

Родительское собрание- практикум для родителей подростков 7 класс

Сколько свободы вы готовы дать своим детям? (эмоциональные границы)

Форма проведения: практикум для родителей подростков

Место проведения: классная комната (или актовый зал)

Время проведения – 40 минут.

Необходимые материалы: повязки, коробки разного размера, листы А4, мыльные пузыри, презентация, цветные фишки, задания. Для родителей можно подготовить памятки.

Психолого-педагогическое воздействие направлено на:

- изменение неадекватных родительских позиций;
- расширение осознанности мотивов воспитания;
- расширение возможностей понимания своего ребенка;
- оптимизацию форм родительского воздействия на детей в процессе воспитания;
- проживания опыта в группе;
- рефлексии и возможность получения обратной связи.

Ожидаемый результат: обогащение, в процессе взаимодействия, воспитательного опыта и представлений каждого родителя за счет способностей всех участников.

Подготовительный этап: возможно проведение предварительного упражнения для детей:

1. Незаконченные предложения
2. «Круг свободы»

Ход собрания

Родители заходят в класс и занимают свое место за столами.

Настрой родителей.

Упр: Мыльные пузыри. Отвечая на вопрос «Чем похож на меня мой ребенок?» родитель дует мыльный пузырь и передает следующему.

Психолог: Сегодня речь на собрании пойдет о том, сколько свободы своим детям мы можем дать и как мы –родители, того не замечая нарушаем психологические границы своих детей. Обсудим с вами последствия и найдем решения в подобных ситуациях.

??? Как вы понимаете, что такое свобода? Какие ассоциации оно у вас вызывает? (пространство, отсутствие ограничений, простор, небо, желание творить и жить и т.д.)

Каждому из нас знаком афоризм: «Свобода одного заканчивается там, где начинается свобода другого». Речь пойдет о внутренней свободе или о психологических границах.

Упр: «Границы моего Я». Я попрошу выйти одного желающего, чтобы вы на себе прочувствовали сейчас, как эти границы ощущаются в жизни. (Один родитель становится в центре, а остальные встают вокруг него кольцом. Круг начинает раздвигаться и сужаться, а участник внутри проверяет свои ощущения и говорит кругу стоп, на каком расстоянии ему будет комфортно стоять. Затем пробуем нарушить границы: приблизиться к участнику.)

??? Что вы ощущали, когда круг остановился по вашей команде?

Что ощущали, когда границы вашего Я стали нарушаться группой? Что хотелось сделать?

Можно дать свободу ребенку и в 12, 18, 25 лет – главное иметь с ним ОБРАТНУЮ СВЯЗЬ!

Выходит следующая формула:

Границы-свобода-ответственность

Когда ребенок претендует на свободу, он должен четко понимать, что он сам несет ответственность за свои поступки, действия, слова, мысли.

Упр: «Охапка обязанностей» Одного из родителей спрашивают, сможет ли он пройти по нарисованной на полу линии. Затем ему в руки дают коробки, символизирующие разного рода обязанности, которые «должен» выполнять родитель. С охапкой этих «обязанностей» пройти по линии уже куда сложнее.

Вывод: распределить обязанности между вами и детьми, так, чтобы каждый из вас видел перспективу в будущем и нес свою персональную ответственность.

Рекомендации родителям:

Что же делать, чтобы не нарушать границ детей и не лишать их жизненной энергии?

1. Всегда спрашивайте разрешение войти в комнату, посмотреть вещи ребенка, взять какие-то его вещи, переложить их в другое место.
2. Никогда не читайте письма или дневники детей. Если вы это делаете, вы грубо взламываете границы и резко снижаете доверие.
3. Как можно чаще предлагайте выбор ребенку, что он хочет купить, куда пойти, с кем пообщаться.
4. Не контролируйте судьбу подарков или денег данных на карманные расходы, они уже не ваши.
5. Не упрекайте и не критикуйте за ошибки. Скажите лучше, как можно сделать по-другому.
7. Снизьте контроль за занятиями и выбором друзей до минимума. Лучше делайте что-то вместе и заражайте собственным примером. При выборе друзей ищите места, где он может найти хороших друзей.
8. Работайте на профилактику – укрепляйте границы личности, чтобы не заниматься решением проблем, когда границы уже деформированы (вами). Для этого как можно чаще поощряйте, спрашивайте совета, показывайте значимость, необходимость в семье, подчеркивайте его ценный вклад в семью. Если ребенок уважает себя (и его границы широкие и образ Я значителен), он никогда не будет искать недостойных компаний и сомнительных видов деятельности. Не наказывайте лишением свободы передвижения ("Не пойдешь гулять", "Иди в угол", "Будешь целый день сидеть в этой комнате") – это грубое нарушение границ.
9. Не вешайте ярлыков типа: тупица, неряха, лентяй.
10. Уважайте любое проявление самостоятельности, желание сделать самому, поскольку это способ познать себя – это расширение собственных границ.
11. Учите отстаивать свое мнение, даже в беседах с вами. Уважайте и принимайте точку зрения ребенка. Это укрепляет его границы и развивает умение защищать их.
12. Учите говорить НЕТ. Для этого принимайте это НЕТ, когда ребенок говорит его вам. Не пугайтесь, когда он отказывает. На самом деле это хороший знак, и показатель прочности границ личности. Когда кто-то другой будет его сбивать с пути истинного (предлагать сигареты, наркотики, неблагоприятные поступки) он тоже сможет противостоять, без страха быть отвергнутым.

Задание родителям: Нарисуйте круг, и выделите в нем сектор, сколько свободы вы готовы дать своему ребенку на данный момент его взросления. А теперь давайте сравним желания ваших детей на личные границы. (Накануне собрания, учащимся были розданы листы с кругами ответственностями, которые они заполняли самостоятельно.)

Обсуждение.

Каждый человек имеет свою границу, которая не ограничивается только физическими параметрами тела. С точки зрения Алана Пиза эта граница – интимное пространство человека, пересечение которого другим человеком, может вызвать неприятные эмоции страха, агрессии и т.п. По мнению Р. Бернса эта граница – некая оболочка "Я", Я-концепции, которая позволяет сохранить человеку чувство целостности и защищенности. При воздействии разного рода стрессоров оболочка претерпевает изменения: она либо укрепляется, и человек становится сильнее, либо целостность ее нарушается и у человека возникает ощущение нехватки энергии, либо она деформируется в соответствии с тем или иным видом психологических защит.

Например, давление, крики, угрозы, наказания - это нарушение границ личности, сужение образа "Я". Если ребенка заставляют то, что он не хочет, обвиняют, внушают чувство вины, то его границы деформируются, размываются.

Вещи ребенка, одежда, игрушки, компьютер – это все часть его собственного "Я". Дети могут значительно повысить свой статус в коллективе, если обладают какими-то ценными для их возраста вещами. Когда они имеют что-то, то их границы расширяются, самооценка растет.

Если, например, вы вламываетесь в комнату ребенка и начинаете что-то искать, рыться в его вещах без разрешения, читать личные записи это размывает границы личности. Он видит, что вещи ему не принадлежат, что границ между ним и родителями нет. В дальнейшем это может даже привести к воровству. Потому что ребенок не понимает, что другие тоже имеют границы и чужие вещи брать нельзя, надо уважать границы других. Некоторые родители так и говорят: «В этом доме ничего твоего нет, ты еще ничего не заработал, все куплено нами». Это приводит к уменьшению границ, сужению образа "Я". Ребенок понимает, что все эти вещи не входят в его "Я" –концепцию, он не обладатель, а временный пользователь. Другой пример, родители сначала купят что-то или подарят деньги, а потом постоянно контролируют, как потрачены деньги, где наши подарки. Это опять-таки означает, что ничего своего у ребенка нет. Если вы что-то подарили – это уже собственность ребенка.

Упражнение «Диктат»

Цель: осознать права ребенка и принять их; нельзя принимать решение за ребенка.

Для этого упражнение нужен «доброволец», который будет играть роль ребенка. А сейчас мы вспомним, как общаемся со своими детьми.

- Если ребенок капризничает, что ему говорим: «Не плачь, прекрати!».
Значит, мы не позволяем ему свободно проявлять свои чувства (добровольцу завязывается область сердца).
- Если ребенок без разрешения берет вещи, которые ему не положено брать, что мы говорим: «Не трогай!» (у добровольца завязываются руки)
- Если ребенок разбежался, мешает Вам (нам), что мы говорим: «Не бегай!» (у добровольца связываются ноги)
- Если взрослые разговаривают, а ребенок слушает их разговор, как мы реагируем: «Не слушай!» (добровольцу завязывают уши)
- Если ребенок кричит, оглушая нас, мы говорим ему: «Не кричи!» (у добровольца завязывают рот)

– А сейчас давайте спросим нашего ребенка, как он себя чувствует? Как Вы думаете, может ли ребенок развиваться в таком состоянии? Что же делать? Рекомендации ведущему. Во время обсуждения добиться единства мнений: что сначала развязывать. Подвести к мысли о том, что нужно спросить

самого ребенка, нельзя принимать решение за ребенка.

Психологический комментарий. Упражнение дает возможность осознать права ребенка и принять их.

Давайте рассмотрим общую схему развития психологической территории ребенка в родительской семье.

Эмбрион

Нет своей психологической территории.

Полное включение в материнское тело и состояние. Ответственность за развитие и

вся инициатива лежит на матери. Полная зависимость от материнского организма

Грудной период, младенчество (0-1 год)

Тело отделилось, но сохраняется абсолютная зависимость физического и психологического развития от матери.

Ответственность за это развитие целиком лежит на родителях.

Раннее детство (1 -3 года)

Уже появились самостоятельные желания, выражено стремление к познанию, потребность в освоении различных навыков чрезвычайно велика. У ребенка начинает развиваться воля. Ответственность за развитие и жизнь ребенка лежит на матери, но он уже может активно выражать свои потребности и даже требовать их удовлетворения. Подавление инициативы и самостоятельности, сверхконтроль или излишняя опека в этом возрасте обуславливают развитие невроза характера.

Детство (3-6 лет)

Появляется свое «Я», свои вещи, понимание того, что является «моим»; ребенок демонстрирует стремление к познанию, развитию, изучению собственных возможностей; отличается специфическими особенностями оригинального мышления, пока не ограниченного нормами и предписаниями. Развивается желание, с одной стороны, отстоять свои границы, а с другой - расширить свою психологическую территорию. В то же время велика зависимость от родителей. Если в этом возрасте родители не считаются с психологическими границами ребенка или, наоборот, совершенно лишают его всякой психологической опеки, то впоследствии ребенок:

а) не умеет определять психологические границы, считаться с чужими и защищать свои.

Постоянно вторгается в чужую сферу и получает болезненный отпор; не умеет постоять за себя и страдает от постоянного насилия над своей личностью и сущностью, навязывания чуждой, нежелательной деятельности и целей; имеет трудности самоидентификации: с трудом представляет, кто он, каковы его цели, желания, каков смысл всей его деятельности; развивается стремление создавать зависимые отношения.

б) наращивает мощные негибкие границы, стремится к самоизоляции, переживает страх неудачи, страх конкуренции, страх успеха; за счет этого нарушаются социальные связи; отсутствует способность к построению

близких отношений, возникает чувство одиночества, затруднены сотрудничество и способность к командному взаимодействию

Старший детский возраст (6-11 лет)

Психологическая территория расширяется. Психологические границы приобретают четкие очертания. Появляются свои «тайны», четко выраженное стремление к приобретению новых качеств, умений, знаний. Увеличивается желание взаимодействовать со сверстниками, подражание, проявляются склонности, интересы, дарования. Возрастает стремление к самостоятельности, но при благоприятных обстоятельствах забота родителей и их опека воспринимается вполне терпимо: ощущение опоры на родителей воспринимается как комфортное, расширение границ пока еще производится довольно осторожно, и ребенок легко поддается стремлению родителей владеть его территорией. Но если родители негибки, то актуализируется первая борьба за психологическую территорию. Агрессивность и жестокость родителей, в особенности, если успех в этой битве оказывается на их стороне, влечет за собой потерю доверия и внутреннее отстранение ребенка: он «отодвигается внутри», чтобы иметь больше свободы, хотя бы внутренней, в присутствии родителей оставаясь замкнутым - и все происходящее с ним становится тайной для взрослых

Ранний подростковый возраст (11-13 лет)

Начало периода самоидентификации, самоопределения. Социальное окружение постепенно вытесняет авторитет родителей. Происходит внутреннее отсоединение от родительских ценностей и попытка примерить на себя совершенно другие ценности, цели, смыслы, задачи. Если родители продолжают претендовать на всю психологическую территорию своего ребенка (а они претендуют!) то начинается острая борьба «за свободу». Основная трудность: противоречие между желанием свободы и независимости и практической и полной зависимостью от родителей в материальном плане и в плане возможностей для разрешения серьезных проблем. «Хватит меня контролировать!!!» Основная слабость: свобода подростком принимается отдельно от ответственности. Ответственность отдается родителям.

Подростковый возраст (13-16 лет)

Тенденции предыдущего этапа усиливаются. Родители постепенно сдают позиции и отступают с территории подростка. Идет борьба за каждый «сантиметр». Подросток борется все более жестко, а иногда и жестоко. Но зависимость от родителей остается: сохраняются материальная зависимость, сознательное использование возможностей родителей, зависимость от моделей поведения и системы ценностей родительской семьи. Частный случай - активное противостояние с желанием отстоять полярные противоположности только по-тому, что они «иные», отличные от родительских, и в этом тоже проявляется зависимость от семьи.

Продолжается развитие самоидентификации и самоопределения. Характерны размышления над дальнейшей жизнью, выбором направлений деятельности в будущем (профессиональное самоопределение).

Домашнее задание для родителей:

- 1) В течение четырех дней после собрания, ни при каких обстоятельствах не повышать на ребенка голос. Стремиться добиваться от него выполнения ваших распоряжений другими способами. Главное – без крика.
- 2) В течение двух дней после собрания стараться заменять все директивные указания свободным выбором. Например, вместо «Иди спать» вопрос: «Спать ляжешь сейчас или через 10 минут?»; «Молока целый стакан налить или половину?»; «Из школы придешь сразу или на полчаса задержишься?»; не «Делай, как я скажу», а «Может быть, ты сделаешь, как я предложу?».
- 3) В минуту сильнейшего раздражения на ребенка сесть напротив него и пристально в течение минуты разглядывать его от макушки до пят, пытаясь обнаружить в нем свои черточки. Как вы думаете, чем должно закончиться это упражнение? (объятиями)