

Тренинговые занятия «Школы для родителей»

О. Жукова,
педагог-психолог,
г. Канск

ЗАНЯТИЕ № 8

Цели:

- ❖ Знакомство с «Я-высказыванием» как с одной из форм конструктивной коммуникации.
- ❖ Выработка навыков использования временного языка.
- ❖ Развитие рефлексии.

Содержание занятия:

I. Приветствие.

Упражнение «Ревущий мотор»

«Вы видели настоящие автомобильные гонки? Сейчас мы организуем здесь нечто вроде автогонок по кругу. Представьте себе рев гоночного автомобиля — «Рррм». Один из вас начинает и быстро поворачивает голову налево или направо. Его сосед, в чью сторону он повернулся, тут же «вступает в гонку» и быстро произносит своё «Рррм» повернувшись к следующему соседу. Таким образом «рём мотора» быстро передаётся по кругу, пока не сделает полный оборот. Кто хотел бы начать?»

Далее. «У автомобиля есть и тормоза. Когда на них нажимают, раздаётся звук — «Шшик». Если кто-то произносит это, он разворачивает нашу машину в противоположенную сторону. Любой из вас может это сделать, но у каждого есть право только 2 раза это сделать».

II. Обсуждение домашнего задания.

После обсуждения ведущий предлагает применить приёмы активного слушания.

Примеры: «Я пробую, и у меня ничего не получается».

«Всё вокруг очень плохо».

«Почему мы все должны есть в определённое время?»

«Не пойду больше в школу!»

III. Информационная часть.

Ведущий знакомит с разницей восприятия «Ты-сообщения» и «Я-сообщения». То есть когда родитель пользуется «Ты-сообщением», он вешает ярлык на ребёнка, лишая его шанса на самовыражение.

«Я-сообщение» предполагает, что ребёнок его расценит как элемент общения, без эффекта «красного карандаша». Ведущий рассказывает, что «Ты-сообщение» нарушает коммуникацию, так как вызывает у ребёнка чувство обиды и горечи, создаёт впечатление, что прав всегда родитель.

«Я-сообщение» является более эффективным способом в плане влияния на ребёнка и сохраняет благоприятные взаимоотношения («Мне хотелось бы...», «Я думаю...», «Мне кажется...», «Я злюсь...», «Я рад...» и т.д.).

Участникам предлагаются различные ситуации и варианты реагирования на них, представленные в виде «Ты-сообщений». Их задача — для каждой ситуации подобрать подходящий ответ в форме «Я-сообщения».

Ситуация	«Ты-сообщение»	«Я-сообщение»
1. Отец хочет почитать газету. Ребёнок лезет к нему на колени. Отец в раздражении.	Ты не должен мешать людям, когда они читают.	
2. Мать работает пылесосом. Ребёнок вытаскивает вилку из розетки. Мать торопится скорее закончить работу.	Ты — непослушный мальчишка! Озорник! Ты до сих пор так и не стал взрослым мальчиком. Так ведут себя только малыши!	
3. Ребёнок приходит к столу с очень грязными руками и лицом.	Ты себя в зеркале видел? На кого ты похож! Грязнуля!	

4. Ребёнок откладывает и откладывает момент, когда нужно идти ложиться спать. Отец с матерью хотят поговорить наедине. Ребёнок слоняется вокруг, шалит, мешает им разговаривать.

5. Ребёнок просит, чтобы родители взяли его в кино, хотя уже в течение нескольких дней он убирает свою комнату. Уборка комнаты — это обязанность, по поводу которой существует договорённость с родителями.

6. Ребёнок целый день дуется, уныл и невесел. Матери неизвестна причина.

7. Ребёнок смотрит по телевизору фильм, включив его так громко, что мешает разговаривать родителям в соседней комнате.

8. Дочь обещала накрыть стол к приходу гостей. Целый день она бездельничала, до прихода гостей остался час, а она и не думала начинать работу.

9. Дочь забыла прийти домой в установленное время, чтобы пойти с матерью купить туфли, которые так долго просила.

Тебе давно пора ложиться спать! Ты нам надоел. Ты уже должен спать.

Ты не заслуживаешь того, чтобы пойти в кино, когда ты такой эгоист и так невнимателен к людям!

Иди сюда. Хватит дуться! Или разговаривай нормально, или уходи от меня и там дуйся. Ты слишком что-то серьёзен сегодня.

Ты что, не можешь быть повнимательнее к другим? Почему ты включил телевизор так громко?

Ты целый день бездельничала и не выполнила обещанного! Как ты можешь быть такой лёгкомысленной и безответственной!

Тебе должно быть стыдно! В конце концов, я согласилась купить тебе эти туфли, а ты даже не позавохла прийти вовремя.

Проводится обсуждение упражнения.

Также нарушение коммуникаций происходит, когда родитель чаще обращается с ребёнком на «постоянном» языке, забывая про «временный». Фразы, произносимые на постоянном

языке, часто формируют у ребёнка установки: «Если я это делаю всегда и везде, почему бы мне не сделать это здесь и сейчас».

Также они могут закрепиться в сознании ребёнка в качестве посланий, которые руководят им на протяжении всей жизни: иногда они действуют как прогнозы, иногда человек всю жизнь доказывает их несправедливость.

Далее ведущий предлагает участникам разбиться по парам (родитель и ребёнок), проиграть ситуации, сопровождающиеся постоянным и временным языком и сравнить их эффекты.

После обсуждения участники в парах самостоятельно определяют признаки временного и постоянного языка. Результаты записываются на ватмане.

IV. Домашнее задание.

Попробовать использовать «Я-сообщения» и временный язык, записать результаты в дневниках.

V. Упражнение «Какой он?»

Один из участников выходит за дверь, а остальные загадывают кого-то из группы. Ведущий, задавая вопрос «Какой он?», должен по качествам, называемым участниками, догадаться, кто был загадан.

VI. Рефлексия занятия.

Школьный психолог — это...

Ш — устрый

К — омпетентный

О — бщительный

Л — ояльный

Б — мяккий

Н — астойчивый

Мудр <Б

Г

П — орядочный

С — держанный

И — нтеллегентный

Х — рабрый

О — тзывчивый

Л — юбящий

О — рганизованный

Г — уманный