**Беседа-диалог:**

**"Общаться с родителями ….как".**

***Цель:*** создание условий для формирования положительного стереотипа поведения, содействие формированию коммуникативной компетентности как фактора развития антисуицидального мышления.

***Задачи:***

1. Развитие навыков конструктивного взаимодействия.
2. Формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению и пониманию взрослых.

***Оборудование и материалы:*** Фрагменты из м/ф «Лето в Простоквашино», раздаточный материал( см.приложения), лист ватмана ноутбук, проектор.

***Продолжительность:***40 мин***.***

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батаршев А.В. Психология личности и общения / А.В. Батаршев – М.: Изд-во Центр ВЛАДОС, 2003. – 248с.
2. Вассерман Л.И., Горьковая И.А., Ромицына Е.Е. Родители глазами подростка: психологическая диагностика в медико-педагогической практике. Учебное пособие. – СПб.: « Речь»,2004. – 256с. .
3. Психологические аспекты детского суицида: технологии профилактики: Сборник материалов международной научно-практической конференции/Сост. и научн. ред. Н.Ю. Синягина, Е.Г.,Артамонова, Н.В. Зайцева. М.: АНО. ЦНПРО, 2013. – 99с.
4. Сидоренко Е.В. Технологии создания тренинга. От замысла к результату. – СПб.: Речь, 2007. – 118с.
5. Синягина Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция дестко - родительских отношений. – М.: Гуманит. издат. центр ВЛАДОС, 2001. – 96 с.
6. Смирнова С.А. Педагогика, педагогические теории, системы, технологии. – М.: «Академия», 1999. – 323с.
7. http://www.realisti.ru

**1.Введение в проблему.**

•*Как вы объясните цитату?*

*«*Жалоба, что нас не понимают, чаще всего происходит от того, что мы не понимаем сами». (В. Ключевский).

•*Чтобы разобраться в механизмах этого непонимания, давайте для начала разберемся: а что для вас значит понимание?*

•*Продолжите предложение: понимание – это…*

-Принятие

-Проявление интереса

- Внимание

-Уважение

-Терпение

(Т.е. когда вы чувствуете, что вас не уважают, не интересуются вашими проблемами, не проявляют к вам внимания, вы ощущаете себя не понятыми со стороны родителей?)

• *Поднимите руки те, кто сталкивался с этой проблемой.*

• *Кто никогда не испытывал чувства, что его не понимают родители.*

*К большому сожалению, у многих ребят складываются довольно напряженные отношения с родителями. Это может происходить даже в том случае, если вы любите своих родителей и не мыслите себя без них.*

*Когда родители требуют от своих детей убрать в комнате, сделать уроки или возвратиться домой не позднее определенного часа, многие подростки тут же начинают возмущаться или, хуже того, открыто игнорировать просьбы родителей! Однако от того, как подросток относится к родителям, зависит не только атмосфера в семье, но и его собственная жизнь.*

•***Наша задача сегодня выяснить, почему же возникает непонимание и как его преодолеть***.

**2.Организация проблемного диалога.**

Давайте рассмотрим несколько ситуаций и решим, являются ли они примерами непонимания со стороны родителей.

***Первая ситуация***

***фрагмента из мультипликационного фильма, но пусть это не мешает нашему серьезному восприятию проблемы.***

***Просмотр фрагмента из мультфильма «Лето в Простоквашино». (Родители на вокзале, мама упрекает сына: «Я тебя воспитывала, я ночей не спала, а ты…».)***

•*Иллюстрирует ли ситуация родительское непонимание?*

•*Что не понимает мама?(*интересы сына, его желания**)**

•*Что обидного говорит мама?(*упреки, манипуляторство, пытается вызвать в ребенке чувство вины)

•*Как можно было избежать подобной ситуации?*

*(*откровенный разговор о своих планах, интересах

-иногда полезно поговорить и после ситуации

-рассказать о чувствах, которые вызывают упреки)

• *Когда вы говорили о потребности высказаться, необходимости учета ваших интересов, у меня возник встречный вопрос: а можете ли вы выслушать и понять интересы родителей?*

• *Считаете ли вы понимание односторонним процессом или взаимным усилием?*

***Вторая ситуация***

•***Давайте посмотрим следующий фрагмент. (Мама с папой моют посуду, и папа объясняет маме, почему сын уехал. «Нужно, чтобы в доме и друзья были и животные и всякие там жмурки, пряталки. Вот тогда дети пропадать не будут».***

***- Тогда родители пропадать начнут. Я и так на работе устаю. У мня еле-еле телевизор сил хватает смотреть.)***

•*Почему здесь возникло непонимание?*

**(**сталкиваются интересы родителей и детей, взаимные обиды мешают правильно оценить ситуацию. Понимание возможно, если каждый попытается найти компромисс и сделать шаг на встречу друг другу.)

**3. Кульминация, столкновение противоположных мнений.**

*Часто мы (родители и дети) обоюдно провоцируем непонимание друг друга.*

*Давайте проверим, насколько вы склонны манипулировать своими родителями и обвинять их в непонимании. Мы с вами ответим на вопросы небольшого теста, а дома вы можете протестировать своих родителей, и это станет еще одним поводом откровенного разговора.*

*Тест заключается в продолжении предложений из предложенных вариантов или можно предложить свой вариант ответа.*

Родители нам не доверяют, запрещают, кричат на нас, мы их раздражаем. А каковы ваши ответные действия на это?

1. Когда мама сердиться, я… злюсь, молчу, стараюсь ее утешить
2. Когда родители обращаются ко мне грубым тоном, я… срываюсь, молчу, кричу, улыбаюсь
3. Когда от меня требуют послушания, я… делаю наоборот, кричу, плачу, не обращаю внимания
4. Когда родители просят меня не грубить, я… грублю еще больше, игнорирую, злюсь.

•*Кто из вас предложил свои варианты ответов? Какие?*

•*Как вы думаете, из предложенных вариантов, были ли варианты поведения, которые бы способствовали пониманию между родителями и детьми?*

*Давайте освоим с вами способ нейтральной реакции на ситуацию, которая воспринимается вами как несправедливое отношение к вам родителей***.**

***Рассмотрим ситуацию***

**Мама:** «Двойку получила? Это все из-за твоей подруги, ты вчера весь вечер ей новогодний костюм делать помогала, а у самой еще свой костюм не готов!»

**Дочка**: «Мама, я двойку за контрольную получила, которую мы на прошлой неделе писали. А костюм мы только вчера начали делать!»

**Мама:** «Все равно, чтобы я эту твою подружку здесь больше не видела, с ее костюмом»

**Дочка**: «Чем тебе не нравится моя подруга? Учится хорошо, не ругается…»

Девочка бросает взгляд в сторону отца «Не пьет, не курит, дома каждый день ночует…»

**Мама:** «Этого еще не хватало… Ты на что намекаешь? Ты что себе позволяешь? Ты от кого это нахваталась?»

*Вопросы:*

*1. Имеют ли право родители запрещать общаться с друзьями, виновными, сих точки зрения в недостатках детей?*

*2. Имеет ли право дочь обсуждать поступки родителей, намекать на некорректное поведение отца? Почему состоялся такой диалог?*

*Обсуждение.*

*Что чувствовала дочь?*

*Какие эмоции переживала мама?*

*Как высказать свою озабоченность, не обижая маму?*

***Давайте научимся такой технике как «Я – высказывание»***

Как могла бы отреагировать девочка на несправедливую реакцию мамы, вместо того, чтобы категорично высказаться, проводя аналогию с папой и обижая его.

1.*Попытаться описать ситуацию со стороны: «Когда человека обвиняют незаслуженно, он всегда пытается защищаться»*

*2. Рассказать о своих чувствах: «Я чувствую себя ущемленной в своем праве общаться с тем, с кем я хочу, я сопротивляюсь твоим выводам, я злюсь и раздражаюсь»*

*3. Сказать, на что толкают ее чувства: «Когда я злюсь, я нервничаю, начинаю искать, в чем обвинить других, моих друзей незаслуженно обвиняют и я обвиняю»*

*4. Сформулировать просьбу позитивно: «Я тебя прошу, не надо обижать моих друзей, давай разберемся в ситуации!»*

Согласитесь, ссора становится невозможной, когда один ведет себя эмоционально, а другой логически. Поэтому в спорах старайтесь не повышать голос, говорите абсолютно спокойно и уверенно. Данная техника очень эффективна как средство для выхода из конфликтной ситуации и, безусловно, рассказ о своих чувствах вызовет ответную реакцию ваших родителей. Это будет первый шаг на пути к взаимопониманию, умению ценить и беречь близких.

***Все вы знаете, что существует Международная конвенция о правах ребенка, а есть ли подобные документы о правах родителей? Нужны ли они?***

•Я хочу вам также предложить шуточный билль о правах родителей, предложенный для ваших сверстников известным психологом Эверетом Шостромом. Пусть каждый из вас прокомментирует одно из положений данного билля о правах. Согласны вы или нет с положением?

*1) Сотрудничайте с нами. Не пытайтесь быть более инфантильными, чем есть на самом деле.*

*2) Мы не были родителями изначально. Мы стали родителями в момент вашего рождения. Поэтому наш родительский стаж равен вашему возрасту. Как родители мы ровесники вам и нуждаемся в вашей помощи и поддержке не меньше, чем вы в нашей.*

*3) Поймите, мы взрослые не менее способны на ошибки, и зачастую мы не состоятельны. Будьте великодушны и примите нашу способность падать.*

*4) Очень бы хотелось, чтобы не обижали нас своим невниманием, когда мы о вас заботимся. «Спасибо» - это такой стимул!*

*5) Не всегда ждите ответа от нас. Попытайтесь сами понять вопрос. Понимание вопроса важнее, чем знание ответа.*

*6) Постарайтесь любить нас такими, какие мы есть. Родители – не боги и не ангелы, хотя пытаются ими казаться.*

*7) Не копируйте нас, будьте сами собой.*

*8) Мы тоже нуждаемся в отдыхе.*

*9) Мы растем и развиваемся вместе с вами. Так давайте грести в одном направлении, иначе наша семейная лодка может опрокинуться.*

*Мы вас любим.*

Старшеклассники высказывают свое мнение и формулируют выводы.

***Можете ли вы с уверенностью сказать, что вы знаете своих родителей?***

*Проведем мини-опрос.*

* Можете точно назвать год рождения своих родителей?
* Девичья фамилия вашей мамы?
* Хобби вашего отца в детстве?
* Какие книги читали родители в юности?
* С кем дружили мама и папа в детстве?
* Мамина и папина мечта.
* Какого цвета глаза у моей мамы?

*(Обязательно задайте эти вопросы своим родителям, вернувшись домой сегодня. Любому человеку  приятно, когда им интересуются. Это еще один шаг навстречу друг к другу.)*

**Рефлексия**. (Старшеклассники высказывают свое мнение о занятии).

***Обсуждается примерный план подведения итогов занятия методом пяти пальцев***:

*М (мизинец) - мыслительный процесс: какие знания, я сегодня получил.*

*Б (безымянный) - близость цели: что я сегодня сделал и чего достиг.*

*С (средний) - состояние духа: каким было сегодня мое настроение.*

*У (указательный) - услуга, помощь: чем я сегодня помог другим, чем порадовал или поспособствовал.*

*Б (большой) - бодрость, физическая форма: каким было мое самочувствие*(каждый пишет свое мнение на ватмане).

***Ведущий:*** «Существует притча о человеке, который отправился в кругосветное путешествие. За время круиза он ни разу не зашел в ресторан поесть, и когда путешествие окончилось, капитан спросил у него:

- Почему Вы никогда не обедали у нас?

- Дело в том, что все деньги я отдал за билет на пароход, и мне не на что было купить еду, - ответил пассажир.

- Но ведь еда входила в стоимость вашего билета... - сказал ему капитан».

*О чем эта притча? Каждый из вас увидел в ней свой смыл, но один из них таков: в «стоимость» нашей жизни уже входят радость и любовь, самореализация и свобода выбора, и только личные ограничения мешают нам это понять и жить счастливо». Очень важно человеку уметь найти ценное в любой ситуации, в своем опыте переживания, взаимодействия и взять из этого опыта лучшее для развития.*

Приложение 1

Родители нам не доверяют, запрещают, кричат на нас, мы их раздражаем. А каковы ваши ответные действия на это?

1. Когда мама сердиться, я… злюсь, молчу, стараюсь ее утешить
2. Когда родители обращаются ко мне грубым тоном, я… срываюсь, молчу, кричу, улыбаюсь
3. Когда от меня требуют послушания, я… делаю наоборот, кричу, плачу, не обращаю внимания
4. Когда родители просят меня не грубить, я… грублю еще больше, игнорирую, злюсь.

Предложите свой вариант ответа

Приложение 2

Биль о правах родителей

*1) Сотрудничайте с нами. Не пытайтесь быть более инфантильными, чем есть на самом деле.*

*2) Мы не были родителями изначально. Мы стали родителями в момент вашего рождения. Поэтому наш родительский стаж равен вашему возрасту. Как родители мы ровесники вам и нуждаемся в вашей помощи и поддержке не меньше, чем вы в нашей.*

*3) Поймите, мы взрослые не менее способны на ошибки, и зачастую мы не состоятельны. Будьте великодушны и примите нашу способность падать.*

*4) Очень бы хотелось, чтобы не обижали нас своим невниманием, когда мы о вас заботимся. «Спасибо» - это такой стимул!*

*5) Не всегда ждите ответа от нас. Попытайтесь сами понять вопрос. Понимание вопроса важнее, чем знание ответа.*

*6) Постарайтесь любить нас такими, какие мы есть. Родители – не боги и не ангелы, хотя пытаются ими казаться.*

*7) Не копируйте нас, будьте сами собой.*

*8) Мы тоже нуждаемся в отдыхе.*

*9) Мы растем и развиваемся вместе с вами. Так давайте грести в одном направлении, иначе наша семейная лодка может опрокинуться.*

*Мы вас любим.*