

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-лицей г.
Татарска

Семинар-практикум для родителей «Семь Я»

Автор: Тихонова Олеся Николаевна,
педагог-психолог высшей квалификационной категории

2022 г.

Аннотация к семинару-практикуму для родителей «семья»

Данный практикум направлен на гармонизацию детско-родительских отношений.

В пояснительной записке основной акцент делается на специфике построения межличностного общения с обучающимися подросткового возраста и необходимости оказания родителями поддержки и помощи своим детям в разрешении возникающих у них противоречий.

Основное содержание методической разработки посвящено рассмотрению причин конфликтов внутри семьи и их влияние на формирование у подростков социально-психологической устойчивости к различным жизненным обстоятельствам и условиям их взаимоотношений с окружающими. Практическая часть семинара содержит конкретные коммуникативные техники, которые родители смогут опробовать на себе, потренироваться в их применении, а также после выполнения каждого упражнения сделать определенные выводы о собственном эмоциональном самочувствии и о возможном самочувствии подростков.

В заключительной части практикума для дальнейшего размышления используются слова великого советского педагога В.А. Сухомлинского, и предлагается родителям заполнить анкету обратной связи для оценки эффективности проведенного мероприятия.

Пояснительная записка

Социализация детей проходит в тесном контакте с воспитывающими взрослыми, в первую очередь, с родителями. От качества общения в семье зависит полноценное развитие личности подростков.

Общение с подростками должно определяться их актуальными потребностями и ведущим видом деятельности, так как общение в подростковом возрасте выступает средством познания себя и окружающего мира. Из-за недостатка опыта построения межличностных отношений у подростков возникают противоречия:

- между потребностью в общении как ведущим видом деятельности и недостаточным уровнем развития коммуникативных умений;
- между потребностью быть понятым и принятым другими и собственным умением понять и принять других. Разрешение данных и других противоречий позволит подросткам получить опыт конструктивного и гибкого взаимодействия с окружающими людьми. А помогут и окажут поддержку в получении такого опыта самые близкие люди – родители. Следовательно, они должны быть сами компетентны в разрешении проблемных ситуаций и обладать практическими навыками применения восстановительных техник в построении взаимоотношений с собственными детьми.

Цель: повышение уровня психологической культуры родителей по вопросам гармонизации детско-родительских отношений с подростками.

Задачи:

- Показать родителям важность удовлетворения базовых потребностей (в любви, признании, уважении и безопасности) детей в условиях семейного воспитания;
- Развивать у родителей умения рефлексивного слушания путем выполнения практических заданий;
- Формировать стремление к поиску возможностей построения конструктивного диалога с детьми вне зависимости от ситуации, обстоятельств, поведения.

Оборудование: презентация, ролик «10 фраз родителей, от которых у ребенка комплексы», анкеты для предварительного анкетирования подростков, карточки с высказываниями для техники «Я-высказывание», карточки для упражнения «Рисунок по инструкции», листы обратной связи, жетоны для распределения по группам.

Форма проведения: практикум.

Участники: родители обучающихся подросткового возраста

Подготовка: предварительно проводится анкетирование подростков с использованием анкеты «Что такое семья?».

План:

1. Вступительная часть (мотивация родителей на активное участие в предстоящей работе).
2. Основная часть (просмотр и обсуждение ролика, выполнение практических упражнений).
3. Заключительная часть (заполнение анкет обратной связи).

Ожидаемые результаты:

- осознание родителями важности удовлетворения базовых потребностей (в любви, признании, уважении и безопасности) детей в условиях семейного воспитания;
- овладение умениями рефлексивного слушания в процессе повседневного общения в семье;
- стремление родителей к поиску возможностей построения конструктивного диалога с детьми вне зависимости от ситуации, обстоятельств, поведения.

Сведения об эффективности реализации: заполнение родителями анкеты обратной связи, повторное анкетирование обучающихся.

Ход семинара-практикума

1. Вступительная часть.

Ведущий: Здравствуйте, уважаемые родители, мы рады вас видеть на сегодняшние встречи.

СЛАЙД №2. Итак, давайте вспомним, как всё начиналось, как произошло рождение наших чад. Как мы превратились в настоящих мам и пап, и с этого момента несем ответственность за то, какими людьми они вырастут. Перед ними открывается вечность. СЛАЙД№3 Находясь в теплых любящих руках родителей, дети учатся жить, чувствовать. Они узнают и познают мир. (СЛАЙД №4)Но в жизни каждого человека есть периоды, ситуации, моменты, которые у него вызывают слезы, обиды, разочарования. Вдруг, дети становятся непонятыми, раздражительными, агрессивными. Они растут, и вместе с ними растут их слезы, обиды, разочарования. Не поняты, не приняты, отвергнуты. И так бывает, всего этого много, много и невыносимо тяжело. Они ищут поддержки, заботы, любви и участия, конечно же, прежде всего, среди своих близких и родных людей, в семье.

2. Основная часть.

Ведущий: Сегодня мы поразмышляем над вопросами: (СЛАЙД№5) Что же такое семья для детей? Какой они её видят? Надеется ли получить помощь и в каких случаях? Что мы, как самые близкие люди должны и можем сделать, как поучаствовать в жизни наших детей?

Чтобы ответить на эти вопросы сначала обратимся к вашему внутреннему ребенку, т.е. вы вспомните себя в этом возрасте и попытаете ответить на поставленные вопросы именно с этой позиции. Вы можете обменяться информацией с рядом сидящими участниками и предложить нашему вниманию обобщенный ответ.

А теперь, познакомимся с результатами анкетирования, которое проводилось среди подростков нашей школы. Что же они ответили?

Результаты анкетирования.

Для наших подростков семья – это родные, любящие люди, которые живут рядом, любят, понимают и поддерживают друг друга в трудную минуту. Взаимоотношения в семьях, в основном отличные, хорошие, но встречаются и удовлетворительные. (СЛАЙД№ 6) Причинами конфликтов чаще всего бывают:

- ✓ недопонимание;
- ✓ разногласия и грубость со стороны подростка;
- ✓ секреты и невнимание;
- ✓ плохая успеваемость в школе;
- ✓ невыполнение родительских поручений либо из-за того, что забыл, либо из-за того, что ответил отказом;
- ✓ финансовые трудности;
- ✓ позиция старшего ребенка в семье и повышенная ответственность за всё, что происходит с младшим.

В большинстве своем ваши дети хотели бы иметь семью с такими же отношениями в будущем, но есть и другие ответы, где подростки отмечают, что они нуждаются во внимании, поддержке, понимании со стороны родителей и спокойных, доброжелательных отношениях.

То, чего хотят дети – это нормальные человеческие потребности. А вот порой наши неправильные родительские действия по отношению к подросткам ведут к тому, что данные потребности не удовлетворяются.

Сейчас предлагаю вам посмотреть ролик «10 фраз родителей, от которых у ребенка комплексы», который позволит проанализировать наше повседневное общение с детьми.

(СЛАЙД №7) Подумайте, характерно ли для вас употребление таких фраз, и выберите из предложенных в фильме, те фразы, которыми их можно заменить. Можете делать письменные пометки, чтобы потом продуктивно в обсуждении фильма.

Вы услышали, как необдуманные родительские слова влияют на жизнь наших детей. У них понижается степень социально-психологической устойчивости к различным жизненным обстоятельствам и условиям их взаимоотношений с окружающими. И в дальнейшем подростки ищут одобрение, уважение среди чужих людей. Это могут быть молодежные компании, это могут быть люди и постарше, но самое главное – наши дети не знают их истинных целей. У подростков появляется неразборчивое стремление угождать и нравиться всем подряд, лгать, создавать о себе преувеличенно хорошее мнение с целью быть принятым (понравиться). А это первая ступенька к отклоняющему поведению, которое имеет свои формы: зависимое, суицидальное, противоправное. (СЛАЙД №8)

Как-то мы уже рассматривали с вами, что одной из важных причин возникновения суицидального поведения выступают семейные конфликты, т.к. в **46%** случаев именно эмоциональное неблагополучие в семье толкает неокрепшую детскую психику на такой страшный выбор.

Проблемы принятия родителями собственных детей существует и в нашем образовательном учреждении. Об этом свидетельствовали результаты анкетирования, приведённые выше и результаты социально-психологического тестирования.

Что же такое принятие родителями, как фактор защиты детей от нежелательного поведения? Специалисты ОЦДК г. Новосибирска поясняют, что это оценочное поведение родителей, формирующее ощущение нужности и

любимости у ребенка. В нашем случае, встречаются результаты, которые свидетельствуют об открытом отвержении. Родители низко оценивают способности, не верят в будущее, испытывают отрицательные чувства (раздражение, злость, досаду). Ребенок испытывает недостаток внимания и общения со стороны родителей, у них отсутствует интерес к его жизни.

Практическая часть.

Проблема существует, но существует и её решение. Сейчас я предлагаю вашему вниманию некоторые коммуникативные техники, которые можно использовать в общении с детьми.

Техника «Я - высказывания». (СЛАЙД №9)

Все наши предложения, содержащие местоимения, можно разделить на две группы: «Ты-высказывания» и «Я-высказывания».

«Ты-высказывание» - это способ сообщения кому-либо информации о нем самом, его поведении, личностных качествах, при котором создается впечатление вашей правоты и неправоты другого человека. Обычно люди, при возникновении какой-либо проблемы, предпочитают использовать «Ты-высказывания», высказывая обвинения в адрес противника.

«Я - высказывания» - это способ сообщения кому-либо информации о ваших собственных нуждах, чувствах или оценках без оскорбления или осуждения того, к кому обращено высказывание.

Обращаясь к собеседнику в форме «Я-высказываний», вы обсуждаете поступок человека и выражаете свои чувства по этому поводу, а не критикуете его личность. Очевидно, что в данном случае у вас гораздо больше шансов быть услышанным и выше вероятность конструктивного решения.

Алгоритм "я-высказывания"

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...»).
2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).
3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).
4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)
5. Дать дополнительную информацию партнеру относительно проблемы (объяснение).

Формула

Ситуация + Я - чувство + Объяснение

Примеры

«Ты - высказывание» / «Я - высказывание»

А теперь давайте разрешим несколько ситуаций на практике. Вашему вниманию будут предложены фразы Ты-высказывания и Я-высказывания. Конструкция Я-высказывания будет изменена, ваша задача переформулировать, пользуясь формулой, приведенной на слайде. СЛАЙД №10

* *Ты никогда меня не слушаешь!* / Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

* *Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?* / Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос — задай его. Возможно, если ты внимательно слушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

* *Вечно ты хамшишь!* / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

* *Ты всегда ужасно себя ведешь!* / В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

* *Ты всегда без спросу берешь мои вещи!* / Когда без спросу берут мои вещи, мне неприятно. Возможно, я хотела бы в ближайшее время воспользоваться ими. Поэтому я не против, чтобы ты брал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Рефлексия. После выполнения данного упражнения предлагаю поделиться возникшими мыслями, чувствами ?

Техника рефрейминга (изменение контекстов) СЛАЙД №11

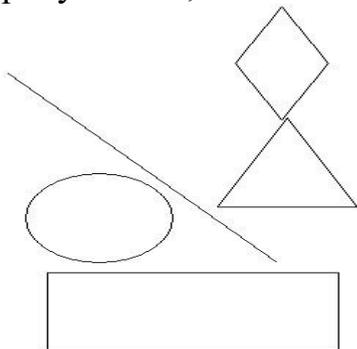
Рефрейминг – прием, позволяющий изменить точку зрения, а, следовательно, и восприятие события или предмета. Сам термин образован от слова «frame – рамка», то есть прием изначально основан на изменении обрамления, окружения, за счет чего меняется и само восприятие. Высказывание взгляда на событие с другой стороны, чем та, которую видит человек. СЛАЙД №12

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...»	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!»
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»	«Не говори глупостей. Поговорим о другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя»	«Где уж мне тебя понять!»

	понять»	
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!»
«У меня никогда ничего не получается»	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»	«Не получается – значит, не старался!»

СЛАЙД №13 Техника выяснение представляет собой прямое обращение к говорящему за уточнениями при помощи фраз: «Я не понял», «Пожалуйста, уточните это» и т.п., способствующее лучшему пониманию.

Выполним упражнение «Рисование по инструкции». Для этого я попрошу вас объединиться в пары. Один участник получит карточку с изображением. Его задача – инструктировать второго участника, таким образом, чтобы тот не видя смог бы воспроизвести её изображение. Сначала вам разрешается задавать уточняющие вопросы, по истечению 3 минут этого права вы лишаетесь и рисуете так, как понимаете.



Обсуждение: что помогало и что мешало вам выполнять упражнение? Когда было легче понимать, что говорит ваш партнер? Когда было разрешено задавать вопросы или когда вы были лишены такой возможности и почему?

Что же необходимо предпринять каждой из сторон, чтобы и первый и второй участник разговора друг друга поняли?

СЛАЙД №14 Вывод:

- 1) четко и по возможности коротко сформулировать свою мысль, выделить наиболее весомые аргументы, которыми вы хотели бы ее подтвердить;
- 2) настроиться на то, что у собеседника может быть иная, отличная от вас позиция по тому или иному вопросу и поэтому, обязательно подчеркивать;
- 3) общаться терпеливо, без оценочных суждений по отношению к личности и деятельности вашего собеседника.

Заключительная часть. (2 минуты)

Вот и подошла наша встреча к своему логическому завершению, и закончить её мне хочется словами (СЛАЙД №15) великого советского педагога В.А. Сухомлинского «Только вместе с родителями, общими усилиями, учителя могут дать детям большое человеческое счастье».

С целью получения от вас обратной связи, предлагаю анонимно заполнить листы обратной связи. Спасибо за работу.

Анкета «Что такое семья?»

1. Как вы понимаете, что такое семья? _____

2. Перечислите состав вашей семьи _____

3. Как вы расцениваете взаимоотношение в вашей семье? (отметьте галочкой)
отличные
хорошие
удовлетворительные
плохие

4. Перечислите основные причины конфликтов в вашей семье _____

5. Хотели в будущем иметь семью с такими же отношениями, если да, то почему, если нет, то почему? _____

В каких ситуациях, состояниях, жизненных обстоятельствах вам необходима поддержка родителей? _____

Как Вы считаете, понимают ли Вас родители?

- а) Никогда
- б) Редко
- в) Иногда
- г) Часто
- д) Всегда

Участвуют ли родители в вашей жизни? (нужное подчеркнуть)

10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%

Уважаемые родители,
просим заполнить анкету, ответив на вопросы.

1. Вы присутствовали на родительском собрании...

_____ (тема)

2. На сколько вы оцениваете степень активности вашего внимания во время встречи? (нужно обвести)

1- минимальное; 10 – максимальное

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. На сколько вы оцениваете полезность данной встречи?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Существует ли данная проблема в вашей семье?

Да

Нет

5. Оцените деятельность организаторов встречи.

1 2 3 4 5

6. Ваши пожелания или предложения организаторам.

Уважаемые родители,
просим заполнить анкету, ответив на вопросы.

1. Вы присутствовали на родительском собрании...

_____ (тема)

2. На сколько вы оцениваете степень активности вашего внимания во время встречи? (нужно обвести)

1- минимальное; 10 – максимальное

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. На сколько вы оцениваете полезность данной встречи?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Существует ли данная проблема в вашей семье?

Да

Нет

5. Оцените деятельность организаторов встречи.

1 2 3 4 5

6. Ваши пожелания или предложения организаторам.
