

**Тренинг развития родительской компетентности как средство профилактики зависимости от ПАВ в подростковом возрасте будет использован на «Семейных сессиях» в проекте социально – реабилитационного отделения «Дом на полпути» для родителей, которых еще не коснулась проблема наркомании.**

**Пояснительная записка.**

В настоящее время современные российские семьи развиваются в условиях противоречивой общественной ситуации. С одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам и нуждам семьи, повышается ее значимость в воспитании детей. С другой, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем – это, прежде всего, трудовая занятость родителей, рост числа разводов, увеличение количества неполных семей и повторных браков и многое др. Механизмы интеграции семьи, в частности взаимоотношений между всеми ее членами, играют огромную роль в воспитательном процессе. Отечественные и зарубежные исследователи в области профилактики зависимых форм поведения (Н.А. Сирота, В.М. Ялтонский, Ц.П. Короленко, В.Д. Москаленко, D. Carise, A.S. Fridman, A. Utada, M. R. Morrissey и др.) отмечают, что уход в зависимое поведение в подростковом возрасте происходит в следствии дисфункциональных детско-родительских отношений. Поэтому разрабатывая данный тренинг, мы исходили из допущения, что развитие родительской компетентности будет способствовать профилактике зависимости от ПАВ у детей и подростков. Беседы, лекции и индивидуальные консультации педагога-психолога, социального педагога и классного руководителя не всегда могут помочь в разрешении сложных ситуаций в процессе воспитания ребенка в семье. Эффективным средством может стать тренинговая форма работы с родителями.

В группе психологического тренинга для родителей создаётся уникальная возможность в атмосфере доверия и принятия взглянуть со стороны на свой стиль воспитания; проанализировать, как отражаются на формировании личности ребёнка и семейных отношений привычные паттерны родительского поведения; получить конкретные навыки и практические методы решения проблемных ситуаций; узнать, как обыденный стиль отношений, привычные слова и действия формируют жизненный сценарий детей.

**Цель тренинга** - способствовать развитию родительской компетентности как средству профилактики зависимости от ПАВ в подростковом возрасте.

В тренинге использованы идеи Т. Гордона, А. Адлера, И.М. Марковской, Р. Дрейкуса, А.А Лопатиной, М.В. Скребцовой и др.

**Задачи**

**тренинга:**

- расширение возможностей понимания своего ребенка;

- улучшение рефлексии своих взаимоотношений с ребенком;
- выработка новых навыков взаимодействия с ребенком;
- активизация коммуникаций в семье.

Занятия проводятся в группах численностью не менее 10 человек.

Формирование групп для участия в тренинге происходит на добровольной основе. Группу могут посещать один или сразу двое родителей. Это могут быть и близкие родственники (старшая сестра, бабушка), но обязательно те, кто непосредственно занимаются воспитанием ребенка. Информация о формировании группы и возможности принять участие в тренинге может быть сообщена родителям на родительском собрании, в ходе психолого-педагогической консультации. Краткий рассказ о тренинге и режиме работы в группе позволит избежать возможных уходов из группы из-за низкой мотивации или недостаточной информированности о целях и задачах тренинга.

Тренинг рассчитан на 1,5 часа. Эффективность участия в тренинге во многом зависит от общих установок родителей на групповую работу, от готовности и умения слышать различные позиции людей, извлекать из этого опыт. Важно, чтобы в результате такой работы у участников группы появилась возможность самостоятельно решать возникающие проблемы, поэтому ведущему (тренеру) следует избегать давать готовых советов. Ориентация родителей на советы и рекомендации не способствует решению тренинговых задач, она блокирует активность и самостоятельный поиск, которые необходимы для успешной работы.

Основные блоки тренинга: диагностический, информационный, развивающий.

*Диагностический блок* заключается как в первоначальной психодиагностике взаимоотношений родителей и ребенка перед проведением тренинга, так и в последующей диагностике во время проведения занятий, в том числе совместных занятий для родителей и детей. Для отслеживания эффектов тренинга диагностика может быть проведена и спустя некоторое время после окончания тренинга.

*Информационный блок* раскрывается в конкретном содержании тех знаний, которые стремится донести ведущий до участников тренинга.

*Развивающий блок* программы состоит в формировании и закреплении эффективных навыков взаимодействия с ребенком, в развитии рефлексии, предоставляет возможности активного самопознания и познания своего ребенка.

Первый этап взаимодействия с родителями построен на центрации на ребенке, второй - на центрации на взаимоотношениях и взаимодействии с ребенком, и последний может быть центрирован на самой личности родителя. Представленные тренинговые упражнения носят обобщенный характер и могут быть модифицированы.

Данное тренинговое занятие дает возможность участникам обсудить широкий круг проблем, касающихся жизни семьи, внутрисемейных

отношений, способов решения различных семейных вопросов, а также помогают решить ряд других задач:

1. Отрабатывает умения всесторонне анализировать факты и явления.

2. Корректировать неправильные представления о различных аспектах семейных взаимоотношений, о способах решения семейных конфликтов и организации внутрисемейных отношений.

3. Способствует профилактике зависимости от ПАВ в подростковом возрасте.

### ***Содержание занятия.***

Ведущий знакомит участников с целями и задачами тренинга. Оговаривается условие и режим работы, вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким основным темам они будут посвящены. Он также раскрывает участникам философию, на которой строятся отношения и взаимодействие с детьми - признание личности ребенка и стремление к сотрудничеству.

Обсуждение основных правил поведения родителей в группе:

#### **1. Доверительный стиль общения.**

Мы принимаем внутри нашей группы единую форму обращения друг к другу «ты». Такая форма обращения способствует более близким и доверительным взаимоотношениям, настраивает на дружескую встречу.

#### **2. Правило «здесь и теперь».**

Основная задача: превратить группу в своеобразное большое зеркало, в котором каждый смог бы увидеть себя во время самых разнообразных проявлений характера, поведения, взаимоотношений с ребенком, умения быть самокритичным и правильно реагировать на критику, лучше знать себя и свои личные особенности, ошибки в воспитании детей. Поэтому во время занятия все говорят только о том, что волнует их именно сейчас, обсуждают то, что происходит с ними в группе. Персонификация высказываний.

#### **3. Отказ от обезличенной речи.**

Например, «говорят, что...», «воспитывают...». Безличная речь помогает скрывать собственные позиции и тем самым уходить от ответственности за свои слова.

#### **4. Искренность общения.**

Говорить нужно только о том, что чувствуем и думаем по поводу происходящего, т.е. только правду. Если нет желания высказаться искренно и откровенно, лучше помолчать. Естественно, что никто не обижается на высказывания других.

#### **5. Конфиденциальность происходящего в группе.**

Ничего не разглашается. Мы уверены в том, что никто не расскажет о переживаниях человека, о том, что он поделился.

#### **6. Определение сильных сторон личности.**

Во время занятия любой из нас стремится подчеркнуть положительные качества человека, с которыми мы работаем.

#### **7. Недопустимость непосредственных оценок человека.**

При обсуждении происходящего мы оцениваем не участника, а только его действия и поведение. Мы не используем высказывания типа: «Ты мне не нравишься..», а говори: «Мне не нравится твоя манера общения»; мы никогда не скажем: «Ты плохой человек», а просто подчеркиваем: «Ты совершил плохой поступок».

#### **8. Активное участие в происходящем.**

Это норма поведения, в соответствии с которой в любую минуту мы реально включаемся в работу. Активно смотрим, слушаем, чувствуем себя, партнера и коллектив в целом. Не замыкаемся, даже если услышали в свой адрес что-то не очень приятное. Не думаем только о собственном «Я», получив много положительных эмоций. Мы все положительные в группе, внимательны друг к другу, нам интересны окружающие.

#### **9. Уважение говорящего.**

Когда высказывается кто-то из товарищей, мы его внимательно слушаем, давая возможность сказать то, что он хочет. Не перебиваем и молчим до тех пор, пока он не закончит говорить. И лишь после этого задаем вопросы.

#### **Упражнение 1. Знакомство.**

*Цель:* знакомство участников друг с другом. Выяснение ожиданий и опасений родителей. Общая ориентация в проблемах родителей. Родителям нужно разбиться на пары и в течение 5-8 минут рассказать друг другу о себе, о своих трудностях воспитания ребенка. После этого каждый участник должен представить своего партнера другим родителям. Это поможет установлению контакта между родителями, понять, что все испытывают те или иные трудности и проблемы в процессе воспитания детей, что из любой ситуации всегда есть достойный выход.

#### **Упражнение 2. Мир детский и мир взрослый.**

*Цель:* приобретение навыков анализа причин поведения ребенка, исходя из позиции ребенка.

*Информационная часть.* Ведущий объясняет причины разной организации восприятия окружающего мира ребенка и взрослого, указывает на импульсивность, эмоциональность, кажущуюся алогичность детских поступков, детский натурализм и т. п. Вот какие особенности детского мира (в сравнении с миром взрослых) могут быть названы:

- отсутствие сложившихся взглядов;
- быстрота перевоплощения;
- эмоциональность;

- высокая изменчивость;
- необремененность бытовыми заботами;
- открытость;
- импульсивность;
- вовлеченность;
- большая слитность с внешним миром;
- жизнь настоящими (происходящими сейчас) событиями.

Часто родителю кажется, что ребенок плохо себя ведет из-за злой воли, стремясь «насолить» родителю, однако так бывает далеко не всегда. Здесь же можно рассказать о четырех целях негативного поведения ребенка. В основе любого нежелательного поведения ребенка могут лежать следующие цели:

- требование внимания или комфорта;
- желание показать свою власть или демонстративное неповиновение;
- месть, возмездие;
- утверждение своей несостоятельности или неполноценности.

Мы часто исходим из положения, что дети должны нас и окружающий мир понимать так же, как взрослые, но это величайшее заблуждение. Дети делают свои выводы, учитывая при этом не только то, что мы им говорим, но и то, что мы при этом делаем, как ведем себя с другими людьми. Наш личный пример является подчас более воспитывающим, чем любые нравоучения.

### **Упражнение 3. Погружение.**

*Цель:* осознание разницы между «миром» ребенка и взрослого; особенности восприятия, эмоциональных переживаний, мотивации поведения и т. д.

Участникам предлагается одна или несколько ситуаций взаимодействия между родителями и детьми и дается задание представить себя на месте ребенка. Если для «погружения» используется принцип визуализации, которая обычно проводится с закрытыми глазами, то тогда должна быть только одна ситуация. Далее участники делятся эмоциональным опытом проживания ситуации. Ситуации могут быть подобраны с учетом возраста детей данных родителей и наиболее характерных проблемных ситуаций.

Вот примерный текст такого «погружения», составленного по принципу визуализации. Для его проведения можно использовать релаксационную музыку.

### **Ход проведения упражнения.**

Сядьте удобно, ноги поставьте на пол, так, чтобы они хорошо чувствовали опору, спиной обопритесь на спинку стула. Если вы хотите откашляться, сделайте это сейчас. Закройте глаза, прислушайтесь к своему дыханию, оно ровное и спокойное. Почувствуйте тяжесть в руках, в ногах. Поток времени уносит вас в детство, в то время, когда вы были маленькими. Представьте теплый весенний день, вам 5, 6 или 7 лет, представьте себя в том возрасте, в котором вы лучше себя помните. Вы идете по улице, посмотрите, что на вас надето, какая обувь, какая одежда. Вам весело, вы идете по улице и рядом с вами близкий человек, посмотрите, кто это, вы берете его за руку и чувствуете его теплую надежную руку. Затем вы отпускаете его и убегаете весело вперед, но не далеко, ждете своего близкого человека и снова берете его за руку. Вдруг вы слышите смех, поднимаете голову и видите, что держите за руку совсем другого, незнакомого вам человека. Вы оборачиваетесь и видите, что ваш близкий человек стоит сзади и улыбается. Вы бежите к нему и снова вместе за руку идете дальше и вместе смеетесь над тем, что произошло. А сейчас пришло время вернуться обратно в эту комнату, и когда вы будете готовы, вы откроете глаза.

В этом сюжете актуализируется чувство привязанности и переживание потери, хотя и мгновенной, близкого человека. Ситуация может пробудить в участниках тренинга как теплые, так и тревожные чувства, она позволяет побыть ребенком и осознать, что значит присутствие надежного взрослого в этом возрасте, какова его величайшая роль для формирования уверенности в дальнейшей жизни.

Обсуждение

упражнения.

#### **Упражнение 4. «Язык принятия» и «язык непринятия».**

*Цель:* знакомство с понятием «принятие» ребенка, особенностями принимающего и неприняющего поведения родителя. Определение «языка принятия» и «языка непринятия». В основе данного занятия лежат упражнения «Тренинга родительской эффективности» Т. Гордона.

#### ***Содержание занятия.***

*Информационная часть.* Ведущий рассказывает о зонах принятия, об относительно принимающем родителе, о том, от каких ситуаций, свойств родителя и личностных качеств ребенка зависит изменение соотношения зон принятия и непринятия. Совместно с родителями находятся те факторы, от которых зависит принятие или, наоборот, непринятие ребенка. Ведущий обсуждает с участниками группы, что значит «язык принятия» и «язык непринятия», говорит о том, что означают:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками») и оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось») и постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается как следует»);
- невербальные проявления «языка принятия и непринятия» (улыбка, взгляды, жесты, интонации, позы).

Совместно с группой ведущий составляет список элементов «языка принятия» и «языка непринятия», к составлению списка надо привлекать всех участников, по ходу дискуссии проясняя представления группы о принятии и непринятии. Участники группы как бы отвечают на вопрос: «Как ребенок узнает, что мы принимаем или, наоборот, не принимаем его?» Ниже приведены возможные результаты выполнения.

### **«Язык принятия»**

Оценка поступка, а не личности

Похвала

Комплимент

Ласковые слова

Поддержка

Выражение заинтересованности

Сравнение с самим собой

Одобрение

Позитивные телесные контакты

Улыбка и контакт глаз

Доброжелательные интонации

Эмоциональное присоединение

Выражение своих чувств

Отражение чувств ребенка

## **«Язык неприятия»**

Отказ от объяснений

Негативная оценка личности

Сравнение не в лучшую сторону

Указание на несоответствие родительским ожиданиям

Игнорирование команды

Подчеркивание неудачи

Оскорбление

Угроза

Наказание

«Жесткая» мимика

Угрожающие позы

Негативные интонации

Мы проанализировали как вербальные (речевые), так и невербальные (неречевые) проявления «языка принятия» и «языка неприятия». От невербального оформления нашей речи зависит то, как воспринимаются наши слова другими людьми. В рамках данного упражнения родители почувствуют, как легко формулируются фразы на «языке неприятия» («ну просто соскальзывают с пера») и сколько усилий, творческих поисков требуется, чтобы сформулировать фразу на «языке принятия», особенно если эта фраза выражает не простое согласие и одобрение, а несет на себе элементы несогласия и воспитательного смысла.

Ведущий предлагает группе поэкспериментировать с «языком принятия» и «языком неприятия». Для этого участники группы составляют следующую таблицу.

Фраза ребенка	Ответ на «языке	Ответ на «языке
---------------	-----------------	-----------------



	непринятия»	принятия»
1.		
2.		

Далее ведущий предлагает каждому сказать какую-то фразу от лица ребенка, а члены группы и ведущий записывают ответную фразу сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». После того как фразы записаны и родители заполнили обе части таблицы, тренер просит одного из родителей войти в роль ребенка и произнести свою фразу. Остальные родители отвечают ему сначала на «языке непринятия», а потом на «языке принятия». Нужно попросить родителя, находящегося в роли ребенка, фиксировать ответы, которые вызывают наиболее сильные чувства. Для усиления «впечатления детства» и влияния со стороны других, все родители стоят, а «родитель-ребенок» сидит. После того как родитель побывал в роли ребенка, ведущий предлагает ему поделиться теми впечатлениями, которые у него возникали.

В ходе выполнения этого упражнения важно акцентировать внимание родителей на том, что между согласием и принятием есть различия. Легко продемонстрировать принятие, во всем соглашаясь с другим человеком; гораздо труднее, не соглашаясь, все-таки вселить в него уверенность в том, что вы принимаете его личность, считаетесь с ним, хотя и обладаете другой точкой зрения.

Фразы, которые предлагаются самими родителями для тренировки «языка принятия», могут быть связаны с конкретными проблемами, которые стоят перед ними. Вот примеры таких наиболее типичных высказываний детей младшего школьного возраста. В скобках приводятся варианты ответов на «языке принятия».

- Тебе все можно, а мне ничего нельзя. (Давай поговорим, чего бы тебе хотелось, меня очень расстраивает, что ты так считаешь.)
- Не надену куртку, даже если холодно. (Мне не хотелось бы, чтобы ты простудился, а куртка тебе нравится?)
- Почему я должна выносить ведро? (У каждого из нас есть свои обязанности по дому, ты уже достаточно взрослая, чтобы тоже их иметь.)
- Не буду ложиться спать. (Да, наверное, тебе хочется еще поиграть, но уже поздно. Сколько времени тебе надо, чтобы подготовиться ко сну?)
- Я не буду есть этот ваш противный лук. (У тебя есть право не есть то, что тебе противно, но другие могут думать совсем по-иному, для меня, например, он даже приятен.)

- Не буду читать вслух по литературе. (Понимаю, не всегда хочется читать вслух, но мне так интересно послушать, обсудить с тобой, что там написано.)

В приведенных примерах наиболее часто встречаются ситуации отказа ребенка, они создают для родителей наибольшие трудности в воспитании, уж очень родителям хочется, чтобы дети беспрекословно выполняли их поручения и приказы. Представим еще один пример к этому занятию с фразами неприятия.

<b>Фраза ребенка</b>	<b>Ответ на «языке неприятия»</b>	<b>Ответ на «языке принятия»</b>
Мама, купи...	Как ты мне надоел со своими просьбами	Мне очень хочется купить эту вещь, но у меня нет денег
Мама, ты, когда ссо-ришься с папой, ты его все равно любишь?	Это не твое дело	Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга
Я глупый?	Отстань	Я считаю, что нет. А что случилось?

*Примечание ведущему к информационной части.* На этом занятии затрагивается сложная и неоднозначная тема — тема принятия. Очень важно, как сам тренер относится к этой теме. Э. Фромм еще в 50-е годы писал о важности как безусловной, так и условной любви. Да, родитель имеет право любить ребенка и за что-то, тем самым показывая ему важность каких-то его проявлений. Если раньше можно было говорить, что носителем безусловной любви (или любви с безусловным принятием) является мать, а условной — отец, то сейчас каждый из родителей во многом выполняет обе эти функции. Хотя в конкретной семье ситуация может складываться по-разному, в целом любовь отца все равно более условна, а в формировании отношения к ребенку со стороны матери большую роль играет ее первый опыт общения с ним. Именно в первые годы жизни ребенку необходима ее всепоглощающая любовь, ее безусловное принятие, которое в конечном итоге формирует доверие к миру и чувство уверенности в себе. Недаром у многих народов ребенку до 5—6 лет позволяется очень многое, а затем наступает период научения социальным требованиям и запретам.

Если мать воспитывает ребенка одна, ей приходится сочетать в себе разные качества: принимающего и не принимающего родителя. На самом деле человек живет в мире, где ему что-то нравится, а что-то нет, он испытывает разные чувства и по отношению к своему ребенку: и позитивные, и негативные, потому быть и принимающим, и непринятым для него очень естественно. Иногда, надевая на себя личину принимающего все и вся, человек оказывается

неискренен перед собой и другими людьми, а это очень хорошо могут чувствовать его близкие, в первую очередь дети. Ребенок все равно поймет, что родителям не нравится, как он себя ведет. Пытаясь казаться добрыми, родители делают вид, будто одобряют почти все поступки детей. Такое поведение Томас Гордон называет «неискреннее принятие». В своей книге «Тренинг родительской эффективности» он писал: «Я пришел к убеждению, что самый «трудный» родитель — сладкоречивый, «снисходительный» и нетребовательный, ведущий себя так, как если бы он одобрял поведение ребенка, но при этом произвольными сигналами выдающий свое неодобрение».

У каждого родителя существует определенная сфера (или зона) его принятия ребенка и сфера непринятия. То, какая сфера больше представлена в отношениях с ребенком, на самом деле зависит от многих факторов, но их условно можно разделить на три группы:

1. личность родителя (его характер, темперамент, ожидания к ребенку, стереотипы и установки в воспитании, собственный детский опыт и отношение к родителям и т. д.);
2. личность ребенка (его воспитуемость, болезненность, способность к научению, интеллект, активность, нарушения психики и т. д.);
3. особенности ситуации (присутствие других людей, ситуация экзамена, проверки каких-то знаний, появление новых членов семьи и т. д.).

### **Упражнение 5. Проблемы детей и проблемы родителей. Активное слушание как способ решения проблем детей**

*Цель:* прояснить различия проблем родителей и проблем детей; познакомиться с целями и приемами активного слушания, развить навыки активного слушания.

#### **Содержание занятия**

*Информационная часть.* Ведущий перечисляет те проблемы, которые поднимались родителями в ходе прошедших упражнений. Он обсуждает вопрос с группой, какого рода это был: 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. Чем еще объяснить высказывание типа «У него есть проблема, он поздно ложится спать»?

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

Называя тему занятия «Активное слушание», тренер 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).

Информирование родителей включает рассказ 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.

Далее ведущий рассказывает о важности активного слушания как способа решения проблем ребенка, о его приемах и о последствиях.

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 (полный и краткий), отражение чувств, уточнение, резюмирование (подведение итогов), проговаривание подтекста.

*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, конечно, при этом совсем не стоит становиться (по меткому выражению Томаса Гордона) «родителем-попугаем». Повторение должно носить эмпатический характер, то есть использоваться тогда, когда это необходимо, и отвечать потребностям ребенка. 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 нескольку 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. Умение распределять внимание, одновременно удерживая внутренний строй своих мыслей и ход рассуждений другого человека, - это признак сформированности

*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. Известный английский психоаналитик Дональд Вудс Виникот, специалист в области консультирования родителей, писал: «Существует много других конфликтов, от которых страдают и которые пытаются решать наши дети, и мы знаем, что многие из них заболевают из-за того, что не могут найти приемлемого решения. Но не дело родителя становиться психотерапевтом».

*Проговаривание подтекста* - проговаривание того, о чем хотел бы сказать собеседник, дальнейшее развитие мыслей собеседника. 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.

Работа 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.

Рассказ о правилах хорошего слушания и их обсуждение.

Правила хорошего слушания:

- слушай внимательно, обращай внимание не только на слова, но и на невербальные проявления собеседника (мимика, позы, жестикация);
- проверяй, правильно ли ты понял слова собеседника, используя, если это необходимо, приемы активного слушания;
- не давай советов;
- не давай оценок.

Работа в парах по правилам хорошего слушания.

**Упражнение 6. Что мне помогает (какие мои качества и свойства) и что мешает воспитывать моего ребенка.**

*Цель:* самоанализ качеств личности, мешающих в воспитании ребенка.

«Упражнение мы будем выполнять в парах. Пожалуйста, разбейтесь на пары. Выберите себе в пару того из членов нашей группы, кого вы пока узнали меньше других, но хотели бы узнать поближе».

Тренер ждет, пока все участники группы сядут парами.

«Распределите между собой роли: один из вас будет "говорящим", другой — "слушающим". Задание будет состоять из нескольких шагов (этапов). Каждый шаг рассчитан на определенное время. Сначала правилами хорошего слушания руководствуется "слушающий". "Говорящий" в течение пяти минут рассказывает о своих трудностях, проблемах в воспитании ребенка. Особое внимание при этом он обращает на те свои качества, которые порождают эти трудности. "Слушающий" соблюдает правила хорошего слушания». Через 5 минут ведущий останавливает беседу.

«Сейчас у "говорящего" будет одна минута, в течение которой надо будет сказать "слушающему», что в поведении последнего помогало, а что затрудняло этот рассказ».

«Теперь "говорящий" в течение 5 минут будет рассказывать "слушающему" о своих сильных сторонах в общении, о том, что ему помогает воспитывать ребенка, строить взаимоотношения с ним».

Через 5 минут ведущий останавливает беседу и предлагает перейти к следующему шагу.

«"Слушающий" за 5 минут должен повторить "говорящему", что он понял из двух его рассказов о себе, то есть о том, что ему помогает и что мешает воспитывать ребенка. На протяжении этих пяти минут "говорящий" все время молчит и только движением головы показывает, согласен он или нет с тем, что говорит "слушающий". После того как "слушающий" скажет все, что он запомнил из двух рассказов "говорящего", последний может сказать, что было пропущено и что искажено».

Во второй части упражнения участники пары меняются ролями: тот, кто был "слушающим", становится "говорящим" и наоборот.

### **Упражнение 7. Заблуждающиеся родители.**

*Цель:* дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом и мыслями о том, как каждому удастся воспитывать своего ребенка, сотрудничая с ним.

Содержание занятия. В начале встречи подчеркнуть, что общение-диалог, безусловно, реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как активное (эмпатическое) слушание, использование «Я-сообщений», разрешение конфликтных ситуаций и др. Рассмотрим это на примере разных игровых ситуаций и заданий.

Задание. Предлагается соотнести фразы с какой-либо из следующих родительских позиций: «опекающего», «отстраняющего», «виноватого» или «обвиняющего» родителя.

Примерные фразы:

- «Что ты опять натворил, шkodник, признавайся! Ничего хорошего от тебя не жду!»
- «Не спорь со мной, я знаю, что тебе надлежит сейчас делать. Сиди и занимайся тем, чем я сказала. Не вздумай отказываться, я буду наблюдать за тобой из кухни».

• «Ну, сделай милость, садись за стол - я давно уже налила тебе суп... Я знаю, что ты это не любишь - Но что же делать? У меня нет другого супа! Ну, давай я выловлю из него то, что ты не любишь... Хочешь?»

• «Вечно ты не вовремя со своими просьбами почитать, порисовать. Кстати, вчера ты расстроил меня своим поведением ... Вспомнил? Так что найди себе дело сам и не вертись у меня под ногами!»

В ходе выполнения упражнения важно обращать внимание родителей на особенности поведения «заблуждающегося» взрослого. Например, «обвиняющий» взрослый ущемляет самолюбие ребенка, унижает его, это может вызвать недоверие к родителю, у ребенка накапливается обида, злоба на взрослого. А «опекающий» родитель сам не доверяет ребенку, его самостоятельности, лишает его чувства независимости, права на инициативу, не дает возможности сделать свой выбор в том, чем заниматься, как заниматься. Ребенок начинает привыкать, что им управляют, не учится «жить по своей программе».

Упражнение «Выбор ответа, который больше всего соответствует «Я-сообщению»

Ситуация 1. Вы в который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами.

Вы начали сердиться. Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда нужно повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с коллегой по работе. Ребенок то и дело его прерывает. Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая (усталый). Дети дома, на столе - следы чаепития, из комнаты старшего сына доносятся музыка и смех, а младший разбросал свои вещи по комнате. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды: «Хоть бы обо мне подумали!» Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Убери за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.



Предложить задание. Если бы ваш ребенок задал вам подобный вопрос, как бы вы ответили?

- «Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»
- «Если вино вредно, почему ты пьешь?»
- «Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?»

После того, как родители дали ответы, познакомить их с примерными ответами, предложенными автором.

«Почему ты можешь говорить плохие слова, а меня ругаешь за это?»  
«Обычно плохие слова - это грубый способ сказать то, что можно сказать приличными словами. Я не хочу, чтобы ты их употреблял: значит, я отношу то же самое к себе, и сама (сам) постараюсь их не говорить».

Или:

«Я говорю плохие слова тогда, когда действительно в них нуждаюсь: например, когда ударю больно палец или когда слышу, как по телевизору говорят явную глупость. В большинстве случаев я ими не пользуюсь и думаю, что тебе также не стоит их говорить».

Или:

«Да, иногда я употребляю плохие слова. Но я знаю, что это нехорошо. Детям трудно понять, когда допустимо употреблять их, а когда - нет, поэтому лучше вообще не пользоваться такими словами».

Если ты меня любишь, почему не разрешаешь делать все, что я хочу?

«Я люблю тебя. Я знаю, чего тебе очень хочется. Я думаю, что у тебя есть право на собственный выбор. Люди, которые любят друг друга, уважают права других. Но я не желаю, чтобы ты делал это, потому что вижу: ты не готов пока к ответственным решениям. Быть любящей матерью (отцом) - это не означает позволять все: это означает быть всегда вместе со своим ребенком душой, даже тогда, когда ребенок возненавидел тебя за согласие».

### **Упражнение 8. Прогноз.**

*Цель:* отработка навыков выхода из проблемных ситуаций.

Родителям необходимо действуя по следующему алгоритму “Проблема – Поиск- Вывод” предположить, как может развиваться определенное событие в отношениях “Родитель- Ребенок”. Для обсуждения взяты часто встречающиеся причины конфликтов. В работе возможно использование шестерки слуг “Что?, Кто?, Как?, Почему?, Где?, Когда?”.

1 ситуация:

Проблема - упорство родителя в решении конфликтной ситуации.

Поиск - групповое рассуждение (варианты ответов можно записывать на доске). Вывод: ломка прежних отношений может затянуться на весь подростковый период и принять форму хронического конфликта. Трудности нарастают, конфликт углубляется.

2 ситуация:

Проблема - деспотизм родителя. Поиск – групповое рассуждение.

Вывод: деспотизм может вызвать у подростка стремление отплатить ему за подавление личности, “отыграться” на других, на слабых.

3 ситуация:

Проблема - обилие запретов. Поиск – групповое рассуждение. Вывод: - подросток находит способы обойти их, начинает лгать, приспосабливаться, притворяться.

4 ситуация:

Проблема - подросток Вам мстит. Поиск – групповое рассуждение.

Выводы: - ищите причину. Может быть, все дело в том, что вы не решили свои собственные взрослые проблемы (развод и т. д.).

5 ситуация:

Проблема - родители видят в подростке ребенка. ^ Поиск – групповое рассуждение. Вывод: “перестройка” отношений, возможность выхода из конфликтной ситуации.

Анализ упражнения:

1. К каким выводам пришли в ходе работы?

2. Предложения каких родителей, по прогнозам и вариантам решения проблемы, показались вам эффективными?

**Упражнение 9. Шаг за шагом.**

*Цель:* отработка выхода из конфликтных ситуаций.

Для достойного решения конфликта в отношениях с подростком мы должны пройти ряд этапов. Психологи вам предлагают шаг за шагом прийти к конструктивным взаимоотношениям. В ходе изучения этапов, вами могут

быть высказаны свои точки зрения и убеждения.

Этапы выхода из конфликтных ситуаций:

### **Первый этап “Прояснение”**

1. Сначала необходимо выслушать ребенка.
2. Уточнить - в чем проблема, что он хочет или не хочет, что его затрудняет, что ему важно.
3. Убедить ребенка в том, что вы услышали его проблему.
4. Рассказать ребенку более точно о своем желании и переживании.
5. Понять, какая потребность ребенка ущемлена.
6. Попытаться доступно объяснить ваш запрет.

### **Второй этап “Банк идей”**

1. Начать с вопроса: “Как же нам быть?”, “Как поступить?”
2. Надо дать ребенку первому высказать свое решение, затем предложить свои варианты.
3. Не отвергать никаких, даже абсурдных, предложений.
4. Если предложений много, их можно записать на бумаге.

### **Третий этап “Важный выбор”**

1. Провести совместное обсуждение предложений.
2. При обсуждении создать атмосферу доверительного уважения, учитывая взаимные интересы.
3. Определить и осознать истинные желания друг друга.
4. Сделать акцент на том, что как хорошо вместе решать “трудные” вопросы.

### **Четвертый этап “Контроль”**

1. Если ребенок потерпит неудачу, лучше, если он об этом скажет сам.
2. Разобраться, проанализировать вместе с ним, в чем была причина неудачи.
3. Приободрить и вселить уверенность в том, что ребенок в состоянии самостоятельно справиться с этой задачей.

### **Анализ упражнения:**

1. Использовали ли вы в общении с ребенком какую-нибудь технологию разрешения конфликта?
2. Какой из этапов вам показался более сложным?
3. Какие методы вы используете для разрешения конфликтов в вашей семье и можете сказать, что добиваетесь хороших результатов?
4. Прислушиваетесь ли вы к мнению своего ребенка в ситуации конфликта?

## **Упражнение 10. Психодрама «Роли выживания в семье» [2].**

Анализ и обсуждение ролей в семье.

Подведение итогов. Рефлексия встречи. Завершая встречу, хотелось бы подчеркнуть мысль о том, что используемые в практике семейного воспитания способы общения и построения детско-родительских отношений не относятся к способам быстрого достижения практического результата. Скорее наоборот: запреты, угрозы, принуждения позволяют быстрее получить результат! Только какой? Право выбора остается за каждым из нас.

Литература:

- 1) Гордон Т. Тренинг эффективного родителя [Электронный ресурс] koob.ru/gordon\_t/trening\_effect..
- 2) Гулина М.А. Психология социальной работы .- СПб, 2006.
- 3) Москаленко В. Д. Социально-психологическая характеристика семей, имеющих в своем составе членов с зависимостью// [Текст] Журнал практического психолога.2009. №1.- С. 112-143.
- 4) Сирота Н.А., Ялтонский В.М., Хажилина И.И., Видерман Н.С. Профилактика наркомании у подростков. [Текст] - М.: Генезис, 2001.