<b>Возможные варианты «я – высказываний»</b>
Где ты был?	<i>Я беспокоюсь о тебе, потому что ...</i>
Ты выполнил домашнее задание?	<i>Мне бы хотелось знать, что все уроки уже выполнены.</i>
Сейчас 10 часов вечера а ты до сих пор не сделал математику.	<i>Когда я вижу, что к 22.00 домашнее задание по математике не выполнено, я начинаю беспокоиться, что ты получишь очередную двойку и в конце четверти не будешь аттестован. В связи с этим, прошу показывать задание по математике в 20.00.</i>
Почему ты не здороваешься, когда приходишь домой?	<i>Мне хотелось бы слышать приветствие, потому что иначе у меня возникает чувство, что мной пренебрегают.</i>
Когда ты вернешься домой?	<i>Я беспокоюсь о тебе, и для меня очень важно знать, что ты доберешься домой в полной безопасности.</i>
Почему у тебя в комнате такой беспорядок?	<i>Мне было бы приятно осознавать, что у меня очень аккуратный сын.</i>

Давайте посмотрим, что у вас получилось. Я прошу по желанию зачитывать карточку и озвучивать предложенный вами вариант «я – высказывания».

Вы только что попробовали использовать одну из техник активного слушания. Убедились в том, как это не просто. Увидели, что вам хочется задать другие вопросы и прокомментировать и оценить ситуацию. Что ж, это совершенно нормально. Давайте теперь попробуем ответить себе на такой вопрос: «Что может дать нам техника активного слушания для общения с ребенком?»

Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Однако же навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, они перестанут быть «техникой», а станут искусством.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Готовы ли вы использовать технику активного слушания, и какие вы ожидаете изменения в общении со своим ребенком?» Давайте рассмотрим конкретные ситуации.

**Ситуация 1** «После собрания родители приходят домой и в ярости требуют объяснений от ребёнка. Они говорят о том, сто с такими результатами никуда не возьмут после школы. Ребёнок спокойно отвечает «Значит, пойду работать» Как поступить в этой ситуации?»

**Ситуация 2** Родители подарили деньги своему ребёнку с определённой целью. Он их истратил не по назначению, купил то, что ему давно хотелось Родители были возмущены, а в свой адрес ребёнок услышал много гневных слов. В конце концов он хлопнул дверью и ушёл из дома. Оцените ситуацию.

Слово психологу

**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).

Сами оцените результаты.

**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.

#### **Рефлексия занятия**

Предлагается родителям закончить следующие предложения:

«Мне понравилось...»

«Я смог (смогла)...»

«У меня получилось...»

«Я почувствовал (а)...»

«Я осознал (а)...»

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

#### **«Быль о Золотом Ключике».**

У родителей в руках находится поистине золотой ключик – ключик от детского сердца, ключик от души ребёнка. Как легко выронить этот ключик и перестать понимать собственного ребёнка. Как трудно подобрать ключик к детскому сердцу и душе ребёнка. Родители, внимание! Это – не сказка. Это «Быль о золотом ключике». Быль, которая происходит с вами и вашим ребёнком здесь и сейчас.

**Просто мысль:** Золотой ключик к детскому сердцу и душе ребёнка, подобранный родителями своевременно и правильно – это ключ к пониманию того, что происходит с ребёнком и вокруг него.

**Почти философская рассуждалка:** Незнания родителей не освобождают их от ответственности. От их родительской ответственности за растущего человека. Однако, знания не освобождают родителей от ответственности тем более.

**Просто призыв:** Родители! Так и знайте! Никто мешает вам знать, что происходит с вашим ребёнком и вокруг него.

**Просто пожелание:** Смотрите во все глаза, уважаемые родители! Слушайте во все уши! Чувствуйте во все чувства! Предвосхищайте и предвидьте во всё своё родительское предвидение! И действуйте во всё своё разумное и продуманное родительское действие!

**Просто пожелание:** Желаю вам правильно подобрать ключик к своему ребёнку и, никогда не выпускать сей драгоценный предмет из собственных рук.

И пусть этот ключ станет символом ключа от души Вашего ребёнка.

Спасибо за участие.