

**Занятие Школы замещающих родителей на тему:
«Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ
решения проблем детей»**

Цель: повышение психологической компетентности замещающих родителей в вопросах воспитания и развитие эффективных навыков коммуникации с приемными детьми.

Задачи:

- 1) прояснить различия между проблемами родителей и проблемами детей;
- 2) познакомить с целями и приемами активного слушания;
- 3) развить навыки активного слушания;
- 4) научить проявлять по отношению к детям больше ласки, тепла и любви.

Оборудование и материалы: флип-чарт, листы для флип-чарта, маркеры, цветные листочки, бумага формата А4, шариковые ручки.

Форма проведения: мозговой штурм, работа в малых группах, обсуждение в группе, работа с памяткой, дискуссия, рефлексия.

Подготовительная работа: подготовка листов ватмана с изображением человека, разработка памятки для родителей.

Ход занятия:

Приветствие «Цветы»

Цель: включить участников в работу, способствовать положительной групповой динамике.

Инструкция.

Участники по кругу называют свое имя и цветок, с которым сегодня (сейчас) себя ассоциируют и объясняют, почему возникла подобная ассоциация.

Мозговой штурм «Проблемы детей»

Цель: расширить представление участников о возможных проблемах детей и родителей.

Инструкция.

Участникам предлагается перечислить как можно больше проблем приемных детей. Родители могут называть примеры из своего опыта воспитания. Чаще всего в список попадают проблемы не столько детей, сколько родителей.

Информационная часть «Различия между проблемами детей и их родителей»

Цель: прояснить различия между проблемами родителей и проблемами детей.

Инструкция.

Ведущий перечисляет те проблемы, которые зафиксированы на флип-чарте в результате мозгового штурма. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это проблемы: проблемы - детей или родителей?

Отмечается центрированность родителей на своих проблемах, а не на проблемах ребенка. Часто это мешает слушанию своего ребенка. Опыт показывает, что при составлении списка детских проблем родители испытывают значительные затруднения, например: мама говорит, что ребенок плохо учится, а сама тут же сомневается, действительно ли это является проблемой для ребенка (скорее, его волнует то, что родители высказывают недовольство по этому поводу, а не собственная успеваемость в школе). Казалось бы, очевидные для подросткового возраста проблемы «плохое отношение одноклассников», «почему я такой некрасивый?», «неразделенная любовь», «конфликт с учителем» и т. п. — чаще всего остаются за гранью родительского внимания. Родители склонны приписывать свои собственные проблемы детям.

Дискуссия «Проблемы детей и проблемы родителей»

Цель: прояснить различия между проблемами родителей и проблемами детей.

Инструкция.

Ведущий предлагает озвучить сначала проблемы родителей с детьми, а после проблемы детей, стараясь осмыслить и разграничить одно от другого.

(ответы участников фиксируются на флип-чарте).

Для оказания помощи в решении проблем ребенка могут помочь приемы активного слушания, а для разрешения собственных затруднений - «Я-сообщения». Наконец, для решения совместных проблем важно владеть методами, используемыми в конфликтных ситуациях.

Обсуждение в группе «Что такое активное слушание?»

Цель: введение в тему активного слушания.

Инструкция.

Ведущий предлагает сформулировать ответы на вопрос «Что для меня значит хорошо слушать?». Слышать и слушать - различные понятия. Слышать - различать, воспринимать что-то слухом. Слушать - направлять слух на что-то (по словарю Ожегова).

(Свои ответы участники группы могут написать на цветных листочках и разместить на листах ватмана с изображением человека.)

Мини-лекция «Активное слушание»

Цель: познакомить с целями и приемами активного слушания.

Инструкция.

Ведущий информирует родителей о том, какое может быть слушание - *пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное)*.

Безмолвное слушание - минимизация ответных реакций («Да, да», «Я тебя слушаю»), поддерживающее выражение лица, кивание головой в знак согласия.

Если ребенку важно высказаться и быть выслушанным, такого слушания может быть вполне достаточно.

Активное слушание создает отношения теплоты; родители могут «влезть в шкуру» ребенка; облегчается решение проблем ребенка; у детей появляется желание прислушаться к мнению родителей. Активное слушание помогает воспитывать самоконтроль и ответственность.

Приемы:

Пересказ - изложение своими словами того, что сказал собеседник, он может быть более полным в начале, а в дальнейшем - более кратким, с выделением наиболее важного. Ключевые слова: «Ты говоришь...», «Как я понимаю...», «Другими словами, ты считаешь...». Родитель, который может повторить слова ребенка, помогает ему разобраться в собственных чувствах и мыслях.

Пересказ - это своеобразная обратная связь ребенку: «Я тебя слышу, слушаю и понимаю». Часто именно из-за отсутствия такой реакции со стороны своих родителей дети по несколько раз повторяют отдельную фразу или слово, как бы не надеясь, что взрослые могут услышать их с первого раза. Сложность формирования навыка пересказа заключается в том, что при этом необходимо сосредоточиться на чужих мыслях, отключившись от своих, а слова других обычно вызывают в нас собственные воспоминания, ассоциации.

Уточнение (выяснение) относится к непосредственному содержанию того, что говорит другой человек. Уточнение может быть направленным на конкретизацию и выяснение чего-либо («Ты сказал, что это происходит давно. Как давно это происходит?», «Ты именно в четверг не хочешь идти в школу? »). Уточнение также может относиться ко всему высказыванию другого человека («Объясни, пожалуйста, что это значит?», «Не повторишь ли еще раз?», «Может быть, расскажешь про это поподробнее?»). Уточнение следует отличать от **выспрашивания** («А зачем ты это сказал?», «Почему ты его обидел?»). На этапе слушания, выспрашивание может разрушить желание говорящего сообщать что-либо. Часто это приводит и к нарушению контакта между людьми, который лучше сохранять во время беседы.

Отражение чувств - проговаривание чувств, которые испытывает другой человек («Мне кажется, ты обижен», «Вероятно, ты чувствуешь себя расстроенным»). Последствия: дети меньше боятся негативных чувств; видят, что родители понимают их. Лучше называть чувства в утвердительной форме, так как вопрос меньше выражает сочувствие. Этот прием способствует установлению контакта и повышает желание другого человека рассказывать о себе, но в том случае, если тот не пытается скрывать свои чувства. Родитель не должен заниматься выпытыванием тех переживаний, которые ребенок хочет оставить при себе.

Проговаривание подтекста - проговаривание того, о чем хотел бы сказать ребенок, его дальнейшее развитие мыслей. Родители часто хорошо понимают,

что стоит за словами ребенка, какой «закадровый перевод» можно осуществить. Например, у фразы «Мама, а ты не заметила, какую уборку я сегодня сделал?» подтекст может быть таким: «Ты бы меня похвалила» или еще глубже: «Я хотел бы, чтобы ты разрешила мне пойти на дискотеку». Проговаривание подтекста надо осуществлять для лучшего взаимопонимания и дальнейшего продвижения в беседе, а не для того, чтобы показать, насколько хорошо слушающий родитель знает ребенка. А если знание используется для манипуляции близким человеком, в конечном итоге это разрушает благоприятные взаимоотношения. И уж, конечно, проговаривание не должно превращаться в оценивание, что иногда очень хочется сделать родителю в разговоре с ребенком (например, «Ты мог бы быть и поскромнее»). Оценивание у любого человека блокирует желание рассказывать о проблеме.

Резюмирование используется в продолжительных беседах или переговорах («Итак, мы договорились с тобой, что...», «Твоими основными идеями являются...»). Подведение итогов требует от слушающего внимания и умения кратко излагать свои и чужие мысли.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ?:

- Дает возможность ребенку осознать и понять свои ощущения;
- Позволяет объяснить ребенку, что родители его принимают таким, какой он есть;
- Это своеобразный способ влияния на детей, который позволяет им найти решения собственных проблем самостоятельно.

Упражнение «Активное слушание»

Цель: развить навыки активного слушания.

Инструкция.

Работа проводится в парах для тренировки приема проговаривания (полного и краткого пересказа): на первом этапе один партнер все время только слушает и пересказывает, возвращая мысли собеседнику, затем они меняются ролями; на втором этапе надо пересказывать высказывания партнера и продолжать разговор, то же делает второй партнер. Тема, обсуждаемая собеседниками, касается какой-то проблемы, которая, по мнению родителя, тревожит ребенка.

Упражнение «Словарь чувств».

Цель: развить навыки активного слушания – отражения чувств.

Инструкция.

Это упражнение можно выполнять с помощью мяча или мягкой игрушки: каждый называет какое-то чувство и отдает мяч (игрушку) другому участнику.

Упражнение «Памятка на каждый день»

Цель: научить проявлять по отношению к детям больше ласки, тепла и любви.

Инструкция.

Самый большой дефицит, который испытывают наши дети, – это дефицит ласки. Родители порой не находят времени, забывают или, может быть, даже стесняются приласкать ребенка просто так, повинувшись какому-то внутреннему порыву. Боязнь избаловать детей заставляет родителей быть чрезмерно суровыми с ними.

Это задание позволит каждому из нас проявить чуть больше ласки, внимания, любви.

В течение трех минут продолжите, пожалуйста, следующие предложения

1. Я никогда не буду _____
2. Всегда буду знать _____
3. Всегда буду проявлять интерес к _____
4. Я должна _____
5. Я не могу _____
6. Я не хотела бы _____
7. Я хочу _____

Ведущий: надеюсь, что эти правила вы будете использовать, когда возникнут трудности в общении и воспитании ребенка.

Завершение работы

Ведущий: сегодня вы много узнали, кто-то для себя нашел ответ на вопрос, кто-то открыл для себя что-то новое, может, вспомнили о чем-то важном в воспитании детей. Хотелось и мне узнать Ваше мнение о нашей встрече, нужна ли была она Вам, полно ли раскрыт был материал?

Рефлексия занятия «Продолжи предложение»

Отзыв о занятии участники группы фиксируют в книге отзывов.

От работы на занятии я приобрел(а) _____

Мне понравилось _____

Мне не понравилось _____

Хотели бы вы еще участвовать в подобных встречах _____

Ваши пожелания и предложения _____

Завершение занятия

В конце встречи раздаются буклеты, памятки, листовки и журналы «Семейный причал».

