

Родительский всеобуч «Как услышать подростка»

Здравствуйте уважаемые родители. Сегодня мы продолжим с вами разговор о наших детях- подростках. Как ещё называют этот возраст. (родители называют «переходный», «трудный», «критический» возраст)

Эти слова стали обычными, их произносят часто, желая подчеркнуть, насколько сложно протекает развитие личности в годы перехода от детства к взрослости.

А что понимаете Вы под этими фразами?

Закончите фразу:

Переходный потому что...

Трудный потому что...

Критический возраст потому что...

Многие дети, вступая в подростковый возраст, поразительно меняются. Из ласковых, спокойных и послушных вдруг превращаются в “ершистых”, неуправляемых, зачастую грубых. Взрослым становится очень трудно найти правильную линию поведения по отношению к подростку. Как это сделать? Как понять своего ребенка? И с какой проблемой Вы сталкиваетесь прежде всего. (в беседе называются проблемы, связанные с общением). Именно этой проблеме будет посвящена наша сегодняшняя встреча.

Объявляется тема «Как услышать подростка»

Мы не будем с вами искать правильные или определять неправильные приемы воспитания (такой традиции вообще не существует, т.к. все зависит от обстоятельств и то, что хорошо в одном случае, в другом окажется вредно). Мы поговорим об эффективных формах общения.

Дети переживают переходной период по-разному: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые у них возникают.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

Статистика, которую вы, родители, должны знать:

- Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.

- В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики. 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста. 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.

- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

- В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.

- Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.

- Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

Сегодняшний подросток особый - у него тонкий душевный мир в силу разных причин:

- не хватает внимания со стороны родителей (особенно мамы);
- доступность большого количества информации, в том числе и негативной;
- экономические и социальные проблемы общества.

➤ низкая стрессоустойчивость самих родителей. Вы сами подвержены этим стрессам.

Может быть стоит начать с себя – помочь себе.

Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств.

Поэтому, если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребенка – мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребенка выслушать. Психологи называют этот способ активным слушанием.

Скажите, как вы понимаете слова «активно слушать», что вы знаете об этой технике? (беседа). Родители делятся своими мнениями и может быть даже опытом использования этой техники.

Многие из вас понимают суть этой техники. Позволю себе еще раз о ней сказать: активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства. Потребности каждого человека выражаются в его чувствах, мыслях, желаниях. Они возникают у нас как «Я-мысли»: я хочу есть, я люблю это делать, я чувствую усталость, я беспокоюсь и т.д.

Это реальные, ясные и конкретные обращения человека к самому себе, за которыми стоят наши реальные потребности. Однако в силу определенных традиций мы часто не решаемся прямо высказать свои желания, опасаясь, что нас могут счесть эгоистами, не знающими правил хорошего тона. Поэтому «я – высказывания» в разговоре превращаются в «ты – высказывания» (вместо «я хочу спать» - «тебе пора выключить свет», вместо «мне неприятно» - «ты плохой»). Превращение «я – высказываний» в «ты – высказывания» становятся часто одним из «барьеров общения».

Самое опасное при этом состоит в том, что ответственность перекладывается на собеседника, которому приписываются действия, желания, мотивы, на самом деле отсутствующие. Произнося фразу: «Надень шарф, сегодня холодная погода», - взрослый может иметь в виду: «Я тебя люблю и беспокоюсь о тебе, хочу, чтобы ты был здоров», а ребенок может услышать: «Ты еще мал и беспомощен» или: «Без моего руководства ты не можешь сделать и шагу». Сама многозначность «ты – высказываний» дает простор различным толкованиям и интерпретациям. Реакция собеседника, объяснившего наши намерения со своей точки зрения не так, как мы ожидали, кажется не адекватной, за ней, с нашей точки зрения, стоит лишь вредность, желание настоять на своем, самодурство, с которым необходимо бороться. Непонимание при этом накапливается, и последствия могут быть самыми серьезными. Как видите, овладеть умением «я – высказываний» достаточно важно.

«Я – высказывания» обычно включают три компонента:

- о описание ситуации;
- о название своих чувств в этой ситуации;
- о название причин этого чувства.

Это может выглядеть примерно так:

1. «Когда я вижу, что ...» или «Когда происходит ...», «Когда я сталкиваюсь с ...».
2. «Я чувствую ...» или «Я не знаю как реагировать ...», «У меня возникает проблема ...».
3. «Потому что ...» или «В связи с этим...».

Каждому участнику тренинга выдается карточка с написанными фразами в форме «ты – высказываний».

Я предлагаю потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме

«я – высказываний». Попробуйте предложить свои варианты преобразования «ты – высказываний» в «я – высказывания».

Фразы следующие:

«Ты – высказывания» Возможные варианты «я – высказываний»

Где ты был? Я беспокоюсь о тебе, потому что ...

Ты выполнил домашнее задание? Мне бы хотелось знать, что все уроки уже выполнены. Сейчас 10 часов вечера а ты до сих пор не сделал математику. Когда я вижу, что к 22.00 домашнее задание по математике не выполнено, я начинаю беспокоиться, что ты получишь очередную двойку и в конце четверти не будешь аттестован. В связи с этим, прошу показывать задание по математике в 20.00.

Почему ты не здороваешься, когда приходишь домой?

Мне хотелось бы слышать приветствие, потому что иначе у меня возникает чувство, что мной пренебрегают.

Когда ты вернешься домой? Я беспокоюсь о тебе, и для меня очень важно знать, что ты доберешься домой в полной безопасности.

Почему у тебя в комнате такой беспорядок? Мне было бы приятно осознавать, что у меня очень аккуратный сын.

Давайте посмотрим, что у вас получилось. Я прошу по желанию зачитывать карточку и озвучивать предложенный вами вариант «я – высказывания». Вы только что попробовали использовать одну из техник активного слушания. Убедились в том, как это не просто. Увидели, что вам хочется задать другие вопросы и прокомментировать и оценить ситуацию. Что ж, это совершенно нормально. Давайте теперь попробуем ответить себе на такой вопрос: «Что может дать нам техника активного слушания для общения с ребенком»? Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Однако же навыки общения вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеете, они перестанут быть «техникой», а станут искусством.

Ответьте, пожалуйста, на вопрос: «Готовы ли вы использовать технику активного слушания, и какие вы ожидаете изменения в общении со своим ребенком?» Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие. «Быль о Золотом Ключике». У родителей в руках находится поистине золотой ключик – ключик от детского сердца, ключик от души ребёнка. Как легко выронить этот ключик и перестать понимать собственного ребёнка. Как трудно подобрать ключик к детскому сердцу и душе ребёнка.

Родители, внимание! Это – не сказка. Это «Быль о золотом ключике». Быль, которая происходит с вами и вашим ребёнком здесь и сейчас.

Просто мысль: Золотой ключик к детскому сердцу и душе ребёнка, подобранный родителями своевременно и правильно – это ключ к пониманию того, что происходит с ребёнком и вокруг него.

Почти философская рассуждалка: Незнания родителей не освобождают их от ответственности. От их родительской ответственности за растущего человека. Однако, знания не освобождают родителей от ответственности тем более.

Просто призыв: Родители! Так и знайте! Никто мешает вам знать, что происходит с вашим ребёнком и вокруг него.

Просто пожелание: Смотрите во все глаза, уважаемые родители! Слушайте во все уши! Чувствуйте во все чувства! Предвосхищайте и предвидьте во всё своё родительское предвидение! И действуйте во всё своё разумное и продуманное родительское действие!

Просто пожелание: Желаю вам правильно подобрать ключик к своему ребёнку и, никогда не выпускать сей драгоценный предмет из собственных рук.
И пусть этот ключ станет символом ключа от души Вашего ребёнка.
Спасибо за участие.