

Департамент социального развития
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Центр социального обслуживания населения
«На Калинке»

«СЕМИНАР-ТРЕНИНГ «РОДИТЕЛЬСКАЯ ПИРАМИДА»

**коррекционно-развивающая программа для специалистов и
родителей, воспитывающих детей, имеющих проблемы
поведенческого характера**

Автор-разработчик:
Лапина К.А., психолог
отделения психолого-
педагогической помощи

Сургут
2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Большинство проблем в воспитании ребенка возникает от недостаточной осведомленности о стратегиях и способах взаимодействия с ребенком. Как следствие, ребенок усваивает узкий ряд навыков взаимодействия и деструктивные стратегии избегания требований. Метод «родительской пирамиды» пришел к нам из Швеции, он используется для обучения родителей конструктивным способам общения с ребенком путем построения применения различных родительских приемов в определенной последовательности и с определенными правилами. Что позволяет выстраивать эффективное взаимодействие, обучать и взрослых, и ребенка различным способам общения и совместно и эффективно решать поведенческие проблемы.

Опыт работы с методом «Родительская пирамида». Подобная группа проводилась в Центре социальной помощи семье и детям «Зазеркалье» с января по март 2012 года психологом Центра, имеющим международный диплом тренера Интенсивной Семейной Терапии. В группе участвовали 14 человек. По истечению занятий все участники приняли систему родительской пирамиды как желаемую в своей семье, стали увереннее общаться со своими детьми, разрешили или находились в процессе успешного разрешения сложностей поведенческого характера, стали ощущать себя более успешным родителем, улучшили детско-родительские отношения и откорректировали сложные моменты в них.

Категории получателей социальных услуг, которые нуждаются в социальном обслуживании в Центре «На калинке» (многодетные, замещающие семьи, имеющие дисфункции в детско-родительских отношениях, семьи с детьми-инвалидами, имеющие проблемы, связанные с инвалидностью ребенка), проблемы которых предназначена решать данная программа.

Целевая группа: родители и специалисты центра, взаимодействующие и воспитывающие несовершеннолетних детей, испытывающих трудности поведенческого характера.

Цель программы: развитие навыков эффективного общения с ребенком.

Задачи программы:

- организовать и провести тренинг в 8 занятий с родителями детей до 18 лет, испытывающих трудности в детско-родительских отношениях поведенческого характера;
- организовать и провести тренинг для специалистов Центра, взаимодействующих с несовершеннолетними получателями социальных услуг;

- обучить участников стратегиям воспитания согласно «родительской пирамиде»;
- исследовать воспитательную систему участников до и после посещения семинара-тренинга.

Формы работы:

1. Семинар-тренинг для родителей. Обязательным условием для родителей является посещение всех занятий курса. Оптимальное количество участников 10-12 родителей.

Семинар-тренинг для специалистов отделений центра, взаимодействующих с несовершеннолетними получателями социальных услуг.

Методы работы специфичны для решения проблем семей на семинарах, а также ведущий выбирает методы в зависимости от контингента участников и проблем, которые они озвучивают.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Этапы реализации программы

1. Подготовительный этап

Проведение предварительного интервью для принятия и осознания метода каждым конкретным клиентом и заключение договора. Составление договора и принятие правил группы можно перенести на первое – предварительное занятие, где проясняются и поясняются все особенности занятий: время, место, обязательность участия, ответы на вопросы и т.д.

2. Основной этап

Организация и проведение тренинга с родителями детей до 18 лет, испытывающими трудности поведенческого характера в детско-родительских отношениях. Количество встреч – 8.

3. Аналитический этап

Сопоставление результатов замера предпочитаемых стратегий воспитания перед началом тренинга и после. Оценка эффективности семинара-тренинга.

Тематический план

Встреча 1. «Пирамида»

Рассмотрение всей пирамиды, обсуждение стратегии. Анализ отношения участников к пирамиде.

На этой встрече тренер поясняет логику распределения родительских приемов, поясняет кратко значение и содержание каждого слоя пирамиды.

Производится замер желаемого или актуального распределения родительских стратегий с помощью упражнения «Здание воспитания» (Приложение 1).

Встреча 2. Игра и общение

Рассмотрение понятий «игра» и «общение». Заполнение с группой таблицы преимуществ и препятствий игры. Рассмотрение принципов построения игры-общения с ребенком. Практические упражнения на построение игры в соответствии с ее принципами. В процессе упражнения тренер помогает участникам, отмечая их успехи и удачи. Предоставление различных методов в общении, например, «Я-высказывания» (Приложение 3), составляющие общение: я, другой, ситуация (Приложение 4). В конце дня группа получает задание использовать (до следующей встречи) с детьми только прием игры и общения (Приложение 2 и последующие занятия).

Встреча 3. Анализ практического использования навыков игры и общения.

Похвала

Рассмотрение понятия «похвала». Заполнение таблицы с группой. Рассмотрение принципов похвалы. Практические упражнения на умение хвалить, рефлексия. Домашнее задание: до следующей встречи использовать в общении с ребенком только два нижних слоя пирамида, как можно чаще хвалить.

Встреча 4. Анализ навыков использования игры/общения и похвалы. Награды и поощрения

Награды и поощрения

Рассмотрение понятия «награда», принципы награды, заполнение таблицы. Практическое «проживание» процесса от договоренности с ребенком о награде, до ее вручения. Возможно несколько показательных ситуаций и обсуждение всей группой, либо индивидуальная работа в парах, рефлексия. Домашнее задание то же, что и на предыдущей встрече.

Встреча 5. Анализ навыков использования игры/общения, похвалы и награды.

Границы

Стоит оговориться, что данная тема является очень обширной и сложной, потому часто в групповой работе сводится к рассмотрению вопроса, как давать указания. Группе может быть предложена дополнительная литература по вопросу выстраивания семейных границ.

Рассмотрение понятия, принципов и правил постановки границ. Нами было предложено упражнение «Коридор указаний». Участники создают «коридор», и по мере его прохождения одним из родителей/специалистов каждый дает свое указание, которые тот старается выполнить. Коридор должны пройти все участники группы, затем поделиться своими впечатлениями. Домашнее задание: совместно с семьей

принять определенные правила по урегулированию какого-либо спорного вопроса (например, времени просмотра телевизора, игр на компьютере, возвращения с прогулки домой и т.д.), используя общение, похвалу и награды.

Встреча 6. Обсуждение результатов домашнего задания. Паузы (игнорирование)

Рассмотрение понятия «пауза», принципы паузы. Практическое упражнение на освоение паузы. Рефлексия. Домашнее задание: продолжать отрабатывать принципы использования пирамиды с игры/общения до требуемого слоя. Построение границ и паузы использовать только при необходимости!

Встреча 7. Анализ успехов участников группы в освоении пирамиды. Прояснение индивидуальных вопросов, возвращение к пройденному материалу, пояснение. Последствия (наказание)

Расшифровка понятия «последствие», особенности последствий, какие могут быть последствия. Составление списка наиболее распространенных проступков детей и, в связи с этим, логических последствий их действий. Обсуждение в группе. При наличии времени обучение методикам «Змейка», «Система балльных оценок», «Договор о поведении». Домашнее задание: договорится с детьми о последствиях, в связи с проступком (на выбор), а также о поощрениях и наградах при желаемом поведении.

Встреча 8. Анализ домашнего задания. Предоставление перечисленных методик. Подведение итогов, завершение работы группы, контрольные замеры.

По окончании тренингов слушатели должны обрести навыки:

- принятие участниками системы эффективного ненасильственного воспитания;
- уверенность в общении со своим ребенком и/или несовершеннолетним получателем социальных услуг;
- разрешение сложностей поведенческого характера;
- улучшение детско-родительских отношений.

Ресурсное обеспечение программы

Кадровые ресурсы:

Тренером группы может выступать психолог, знакомый с методом «Родительская пирамида» и владеющий навыками ведения группы. Также возможно наличие нескольких тренеров в команде.

Материально-технические ресурсы: удобное помещение с возможностью сесть в круг; стулья или пуфики для участников (либо возможность сидеть на полу); доска для записей либо флипчарт; некоторые раздаточные материалы; участникам необходимо иметь с собой тетрадь для записей и ручку.

Информационные ресурсы:

Предполагается информировать потенциальных участников тренинга через приглашения к участию на консультациях получателей социальных услуг центра и специалистов в различных отделениях, а также через размещение информации в доступных СМИ, в том числе сети интернет.

Методические ресурсы:

Основным методическим источником является метод «родительская пирамида» и методическое пособие «Интенсивная семейная терапия на дому».

Контроль и управление программой

Непосредственное управление осуществляет психолог, являющийся основным тренером группы. Всю отчетность передает заведующему отделением психолого-педагогической помощи.

Результаты

Задачи	Ожидаемые результаты		Критерии оценки эффективности
	Количественные результаты	Качественные результаты	
Организовать и провести тренинг в 8 занятий с родителями детей до 18 лет, испытывающими трудности в детско-родительских отношениях поведенческого характера	Посещение 60% получателей социальных услуг занятий группы	Создание комфортной атмосферы общения в группе	Посещаемость, устный опрос
Организовать и провести тренинг для специалистов Центра, взаимодействующих с несовершеннолетними получателями социальных услуг	Посещение 80% специалистов Центра, взаимодействующих с несовершеннолетними получателями социальных услуг занятий группы	Создание комфортной атмосферы общения в группе. Повышение компетентности специалистов, принимающих участие в реализации программы	Посещаемость, устный опрос
Обучить участников стратегиям воспитания согласно «родительской пирамиде»	Обучение 80 % специалистов и родителей из числа проходящих занятия в группе	Приобретение навыков эффективного общения с ребенком	Опрос
Исследовать воспитательную систему участников до и после посещения семинара-тренинга	Положительная динамика в воспитательной системе у 50% участников тренинга	Применение полученных навыков в жизнедеятельности	Наблюдение, опрос

Список использованной литературы

1. Барохина В.А., Замалдинова Г.Р. Современные технологии в социальной работе с семьей. – СПб, 2006.
2. Интенсивная семейная терапия на дому. Методические материалы. Редакторы Сомова Юлия, Хольмберг Бритта. – Москва, 2006.
3. Калинина Р.Р. Введение в психологию семейных отношений. – СПб.: Речь, 2008. – 351 с.
4. Лаврова Н.М., Лавров В.В. Семейная терапия: от простого к сложному. – СПб, 2009 – 73 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Семейная терапия. – М.: издательство Эксмо, 2005. – 992 с.
6. Помощь детям, пострадавшим от насилия в семье: правовые аспекты, тренинговые занятия, рекомендации / авт.-сост. Я.К.Нелюбова.
7. Прикуль Л.В. Психологический практикум и тренинг: профилактика насилия в семье и школе. – Волгоград: Учитель, 2009. – 217 с.
8. Степанова Н.С. Комплекс психологических методик диагностики социального развития ребенка и внутрисемейных отношений в замещающей семье. – Томск: Томский ЦНТИ, 2012. – 185 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

УПРАЖНЕНИЕ «ЗДАНИЕ ВОСПИТАНИЯ»

Цель: наглядно продемонстрировать устойчивость воспитания при правильном распределении стратегий, произвести замер изначальных предпочтений участниками в использовании тех или иных стратегий.

Материалы: конверты, снаружи на которых в столбик напечатаны стратегии (игра и общение, похвала, построение границ и правила, игнорирование, наказание), а внутри лежит разрезанная пирамида.


Инструкция: У каждого из вас есть конверты, на которых написаны родительские стратегии. Пожалуйста, напишите на своем конверте свое имя и фамилию, поставьте сегодняшнюю дату. Распределите родительские стратегии от самых главных и часто используемых в порядке убывания их значимости по местам. Самая частая стратегия будет на первом месте, самая редко применяемая на шестом.

А теперь давайте построим с вами ваши здания воспитания. Внутри конвертов лежат «кирпичики», пожалуйста, положите в основание ту стратегию, которая получила у вас первое место, потом второе и так далее.

Обсуждение с участниками:

- На что похоже ваше здание?
- Насколько оно устойчивое?
- Почему некоторые стратегии шире других?
- Представьте, что ребенок вы, в каком здании воспитания вы хотели бы жить сами?

После окончания тренинга, упражнение проводится вторично и служит замером изменений представлений участников о воспитании.



Нака-
зание

Игнорирование

Установление
границ

НАГРАДА.

ПОХВАЛА, ОДОБРЕНИЕ.

ИГРА, ОБЩЕНИЕ.

ФИО _____

Стратегии	Дата _____. _____. 20____ г Место/рейтинг	Дата _____. _____. 20____ г Место/рейтинг
Игра и общение		
Похвала		
Награда		
Границы и правила		
Игнорирование		
Наказание		

РОДИТЕЛЬСКАЯ ПИРАМИДА

Родительская пирамида – это совокупность средств воздействия (и взаимодействия) на ребенка, которые имеют свои преимущества в использовании и правила применения. Чем ниже пласт, тем больше его должно быть в вашем ежедневном взаимодействии с ребенком. Если правильно применять нижние слои пирамиды, то возможно вам и не понадобится прибегать к верхним. Что позволит воспитать полноценную, развитую и адаптивную личность.

Игра и общение

Первый и основной пласт в родительской пирамиде. Играть и общаться с ребенком необходимо не просто часто, а постоянно.

Преимущества игры	Препятствия к игре с ребенком
<ul style="list-style-type: none"> • В игре происходит обучение. • Ребенок усваивает социальные роли, формирует ролевое поведение. • Развивается воображение. • Есть возможность узнать ребенка, увидеть его в спонтанной деятельности. • Устанавливаются отношения доверия и партнерство. • Реализовываются фантазии. • Наступает чувство комфорта и спокойствия. • Ребенок учится договариваться. • Развиваются лидерские качества. • Игра – конструктивное дело 	<ul style="list-style-type: none"> • Занятость. Нехватка времени. • Отсутствие общего желания играть и общаться. • Взрослые не умеют играть. • Некомпетентность взрослого, установка, что ребенку не интересно играть. • Собственный отрицательный опыт. • Социальные стереотипы. • Восприятие игры только как обучения.

Стоят ли преимущества от игры того, что бы преодолевать перечисленные препятствия?

Для того чтобы игра и общение имели перечисленные эффекты взрослому необходимо учитывать принципы, по которым происходит игра:

1. соответствие возрасту и интересам ребенка;
2. единые правила, выработанные вместе с ребенком;
3. добровольность всех участников игры/общения;
4. равноправие, партнерство;
5. игра – это процесс, она должна иметь начало, середину и завершение;
6. эмоциональность, вовлеченность (взрослого в игру);
7. позитивность.

Похвала, одобрение

Следует сразу за игрой и общением, так же применяется без ограничений. Ребенка необходимо хвалить как можно чаще!

Преимущества похвалы	Препятствия к похвале
<ul style="list-style-type: none"> • Стимулирует и мотивирует ребенка. • Формирует его уверенность в том, что он поступает правильно. • Складывается позитивная самооценка. • Формируется позитивное отношение к делу и к другим людям. • Начинает положительно относиться к взрослому. • Появляется интерес. • Сам учится хвалить. • Чувствует себя нужным, ощущает свою значимость. • Складывается модель положительного поведения. 	<ul style="list-style-type: none"> • Фиксация на негативных сторонах ребенка, негативное мышление. • Заблуждение, что ребенок не желает похвалы. • Неумение хвалить, самого взрослого не хвалили. • Невнимательное отношение к ребенку. • Боязнь перехвалить.

Похвала и одобрение так же строятся на определенных принципах:

1. своевременность похвалы (хвалить надо сразу же);
2. искренность;
3. похвалу всегда надо проговаривать, вербализовывать;
4. при похвале выдерживать зрительный контакт на одном уровне (хотите стать другом ребенку – сделайте с ним одного роста);
5. похвала за конкретны действия;
6. похвала должна быть выражена позитивно;
7. похвала должна быть однозначна (без всяких, НО);
8. похвала должна быть в форме «Я-высказывания» (без оценки);
9. похвалу усиливает присутствие зрителей.

Награды, поощрения

Виды наград: сладости, деньги, игрушки, совместный досуг, поделки, медали, открытки, грамоты, разрешение на что-либо, осуществление желаний ребенка, освобождение от обязанностей.

Награда может иметь бонусную систему. С ребенком можно проговаривать условия награды. Награда может предоставляться за работу, обязанности, обучение; за поступки, за поведение.

Преимущества награды	Препятствия к награде
<ul style="list-style-type: none">• Симулирует позитивные изменения ребенка.• Подчеркивает значимость ребенка.• Повышает самооценку.• Формирует положительный образ и повышает статус среди сверстников.• Ребенок начинает стараться.• Появляются положительные эмоции.• Является шкалой изменений.	<ul style="list-style-type: none">• Сложно увидеть хорошее в ребенке.• Страх испортить ребенка, избаловать.• Нет времени и средств.• Нет желания. Обида на ребенка.

Принципы награждения следующие:

1. награда всегда дается после, по результату;
2. необратимость награды (забирать нельзя!!!);
3. условия получения и то, как ребенок будет распоряжаться наградой, следует обговаривать заранее, до вручения награды;
4. награждение должно иметь церемонию, ритуал;
5. награда должна соответствовать возрасту и поступкам.

Установление границ

Следующие три страта пирамиды уже следует использовать с осторожностью, применять дозировано, строго по необходимости.

4 страт – это установление границ. Что есть границы? Это разделение ответственности и наличие правил в семье. Границы появляются в процессе социализации, изначально ребенок не имеет собственных границ и усваивает те границы, с которыми сталкивается в окружении взрослых. Из-за множества и различности условий ребенок может не осознавать границы – неуправляемые и непредсказуемые дети, часто называют невоспитанными. Примером для установления границ, прежде всего, служит взрослый. Именно поэтому следует соблюдать собственные правила. Границы всегда обосторонние!!!

Если какие-то границы уже построены, то очень трудно их изменить. Меняются границы, прежде всего, в возрастные кризисы (3, 7 лет и т.д.). Чтобы изменить границы нужно изменить себя, убеждения, поведение, правила и т.д.

Границы устанавливаются в процессе воспитания, который формирует характер. Отсутствие границ ведет к серьезным проникновениям в пространство другого человека – гиперопека, слияние ребенка и родителя, отсутствие самостоятельности. Слишком жесткие границы ведут к высокому уровню дистанции, отсутствию близких отношений, сниженный контроль над ребенком.

Правила построения границ:

1. осязаемые последствия, помнить о последствиях;
2. ответственность – дети с детства должны знать об ответственности, о правилах, об обязанностях и притом только о своих;

3. ребенок должен знать чего он не должен и не может – принцип формирования власти – я не всесилен, я не беспомощен. Ребенок имеет власть над собой (всё!). У ребенка нет власти выжить одному, делать все, что он хочет. У родителей нет власти устанавливать неограниченную власть над ребенком;

4. уважение – солнце светит не только для меня;

5. границы возникают, когда формируется мотивация – она не может быть одинакова всегда, следовательно, и границы меняются;

6. объективная оценка – боль тоже может иметь некий смысл в том, чтобы научиться ее преодолевать;

7. принцип действия – родители должны побуждать ребенка к действию, становиться ответственным за выбор;

8. инициативность – важно давать ребенку быть активным;

9. открытость – лучше жить при свете – это снижает хаос и общую напряженность.

Прописать с родителями.

Преимущества границ	Препятствия к установлению границ
Есть предсказуемость ситуации, следовательно, безопасность, успешная социализация, самоорганизация, ответственность за себя, власть над собой, самостоятельность	Отсутствие собственных границ, индивидуальные особенности – невозможность отвечать за себя (отклонения в т.ч.), гиперопека, противоречия между членами семьи, культурные различия, возрастные периоды, статичность изменений

Чем старше человек, тем больше правил и обязанностей.

Принципы границ:

1. равноправие, соблюдение границ всеми;

2. условия выполнения, четкость границ;

3. границы должны соответствовать возрасту по количеству и содержанию;

4. границы временные, подвижные, с указанным сроком;

5. границы должны быть единые, не противоречащие друг другу;

6. границы должны обеспечивать связь между системами (родительская, сиблинговая, супружеская – в семье. Подумать какие системы в Центре).

Правила эффективных указаний (возможно провести упражнение «Коридор указаний». Как в начале занятия, так и в середине. Каждый участник кроме одного получает карточку с типичным указанием (завяжи шапку, съешь кашу, делай уроки, не кричи и т.д.) один участник выбирается ребенком, его задача выполнять указания по мере сил, задача коридора взрослых зачитывать свои указания, как только ребенок поравняется с ними. Коридор стоит по обе стороны от ребенка. Участники могут меняться ролями. Обсуждение – как это было?):

1. ребенку необходимо давать по одному указанию, давать время на осмысление и спрашивать, как он это понял. Чем младше ребенок, тем подробнее должно быть указание;

2. быть конкретным;

3. давать указания всегда спокойным голосом;

4. соответствовать возрасту;

5. давать указания в непротиворечивой форме;

6. указания должны быть законченными;

7. нельзя ребенка критиковать;

8. быть позитивным;

9. проговаривать, как именно выполнять это указание;

10. проследить, чтобы было выполнено, и ПОХВАЛИТЬ.

Пауза (игнорирование)

Игнорирование – не обращать внимания на отрицательные действия ребенка: перерыв или пауза, которые даются ребенку чтобы он успокоился.

После чего можно вернуться к нужному разговору (НЕподкрепление негатива).

Правила паузы:

1. реагировать спокойно, сохранять спокойствие внутри себя;

2. говорить в форме «Я-высказывания»;
3. выдерживать время (действительно давать паузу, ждать);
4. единство взрослых;
5. время зависит от возраста (каждый год – одна минута).

Обязательно подумайте о последствиях тайм-аута!!! Как положительных, так и отрицательных.

Последствия

У ребенка должно сложиться понимание, что в определенном случае будут определенные последствия. Для этого возможно проговорить в позитивной форме, или хотя бы заканчивать в позитивной форме, «что нужно для...».

Последствие – это лишение чего-то хорошего, вместо привнесения чего-то плохого. Хорошее что уже было или имело возможность быть. Взрослые (родители) при этом должны оставаться любящими, показывать ребенку, что он дорог.

!!!НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕЛЬЗЯ ДОПУСКАТЬ ОСКОРБЛЕНИЯ ЛИЧНОСТИ!!!

Последствия бывают естественные – неизбежные и не зависящие от родителей, и логические – вытекающие из действий ребенка. Важно, чтобы ребенок понимал логику этих последствий.

Я-ВЫСКАЗЫВАНИЕ

«Я-высказывание» – это способ вербального выражения чувств, конструктивная альтернатива «Ты-высказываний», которые традиционно применяются для решения конфликта через высказывание негативной оценки в адрес другого, таким образом, ответственность за ситуацию перекладывается на этого другого.

«Я-высказывание» включает в себя не только название чувств, но и указание на условия и причины, которые вызвали их.

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному предмету, без обвинений и без требований, без оценки. Этот способ помогает вам удерживать свою позицию, не превращая другого человека в вашего оппонента. Его ещё называют **открытым выражением эмоций**.

Формула «Я-высказывания»:

«Я-высказывание» передает другому человеку ваше отношение к определенному событию без оценки.

НУЖНО:

1. Объективно описать события, ситуацию без экспрессии, вызывающей напряжение («Когда я вижу, что...», «Когда это происходит...», «Когда я сталкиваюсь с тем, что...»).

2. Описать свою эмоциональную реакцию, точно назвать свое чувство в этой ситуации («Я чувствую...», «Я огорчаюсь...», «Я не знаю, как реагировать...»).

3. Объяснить причины этого чувства и высказать свои пожелания («Потому что я не люблю...», «Мне бы хотелось...»).

4. Представить как можно больше альтернативных вариантов («Возможно, тебе стоит поступить так...», «В следующий раз сделай...»)

КОГДА... 1. Событие, ситуация

Я ЧУВСТВУЮ... 2. Ваша реакция

МНЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ, 3. Предпочитаемый вами

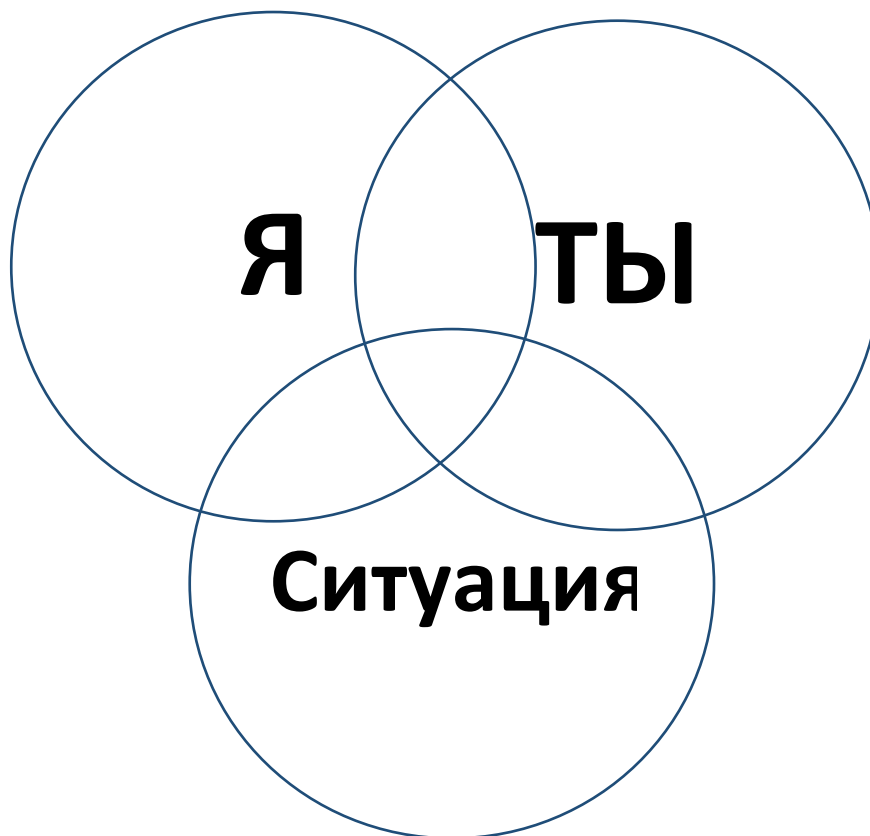
ЧТОБЫ... 4. исход

Например: «Когда меня обсуждают за моей спиной, мне это неприятно, и я хотела бы, чтобы обо всем, что касается меня, мне говорили прямо в лицо».

«Ты-высказывание»	«Я-высказывание»
Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты не слушаешь меня, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.
Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?	Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос – задай его. Возможно, если ты внимательно послушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.
Ты всегда ужасно себя ведешь!	В данной ситуации ты вел себя некрасиво. Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
Ты всегда без спросу берешь вещи с моего стола!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

СОСТАВЛЯЮЩИЕ ОБЩЕНИЯ С ПОДРОСТКОМ

Общение (обсуждение какого-либо вопроса) лучше реализовывать учитывая три важные его составляющие: свою позицию, позицию другого и сложившуюся ситуацию. Тогда общение можно считать полноценным, учитывающим интересы всех, и тем самым позволяющим всем чувствовать себя комфортно и понимать, что происходит.



Если пропадает одно из составляющих, то нарушается целостность общения и появляется дискомфорт участников. Можно предложить родителям проиграть ситуации общения используя в речи все составляющие и только две составляющие, и обсудить, как они себя чувствовали, какие мысли при этом возникали?

Я-СИТУАЦИЯ: «Уже 12 часов ночи, я тут тебя жду, уже вся извелась, договаривались же, что придешь в 9».

Родитель исключает ребенка из взаимодействия, ситуация видится как проблема родителя.

Я-ТЫ: «Где ты ходишь? Чем в такое время можно заниматься? Смерти моей хочешь? Я же переживаю».

Позиция выяснения отношений в плохом смысле, переход на личности, озвучивание претензий и переживаний, которые ничем не обоснованы.

ТЫ-СИТУАЦИЯ: «Мы договаривались, что ты придешь в 9, а уже 12. Вечно ты опаздываешь, вообще меня ни во что не ставишь. Чем в такое время вообще можно заниматься?».

Формируется обвинительная позиция.

Я-ТЫ-СИТУАЦИЯ: «Мы договаривались, что ты вернешься в 9, а уже 12. Я очень переживала. С тобой все в порядке?».

Обязательно давать возможность ребенку высказаться, интересоваться его миром, его мыслями и мотивами.

