

Тренинговое занятие

«Почему детей бывает трудно воспитывать? или О принятии эмоций и чувств ребенка»

Цель: формировать представление о психологических причинах негативного поведения детей; обучить технике принятия чувств ребенка.

Предварительная работа: анкетирование родителей с использованием приема «Дерево проблем» (в приемных группах вывешивается дерево с листьями зеленого и желтого цвета). В течение 1-2 недель родителям предлагается на листочках зеленого цвета написать о проявлениях негативного поведения детей. Листья прикрепляются к общему дереву. Затем на желтых листьях родители пишут причину негативного поведения ребенка, и снова прикрепляют лист к дереву).

Ход:

1. Приветствие «Имя -качество».

Инструкция. Участники становятся в круг. Каждый участник по кругу приветствует других и называет качество, которое понимать чувство ребенка.

2. Вступительное слово педагога-психолога.

Каждому из нас знакома картина – ребенок ведет себя не так как хочется нам – взрослым (шалит, отказывается убирать игрушки, настаивает на своем или, напротив так увлечен игрой или задумался, что не слышит требовательный голос воспитателя или мамы), взрослый обращается к нему раз, другой, третий... Повышает голос. Теряет терпение и бросает беспомощно-досадливое: «Безобразие! Ну почему он так себя ведет! Кажется, ребенок не слушается ради того, чтобы не слушаться! Или чтобы насолить, навредить, делает все назло!»

Почему же ребенок вдруг становится непослушным, если мы изо всех сил старались его воспитывать? Закономерно возникают вопросы: «Знаю ли я ребенка? Понимаю ли, что он думает, чувствует? Действительно ли я оказываю ребенку ту помощь и поддержку, в которой он нуждается?» На эти вопросы мы и попробуем ответить сегодня.

3. Представление результатов анкетирования («Дерево проблем»).

На флипчарте выстраивается рейтинг проблемного поведения ребенка и его причин по мнению родителей, также записываются предлагаемые слова и действия в ответ на поведение ребенка.

Слово педагога-психолога. «Ребенок плохо ведет себя, когда плохо себя чувствует», - утверждают американские психологи Адель Фабер и Эйлин Мазлиш. Особенно ярко взаимосвязь самочувствия и поведения прослеживается в раннем детстве. Когда ребенку еще недоступны возможности речи, когда он себя не вполне осознает, именно негативистские поведенческие проявления позволяют малышу донести до взрослых всю глубину своего дискомфорта, и родители проявляют готовность отнестись к этому с пониманием.

В большинстве случаев плохо себя чувствующие дети ведут себя единственно возможным для себя образом – кричат, протестуют. Отказываются выполнять требования. Кроме того, в конфликте участвуют минимум две стороны, и теряющий с каждой минутой терпение взрослый, как правило, тоже не двигает ситуацию к конструктивному разрешению.

Отчего же следует считать, что ребенок (одетый, обутый, сытый, имеющий компьютер и другие современные гаджеты) чувствует себя плохо?» - спросят взрослые, вступающие в эти войны. «Я изо всех сил стараюсь: интересные занятия, игры, развлечения, то рисую с ними, то пою. И все это ради того, чтобы ребенок был умным и добрым, а он устраивает мне сцену по поводу нежелания убирать игрушки и самостоятельно одеваться. Заканчивает истерикой, швыряет игрушки, и при этом все еще следует считать, что плохо себя чувствует — он?»

4. Упражнение «Сосуд души».

Инструкция. Участникам предлагается выбрать сосуд (пластиковая емкость), который будет символизировать открытую душу ребенка. Подумать о ребенке, которого чаще других приходится дисциплинировать.

«Все слова и действия взрослых находят отклик в душе ребенка. Поддержка взрослых (в виде принятия, телесного контакта, улыбки, слов одобрения и поддержки) наполняет и душу ребенка любовью. Но часто бывает, что в какой-то момент времени в ответ на свою любовь ребенок получает игнорирование («мне некогда»), критику и оценку («неправильно», «растяпа»), непонимание («что ты плачешь как девчонка»), отвержение («убирайся отсюда»).

Наполнители в этом упражнении в виде разного материала (например, бумажные сердечки – любовь, понимание, забота; кнопки, иголки – окрики, упреки, негативные оценки) выступают в качестве эмоций, отражающих слова и действия взрослых. В ходе работы родителям предлагается

раскрасить сосуд и заполнить его; задуматься, чем наполнен эмоциональный сосуд души ребенка.

Если сосуд души ребенка наполнен «колючками, иголками и кнопками», может ли ребенок чувствовать себя хорошо?

5. Мини-информация.

Слово педагога-психолога. Фабер и Мазлиш утверждают, что для того, чтобы ребенок вел себя хорошо, он должен чувствовать себя хорошо, а помочь ему чувствовать себя хорошо можно, принимая его чувства и эмоции.

Может показаться, что именно этим мы и заняты с детьми - утешаем в горе и сопереживаем в радости. Детские чувства выражаются прямо и открыто в большинстве случаев, что же нужно еще?

Признать, что на отрицание прямо выраженным ребенком чувств у нас уходит значительное количество времени общения с ним, не просто. А ведь именно этим мы и заняты, отвечая на «Я не хочу рисовать...» решительным «Все рисуют!», а на ежедневное «Не хочу в сад» раздраженным «Это еще что... думаешь, я на работу хочу? Надо!».

Последовательное отрицание эмоций не так сильно задевает взрослого, ведь мы свободны прекратить общение в любой момент и не так зависим от чужой милости. Ребенок же от взаимодействия в подобном ключе довольно быстро оказывается взбешен.

Мы выросли в такой культуре, в которой отрицать свои чувства и эмоции, брать себя в руки и вести себя не как хочется, а как надо — это достоинство. Почти доблесть. Мы гордимся тем, что работаем, когда не хочется, и отказываем себе в том, что хочется, если отказаться — разумно. Вежливость требует вести себя учтиво с неприятными людьми, а служебная субординация заставляет держаться строго и холодно с подчиненными и коллегами, даже если приятельские отношения более желанны. Таким образом, наш колоссальный опыт отрицания собственных чувств встает на пути принятия нами чувств ребенка. Помимо этого, даже при желании перейти от отрицания и игнорирования к принятию чувств и эмоций, существует такое затруднение, как отсутствие навыка, паттерна поведения для этого случая.

Как мы помогаем детям чувствовать себя хорошо? Принимая их чувства!

5. Работа в группах. Упражнение «Принятие чувств».

Инструкция. Участники делятся на группы по 4-5 человек, каждая из которых получает задание определить эффективные (приняты чувства ребенка) и неэффективные ответы взрослого.

Варианты:

- ✓ «Не смей его бить! Это же твой брат!»
- ✓ «Ты можешь злиться на брата, но бить его нельзя».
- ✓ «Не бойся. Собака тебя не тронет».
- ✓ «Симпатичный пес... Но если боишься, возьми меня за руку».
- ✓ «Улыбнись. Все не так плохо, как тебе кажется».
- ✓ «Я бы тоже расстроился. Но, может, мы вместе найдем выход?»
- ✓ «Подумаешь – укол! Даже малыш не боится, а ты...».
- ✓ «Да, укол – это больно. Если ты боишься, можешь взять меня за руку».
- ✓ «Ты что, жадный? А ну поделись, он же младше тебя!»
- ✓ «Мне жаль, что ты не хочешь поделиться с другом игрушками. Может быть, попробуем договориться?»

Примечание. Желательно использовать высказывания, которые предложат участники.

6. Техника принятия эмоций ребенка.

Слово педагога-психолога. Как научиться принятию эмоций ребенка? А.Фабер и Э. Мазлиш в книге «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» предлагают осуществлять принятие чувств ребенка с помощью четырех простых последовательных этапов.

1. Выслушайте ребенка внимательно.
2. Разделите его чувства (с помощью слов «да...», «хм...», «понятно...»).
3. Назовите его чувства.
4. Покажите, что вам понятны желания ребенка, подарите ему желаемое в фантазии.

Шаг первый - «Внимательно выслушать» подразумевает, как минимум, то, что вы дадите человеку высказаться, не обрушивая на него девять тысяч уточняющих вопросов, с одной стороны, но и не пытаясь уследить за поворотами сюжета телесериала одновременно с беседой, с другой стороны. Не прерывайте ребенка, пока он не договорит до логической паузы, как бы вы ни были возмущены. Постарайтесь сохранить спокойствие. Иногда выслушать ребенка, пришедшего поделиться проблемой, не удастся, потому что слушатель удерживается от устных замечаний, но не в силах

удержаться от гневной либо презрительной мимики, а выражения лица дети считывают с ранних лет довольно точно.

Шаг второй – «Разделить чувства ребенка» с помощью неопределенных выражений внимания и понимания не слишком просто тем из взрослых, у кого лидерские и коммуникативные качества не только сильно развиты, но и постоянно используются, в работе и в быту. Таким родителям и педагогам невероятно трудно не «подсказывать», не облекать то, что ребенок пытается как-то выразить в меру сил, в более меткие и взвешенные выражения, не драматизировать, не приводить маленькие детские горести к размаху классической трагедии. Смысл этого этапа — не резонировать, не раздувать проблему, даже не в том, чтобы переформулировать ее более грамотно. Смысл в том, что проговаривая то, что его волнует, ребенок получает возможность справиться с избытком эмоций и самостоятельно наметить выход из ситуации. В этот момент реакция взрослого, отличная от нейтрального «хм...» может губительным образом повлиять на процесс созревания конструктивного решения.

Сравните (приводится пример из книги Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»):

Ребенок (грустно): «Моя подруга заняла мое место в спектакле!»

Мама (гневно): «Да как она могла! Стоит ли дружить с таким человеком?!»

Дочь (уточняя): «Художественный руководитель отдал ей мою роль.»

Мама (горячо): «Да они все мизинца твоего не стоят.»

Дочь (сердито): «Не буду с ней больше дружить и театральный кружок тоже брошу.»

и

Дочь (грустно): «Моя лучшая подруга заняла мое место в спектакле!»

Мама (внимательно) «Хм..»

Дочь (уточняя) «Художественный руководитель отдал ей мою роль.»

Мама (сочувственно): «Понимаю...»

Дочь (задумчиво): «Может, эта роль была не совсем моя и другая подойдет мне больше».

Взрослые, в попытке выразить сочувствие, избыточно эмоционально реагирующие на то, чем с ними делятся дети, не столько помогают им, сколько сбивают их с толку окончательно. Если звуки понимающего слушания непривычны для вас, потренируйтесь в кругу взрослых людей, нуждающихся в молчаливом собеседнике. Сосредоточьтесь на том, чтобы принимать эмоции, а не отражать их в угоду собеседнику.

Шаг третий – «Назвать эмоцию».

Немногие из нас обладают настолько тонкой эмоциональной настройкой и, что немаловажно, словарным запасом, чтобы точно распознавать и называть оттенки собственных чувств, не говоря уже о чужих. Не всякий взрослый человек способен определить, зол он или обижен, а уж разница между зол и сердит — удел единиц. Тем не менее, если мы пытаемся помочь ребенку разобраться в его чувствах, необходимо найти нужное слово для того, чем ребенок пытается с вами поделиться, слово, понятное ребенку и выражающее то, что он испытывает. Не бойтесь ошибиться. В большинстве случаев ребенок, не принявший вашего определения, даст вам и вторую, и третью попытку уточнить его эмоцию, если ваши предположения не были заведомо нелепы и продиктованы раздражением.

Сравните (приводится пример из книги Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»):

Сын: «Я так хотел эту новую игру, но мой компьютер не потянул, я не могу запустить ее.»

Отец: «Хм...»

Сын: «Я потратил на нее все свои день рожденные деньги, и все без толку!»

Отец: «Ты доволен теперь?»

Сын: «Хватит!»

Отец: «Денег жалко? Еще бы...»

Сын: «Да отвяжись ты со своими деньгами!»

и

Сын: «Я так хотел эту новую игру. Но мой компьютер не потянул, не могу запустить ее.»

Отец: «Хм...»

Сын: «Я потратил на нее все свои день рожденные деньги. И все без толку!»

Отец: «Ты грустишь из-за этого?»

Сын: «Не то, чтобы грущу.»

Отец: «Ты разочарован?»

Сын: «Да. Очень. Отложу игру на потом, может, понадобится после того, как мы обновим наше «железо»».

Еще один тонким момент, на который авторы обращают внимание особо - в момент обнаружения проблемы, негативного чувства, переживания ребенка нужно воздержаться от немедленного совета, попытки тут же поправить ситуацию. Надо научиться различать, когда ребенок обращается к вам с конкретной просьбой, а когда пытается выразить свое чувство, поделиться эмоцией.

Шаг четвертый. Больше всего затруднений вызывает такой совет по работе с эмоциями от заокеанских коллег, как необходимость подарить ребенку желаемое в фантазии. Считается, что обсуждать фантазии на равных, делиться фантазиями, играть - это прерогатива детей, либо взрослых, позволяющих разгуляться своему внутреннему Ребенку... Тем не менее, стоит попытаться освоить эту технику. С маленькими детьми это сделать проще. Если дочь просит у вас игрушку, но в ваших планах нет такого пункта расходов, вы, приняв чувства девочки, можете исполнить ее желание в фантазии так: «Если бы с тобой умели делать игрушки сами, мы бы сделали для тебя самую красивую и нарядную куклу в мире, вот было бы здорово!». Ваше сочувствие и видение идеальной игрушки затмит образ не доставшейся дочери реальной игрушки и успокоят малышку.

Осваивая технику принятия чувств детей и подростков, обратите внимание на то, что ослабляет напряженность, снимает противоречие только настоящее принятие, подлинное сочувствие, а не облеченная в их форму манипуляция. Можно и нужно принять любое чувство, не обязательно его разделять или поддерживать. Не значит это и того, что следует позволять любое поведение.

7. Упражнение на отработку навыка понимания чувств ребенка.

Инструкция. Участникам раздаются бланки с высказываниями детей, необходимо дописать чувства, которые испытывает ребенок.

Ребенок говорит	Ребенок чувствует
«Мама, посмотри какой самолет я сделал!»	
«Я никогда не смогу быть таким, как Ваня, я старался, а он все равно сделал лучше!» «Я и сам могу это сделать. Не надо мне помогать!»	
«Я больше никогда не буду играть с Машей. Она злая и жадная»	

Обсуждение выполненного задания.

8. Упражнение на отработку техники принятия чувств ребенка. Разыгрывание ситуаций с двумя способами реагирования (ситуации предложены в книге Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»).

Ситуация ребенка (Ролевое исполнение)

1. Врач сказал, что у тебя аллергия и тебе надо делать уколы каждую неделю, чтобы ты не чихал так часто. Иногда уколы очень болезненны, а иногда ты их почти не ощущаешь. Сегодня тебе сделали очень болезненный укол. После того как ты вышел из кабинета врача, тебе захотелось рассказать об этом воспитателю.

Взрослый ответит тебе двумя разными способами. Первый раз твои чувства будут отрицаться, но все равно постарайся, чтобы взрослый понял тебя. Когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом с партнером, с которым вы разыгрывали роли.

Начните сцену с почесывания руки и фразы: «Врач почти убил меня этим уколом!»

2. Ситуация та же самая, но теперь взрослый ответит тебе по-другому. Опять, когда разговор подойдет к логическому завершению, спросите себя, какими были ваши чувства, и поделитесь своим ответом.

Начните сцену точно так же фразой: «Врач почти убил меня этим уколом!»

Примерные вопросы:

- Когда вы играли роль ребенка, на чьи чувства не обращают внимания, вы ощущали, что вас это все больше и больше злит? Вы начали с того, что были расстроены уколом, а закончили тем, что рассердились на взрослого?

- Когда вы играли роль взрослого, который пытается остановить жалобы, вы ощущали, что вас все больше раздражает «неразумный» ребенок?

Так обычно и происходит, когда чувства отрицают. Родители и дети испытывают все большую враждебность по отношению друг к другу.

Когда вы принимали чувства ребенка, вы ощущали, как борьба уходит из ваших отношений? Вы ощущали, что оказали ребенку настоящую помощь?

- Ребенок, когда ваши чувства принимали, вы чувствовали большее уважение к себе? Больше любви по отношению к взрослому? Было ли легче перенести боль, когда кто-то еще знал, как вам больно? Вы сможете снова перенести ее на следующей неделе?

9. Рефлексия.

Слово педагога-психолога. Как мы уже поняли, хорошо себя ведут дети, которые хорошо себя чувствуют. Поэтому принимая чувства детей, позволяя им осознавать свои чувства и потребности, мы облегчаем жизнь себе и детям здесь и сейчас. Мы создаем основу для воспитания ответственности, стимулируем развитие самосознания, что, в конечном счете, позволит ребенку не потерять себя между детством и отрочеством,

научит его осознавать свои чувства и желания, ставить перед собой цели и достигать их.

Сегодняшняя встреча позволила нам понять, на сколько мы понимаем и принимаем эмоции и чувства ребенка, теперь у нас есть возможность откорректировать свои взаимоотношения с нашими детьми.