

ТРЕНИНГ «ЭФФЕКТИВНОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ С ПОДРОСТКОМ»

Упражнение «Сильные стороны»

Цель: помочь участникам понять, что любую ситуацию можно проанализировать без осуждения, находя в ней сильные стороны.

Участники объединяются в пары. Первый в течение минуты рассказывает партнеру о своем затруднении или проблеме. Второй, выслушав, должен проанализировать описанную ситуацию таким образом, чтобы найти сильные стороны в поведении партнера и подробно рассказать о них. Потом партнеры меняются местами.

Обсуждение.

Все ли смогли найти сильные стороны в поведении партнера? Было ли кому-то трудно это сделать? Трудно ли удержаться от осуждения?

Упражнение «Все равно ты молодец, потому что...»

Цель: дать участникам возможность испытать на себе такой способ реагирования, при котором самоуважение партнера не снижается и в затруднительном для него положении.

Упражнение начинается в парах (это другие пары, нежели в предыдущем упражнении). Первый участник пары начинает рассказ со слов: «Меня не любят за то, что...». Второй, выслушав, должен отреагировать, начиная словами: «Все равно ты молодец, потому что...». Затем участники меняются ролями.

Обсуждение.

Все ли смогли отреагировать на рассказ партнера заданным образом? Было ли трудно и в связи с чем? Что чувствовали, когда получали поддержку?

Упражнение «Красный карандаш»

Цель: дать участникам группы возможность почувствовать на себе эффект оценочного отношения со стороны партнеров.

Упражнение выполняется в круге. Один из участников рассказывает сидящему слева от него о какой-то своей проблеме или затруднении. В ответ тот должен отреагировать с позиции «красного карандаша», затем рассказать о своей проблеме следующему участнику. Каждый последующий делает то же самое.

Второй круг дает возможность участникам почувствовать эффект поддерживающего отношения со стороны партнера.

Участник группы рассказывает сидящему слева от него о своей проблеме или затруднении, можно о том же, что и в предыдущем упражнении, его партнер говорит что-то, что считает нужным, чтобы оказать поддержку говорящему, затем рассказывает о своей проблеме следующему участнику, далее все

повторяется до тех пор, пока все участники группы не побывают в роли оказывающего поддержку и принимающего ее.

После выполнения этих упражнений участники обсуждают в группе чувства, возникшие при их выполнении:

В каком случае легче отреагировать, в каком – труднее?

Какими словами Вы оказывали поддержку, какие чувства испытывали при этом?

Информация. Вот список слов русского языка, описывающих положительные черты характера [1]:

Честность справедливость

Смелость дружелюбие

Бодрость нежность

Чистоплотность благие намерения

Ум доброта

Склонность к рассуждению полезность

Храбрость честность

Творчество верность

Любознательность опрятность

Энергичность организованность

Энтузиазм оригинальность

Настойчивость спокойствие

Дипломатичность упорство

Общительность правдолюбие

Пунктуальность заботливость

Склонность к риску понимание

Чувствительность остроумие

Сила талант

Умение слушать другого альтруизм

Можно составить простые предложения: «Мне нравится твоя доброта...»,

«О, какой творческий подход!» Они поначалу могут казаться странными и непонятными. Но однажды можно увидеть удивительный эффект этих

простых фраз. Доброжелательные реакции обладают способностью умножаться в геометрической прогрессии. Они транслируются на учеников

как модель приемлемого поведения так же легко, как модели неконструктивного поведения.

Воодушевляющие и поддерживающие высказывания используются на всех стадиях общения с детьми. Внимание в воодушевляющих высказываниях сконцентрировано на личностной, субъективной стороне действий ребенка.

Мы описываем действие, но говорим не только о том, что делает ребенок, а о

том, как он это делает – с какими усилиями, энергией, с какими чувствами.

Пример:

Ты выглядишь таким гордым, после того, как забил гвоздь в доску по самую шляпку.

Или

Я уверена, что ты в этом разберешься.

Ты действительно напряженно работаешь над этим рисунком.

(Примеры могут вызвать удивление у участников группы: зачем говорить так и об этом детям? Почему не сказать ему просто, что он молодец? В этот момент может возникнуть дискуссия об отличиях воодушевляющих, описательных и оценочных высказываниях). Вот некоторые выводы, сформулированные участниками групп:

1. ***Хвалит обычно тот, кто психологически выше и значительнее.***

Когда ребенка хвалят, то попутно сообщают ему: «Я имею право оценивать, потому что я более опытен, важен и значителен, чем ты».

Сущность воодушевления состоит в том, чтобы подчеркнуть важность и значительность ребенка, его усилий, его устремленности вперед. В этот момент он самый важный и воодушевляющее высказывание должно это передать.

2. ***Положительная оценка предполагает и отрицательную.*** Дети могут настороженно относиться к похвале, потому что они привыкли, что от похвалы до ругани – один шаг. Сейчас меня похвалят, а через минуту я сделаю что-нибудь не так и меня будут ругать.

3. ***Хвалят могут не за что-то, а зачем-то.*** Дети часто чувствуют, что похвала бывает неискренней, что взрослые их хвалят потому, что преследуют какие-то свои цели – хотят отделаться, унять чрезмерную активность ребенка, отвлечь его от чего-то.

Упражнение. Группе можно разделить на подгруппы по 5 человек. Первая подгруппа формулирует воодушевляющие высказывания для второй, вторая – для третьей, а третья – для четвертой, а четвертая – для первой. Затем презентация высказываний, а группа, к которой это высказывание обращено – анализирует. Разбору подвергаются все высказывания, проверяются на восприятие интонации, мимики.

Если анализировать высказывания, звучавшие на тренингах, то:

1. В высказываниях типа «Я уверена, что ты сам...» или «Ты сам решишь...» - взрослые улавливают элемент принижения, а дети привычное для них требование быть самостоятельными.

2. Высказывания типа: «Ты действительно напряженно работаешь...» и «Ты выглядишь таким гордым...» действительно оказывает воодушевляющее

воздействие и на взрослых, и на детей, хотя чаще всего они выражаются в форме похвалы, содержащей описание усилий «Ты напряженно работаешь, и поэтому ты добился...»

3. Высказывания типа «Тебе нравится...» и «Ты нашел способ...» взрослыми воспринимаются с благодарностью как признак равнодушия к ним. Дети отвечают на такое высказывание большой готовностью к самораскрытию