

БПОУ ВО «Грязовецкий политехнический техникум»

Родительское собрание с элементами тренинга
«Уважаю, понимаю, слышу»

Педагог-психолог
Н.А. Керунова

Грязовец
2025 год

Родительское собрание с элементами тренинга на тему: «Уважаю, понимаю, слышу»

Автор: педагог-психолог 1 кв.кат.
БПОУ ВО "Грязовецкий
политехнический техникум"
Керунова Н.А.

Цель: способствование взаимопониманию в семье и формированию успешной наставнической роли родителя без навязчивости и упреков.

Задачи:

- знакомство с психологическими особенностями подросткового возраста;
- повышение психолого-педагогической компетентности родителей;
- анализ возникающих проблем во взаимоотношениях, причин их возникновения;
- формирование навыков эффективного взаимодействия.

Участники: родители подростков 16-17 лет.

Форма: групповая (в парах, в кругу).

Продолжительность: 45 мин.

Методы: мини-лекция (информирование), практикум, арт-терапия, сказкотерапия, дискуссия, рефлексия.

Материалы: компьютер, презентация, мяч, листы формата А4, фломастеры, раздаточные материалы для работы, листы с заданиями.

Ход собрания

Приветствие.

Цель: настрой на сотрудничество.

Время выполнения: 3 минуты.

Здравствуйте, уважаемые родители! Я рада приветствовать Вас на нашем родительском собрании. Послушайте, пожалуйста, притчу.

Притча «Урок бабочки»

Однажды в коконе появилась маленькая щель, случайно проходивший мимо человек долгие часы стоял и наблюдал, как через эту маленькую щель пытается выйти бабочка. Прошло много времени, бабочка как будто оставила свои усилия, а щель оставалась такой же маленькой. Казалось, бабочка сделала все что могла, и что ни на что другое у нее не было больше сил. Тогда человек решил помочь бабочке, он взял перочинный ножик и разрезал кокон. Бабочка тотчас вышла. Но ее тельце было слабым и немощным, ее крылья были прозрачными и едва двигались. Человек продолжал наблюдать, думая, что вот-вот крылья бабочки расправятся и окрепнут и она улетит. Ничего не случилось! Остаток жизни бабочка волочила по земле свое слабое тельце, свои нерасправленные крылья. Она так и не смогла летать. А все потому, что человек, желая ей помочь, не понимал того, что усилие, чтобы выйти через узкую щель кокона, необходимо бабочке, чтобы жидкость из тела перешла в

крылья и чтобы бабочка смогла летать. Жизнь заставляла бабочку с трудом покидать эту оболочку, чтобы она могла расти и развиваться.

Также и в воспитании детей. Если родители будут делать за ребенка его работу, они будут лишать его духовного развития. Ребенок должен научиться прикладывать усилия, которые так необходимы в жизни, которые помогут ему преодолевать все трудности, которые помогут быть ему сильным.

Обсуждение. Краткий обмен впечатлениями.

Упражнение 1: «Опрос для родителей».

Цель: актуализация проблем во взаимоотношениях с подростком.

Время выполнения: 5 минут.

Уважаемые родители! Прошу Вас ответить на ряд вопросов, честные ответы на которые позволят Вам увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с подростком.

Ответьте «да» или «нет»:

- 1. Рождение вашего ребёнка было желанным?*
- 2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?*
- 3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?*
- 4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?*
- 5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?*
- 6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?*
- 7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?*
- 8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?*
- 9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?*
- 10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?*
- 11. Вы знаете, какой его любимый предмет в техникуме?*
- 12. Вы знаете кто у него любимый преподаватель в техникуме?*
- 13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый преподаватель в техникуме?*
- 14. Вы первым идёте на примирение, разговор?*
- 15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?*

Если на большинство вопросов Вы ответили «да», значит, Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать, понять подростка, пока не случилась беда.

Упражнение 2: «Солнце любви».

Цель: актуализация представлений родителей об индивидуальных качествах их детей, гармонизация детско-родительских отношений.

Время выполнения: 7 минут.

Инструкция: пусть каждый участник нарисует на листке бумаги солнце, в центре которого пишет имя своего ребенка. На каждом лучике солнца необходимо перечислить все прекрасные качества своих детей.

Родители рисуют «солнце» и по очереди зачитывают имена своих подростков и их положительные качества. Ведущий предлагает взять это Солнышко домой, чтобы его теплые лучики согрели сегодня атмосферу дома, родители рассказали своему ребенку о том, как оценили его качества.

Упражнение 3: «Портрет современного подростка».

Цель: повысить активность группы, в игровой форме создать портрет современного подростка.

Время выполнения: 8 минут.

Инструкция: сейчас мы с вами составим «портрет современного подростка». Но сделаем это несколько необычным способом. У меня в руках мячик. Этот мячик я буду беспорядочно бросать каждому из вас. Вам необходимо, как только мячик окажется в ваших руках, максимально быстро, почти не задумываясь, сказать первую пришедшую на ум ассоциацию на тему «Кто есть подросток?». Назвав слово, вы возвращаете мячик мне. Секрет задания в том, чтобы работать как можно быстрее, не задумываясь. Говорите то, что первое приходит вам в голову.

Педагог-психолог фиксирует все высказывания участников на флипчарте. После выполнения упражнения обсуждается созданный общими усилиями портрет подростка.

Упражнение 4: «Активное слушание».

Цель: приобретение навыков активного слушания.

Время выполнения: 13 минут.

Стать ребенку другом в этот период не получится. Ваши дети ждут от вас поддержки при этом невмешательства в их дела без просьбы.

Родители часто не понимают, что с выросшими детьми общение должно строиться по-другому, нежели с маленькими. Не всегда родители различают, что нужно запрещать, а что следует разрешать. Все это может создать весьма непростую ситуацию.

Как уже было отмечено, подростковый возраст является по сути кризисным. Для этого существуют как внешние, так и внутренние (биологические и психологические) предпосылки. Подросток еще не понимает, как взрослеть правильно, и делает это через неадекватные поступки и противление взрослым. Ему хочется самостоятельности, но он еще не знает, как ее реализовать. Ругая подростка, делая ему замечания, мы только еще больше настраиваем его против себя. Он сейчас нуждается не в нравоучениях, а в сочувствии и понимании.

Для улучшения взаимоотношений с детьми я предлагаю вам познакомиться с книгой Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?». Эта книга о том, что очень важно, чтобы в семье каждый умел по-настоящему слушать, искренне выражать свои эмоции, мирно разрешать конфликты, уважать уникальность и достоинство другого.

Причины трудностей ребенка часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего его послушать. Такое «помогающее слушание» иначе называют «активным слушанием». Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Родители, которые пытаются научиться активному слушанию, жалуются на большие трудности: на ум приходят привычные ответы – все, кроме необходимого.

На слайде приведены автоматические реакции родители и 12 их типов:

«1. Приказы, команды: "Сейчас же перестань!", "Убери!", "Вынеси ведро!", "Быстро в кровать!", "Чтобы больше я этого не слышал!", "Замолчи!".

2. Предупреждения, предостережения, угрозы: "Если ты не прекратишь плакать, я уйду", "Смотри, как бы не стало хуже", "Еще раз это повторится, и я возьму ремень", "Не придешь вовремя, пеняй на себя..."

3. Мораль, нравоучения, проповеди: "Ты обязан вести себя, как подобает", "Каждый человек должен трудиться", "Ты должен уважать взрослых"

4. Советы, готовые решения: "А ты возьми и скажи...", "Почему бы тебе не попробовать...", "По-моему, нужно пойти и извиниться", "Я бы на твоём месте дал сдачи".

5. Доказательства, логические доводи, нотации, "лекции": "Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки", "Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки", "Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя".

6. Критика, выговоры, обвинения: "На что это похоже!", "Опять все сделала не так!", "Все из-за тебя!", "Зря я на тебя понадеялась", "Вечно ты!.."

7. Похвала. После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы понять кажущееся противоречие, нужно увидеть тонкое, но важное различие между похвалой и поощрением или похвалой и одобрением. В похвале есть всегда элемент оценки: "Молодец, ты просто гений!", "Ты у нас самая красивая (способная, умная)!", "Ты такой храбрый, тебе все нипочем".

8. Обзывание, высмеивание: "Плакса-вакса", "Не будь лапшой", "Ну просто дубина!", "Какой же ты лентяй!" Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и "помочь" ему разувериться в себе.

9. Догадки, интерпретации: "Я знаю, это все из-за того, что ты...", "Небось, опять подрался", "Я все равно вижу, что ты меня обманываешь..."

10. Выспрашивание, расследование: Нет, ты все-таки скажи", "Что же все-таки случилось? Я все равно узнаю", "Почему ты опять получил двойку?", "Ну, почему ты молчишь?"

11. Сочувствие на словах, уговоры, увещевания. Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее, есть риск, что слова "я тебя понимаю", "я тебе сочувствую" прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе.

12. Отшучивание, уход от разговора. Сын: Знаешь, папа, терпеть не могу эту химию и ничего в ней не понимаю. Папа: Как много между нами общего! Папа проявляет чувство юмора, но проблема остается. А что уж говорить о таких словах, как "Отстань!", "Не до тебя", "Вечно ты со своими жалобами!".»

По реакции родителей понятно, что они знакомы с этими автоматическими реакциями.

Техника активного (эмпатического) слушания - это техника слушания, позволяющая точнее понимать состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

Техника пассивного слушания - это техника слушания, при которой происходит внимательное молчание без вмешательства в речь собеседника или с минимальным вмешательством.

Теперь выполним упражнение в парах в течение 2 минут.

Один из участников рассказывает что-нибудь другому. Слушающий применяет приемы активного слушания. А затем по моему знаку применяете другую технику. Затем партнеры меняются ролями.

Раздача памяток, обсуждение опыта, приобретенного при работе в парах. Получилось ли угадать технику слушания? Какие приемы слушания были применены? Какие приемы способствовали эффективности общения и с собеседником?

Упражнение 5: «Конструктивная критика».

Цель: принятие того, что люди не идеальны.

Время выполнения: 4 минут.

Инструкция: педагог-психолог показывает родителям белый лист бумаги, в середине которого нарисована черная точка. Что вы видите?

Родители отвечают:

- Точку,
- Черную точку,
- Жирную точку.

Вы все заметили только точку, по-разному ее интерпретировав. Никто из вас не увидел большого белого листа в моих руках! Вот так же мы судим о человеке по его мелким недостаткам, забывая о его достоинствах.

Вспомните нарисованное вами «Солнце любви». Любите своих детей, даже когда они ведут себя не так, как вам бы хотелось. Уважайте личное пространство своего ребенка. Говорите со своими детьми, пытайтесь услышать и понять причины их поведения, ищите компромиссы. Помните, что этот период сложен для ребенка ничуть не меньше, чем для вас. Но у вас уже есть опыт, знания и возможности, чтобы помочь ребенку пройти очередной этап взросления.

Рефлексия.

Цель: обмен мнениями, настроением, чувствами.

Время выполнения: 5 минут.

Наша встреча подошла к концу, и хотелось бы услышать ответы на следующие вопросы:

1. С чем вы уходите с этой встречи (настроение, переживания, мысли)?
2. Что вы пожелаете себе и своим близким?

Ответы родителей.

Уважаемые родители! Детско-родительские отношения требуют постоянной работы над собой. Надеюсь, сегодняшняя встреча показала вам, как непросто быть родителем и какое это счастье!

На этом наше родительское собрание закончено. Удачи вам и душевного благополучия! Всем спасибо!

Использованная литература:

- Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва: АСТ, Астрель, Харвест, 2008.

- Гордон Т. Тренинг эффективного родителя. Режим доступа: <https://lib.orthpatr.ru/sites/default/files/sites/default/files/image/trening-efrod-1975.pdf>.

- Неделя психологии в образовательной организации: методические рекомендации. – Москва: МГППУ, 2022. – 188 с.

Электронные ресурсы:

- Электронный ресурс:

http://www.miramirov.ru/files/doc/anketa_dlya_roditeley.pdf.

- Электронный

ресурс: https://mdou96lip.ru/files/2017/11/27/11/Pritchi_dlya_detej_i_roditelej.pdf.

-

Электронный

ресурс:

<https://www.art-talant.org/publikacii/20358-trening-dlya-roditeley-ya-i-moy-rebenok>.

- Электронный ресурс:

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2023/02/24/zanyatie-s-elementami-treninga-aktivnoe-i-passivnoe-slushanie>.

ОПРОС ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители! Просим Вас ответить на ряд вопросов, честные ответы на которые позволят Вам увидеть возможные проблемы во взаимоотношениях с подростком. Ответьте «да» или «нет»:

- 1. Рождение вашего ребёнка было желанным?*
- 2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?*
- 3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?*
- 4. Раз в неделю проводите с ним досуг (кино, концерт, театр, посещение родственников, поход на лыжах и т.д.)?*
- 5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?*
- 6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?*
- 7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?*
- 8. Вы в курсе о его времяпровождении, хобби, занятиях?*
- 9. Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?*
- 10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?*
- 11. Вы знаете, какой его любимый предмет в техникуме?*
- 12. Вы знаете кто у него любимый преподаватель в техникуме?*
- 13. Вы знаете, какой у него самый нелюбимый преподаватель в техникуме?*
- 14. Вы первым идёте на примирение, разговор?*
- 15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?*

Если на большинство вопросов Вы ответили «да», значит, Вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. Если же большинство ответов «нет», необходимо немедленно изменить поведение, услышать, понять подростка, пока не случилась беда.

ПАМЯТКА

КАК РОДИТЕЛЯМ НАЛАДИТЬ ОБЩЕНИЕ С ПОДРОСТКОМ?

– «Вы мне должны», «Не хочу и не буду делать, тебе надо – делай сама». Такие реплики родители регулярно слышат от собственных подростков. Это раздражает. Что же делать, когда родителей переполняют эмоции? Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Предлагаем вам ознакомиться с книгой Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребенком. Как?». Попробуйте при общении со своими детьми использовать **«Я-сообщения» (Я-высказывания)**. Данный метод может применяться родителями (законными представителями) в ситуации столкновения интересов с ребенком.

Используя технику «Я-высказывания», люди могут искренне и эмоционально выразить свои чувства по отношению к той или иной ситуации в форме, необходимой для сохранения отношений уважения, эмпатии и принятия. Вместе с этим, «Я-высказывания» побуждают к конструктивному изменению своего поведения. «Я-высказывание» предусматривает разговор с собеседником от первого лица. Например, вместо «ты-высказывания» – «Ты никогда не слышишь меня!» – можно сказать «Я чувствую обиду, когда понимаю, что к моим словам не прислушиваются»; вместо «Ты мне не звонишь, я тебе не нужна!» – «Я ощущаю себя не нужной, когда мне не звонят».

Высказывания в такой форме позволяют, открыто сообщить о своих чувствах собеседнику, не задевая его лично, не обижая его неверными предположениями о том, что он хочет или что чувствует. Нередко в конфликтах эмоции разгораются именно из-за того, что люди высказывают вслух свои самые худшие предположения и опасения как свершившийся факт. При этом, если нужно описать поведение собеседника, нужно описать его максимально беспристрастно и объективно: то есть, вместо «Я разочарована тем, как ты вчера бессовестно вытер ноги об свою мать...» следует сказать «Я разочарована тем, что ты вчера сказал мне слова, которые были очень обидны для меня» и т.п.

Нужно помнить, что само по себе применение высказываний в стиле «Я-сообщений» вовсе не обязательно означает, что подросток примет Вашу позицию и согласится с ней. Однако Ваша точка зрения будет ему доступна и открыта, а вы при этом по максимуму сохраните взаимоуважение, а это значит, что вы на верном пути к взаимопониманию.

