Тамбовское областное государственное бюджетное

профессиональное образовательное учреждение

 «Мичуринский аграрный техникум»

(ТОГБПОУ «Мичуринский аграрный техникум»)

Тренинговое занятие

**«Как вернуть взаимопонимание между подростком и родителями»**

подготовила

педагог-психолог Велидова И.А.

с. Турмасово, 2021г.

***Как вернуть взаимопонимание между подростком и родителями***

Куда исчезает взаимопонимание между подростком и родителями?

Начинается все понемногу: нотация из-за домашней работы, скандалы по поводу долгого нахождения в смартфоне. В конце концов, всё усложняется настолько, что теперь подростку проще закрыться в комнате, надеть наушники и постараться как можно меньше пересекаться с мамой и папой, чтобы не нарваться на очередной скандал.

Но сидеть в собственном доме взаперти и дергаться, услышав шаги за дверью, тоже не дело. Тем более что подросток понимает: родители тоже люди, и именно эти люди – единственный надежный тыл, который у него есть.

Исправить ситуацию можно. Но для этого придётся потренироваться самому и поставить серию экспериментов над взрослыми. Обещаю, ни один родитель в процессе не пострадает.

**Кричит: значит любит?**

Проблемы в отношениях подростка и его взрослых появляются как раз потому, что они близкие люди и всё их общение связано с эмоциями. При этом намерения у родителей действительно всегда добрые – защитить, подстраховать, научить, обеспечить твоё будущее. То есть если родители не пускают с друзьями в поход с ночёвкой, это означает, что они за тебя волнуются. И жизненный опыт вполне чётко подсказывает им, чего опасаться.

Учись отделять эмоции, считывать намерение и понимать, чего на самом деле хотят близкие тебе взрослые. Не было бы 90% конфликтов, если бы люди знали и держали в голове вот эту формулу:

Повторю: **намерение всегда позитивно!** А вот действие и значение этого действия для нас могут быть негативными.

Например, ты задержался и не позвонил, потому что телефон разрядился. Из-за этого дома был скандал (действие), и ты тоже разозлился (значение). Но реагировать надо было на намерение: мама боялась, что с тобой случилось что-то плохое, а она не может помочь, ведь даже не знает, где ты.

Чтобы погасить конфликт и избежать его повторения в будущем, стоило сказать так: «Мам, я понимаю, что ты переживала. И тоже тебя люблю. Да, с мобильным получилось глупо. Это больше не повторится, я обязательно буду звонить, в крайнем случае, с чьего-нибудь телефона».

То есть вслух проговори **позитивное намерение и способ решения проблемы:**

1. Понимаю, что вам это важно, потому что...
2. Я собираюсь сделать...

С понимания намерения начинается улучшение отношений. Поэтому первым экспериментом будет такой: вспомни недавний любой и неприятный разговор с родителями и подумай, а что они на самом деле пытались сказать? Реагируй не на действие и слова, а на намерение. Если получится, обсуди с ними ту ситуацию, проверь, правильно ли ты понял.

**Домашнее задание.** Вообще, понимать истинное намерение — меганавык. Его надо отрабатывать. Попробуй **привести пять примеров**, когда ты или твои знакомые делали нечто, что другие воспринимали негативно, и запиши, какое позитивное намерение могло стоять за этим действием.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Намерение** | **Действие** | **Значение** |
|   |   |   |

**Скажи по-другому**

Наблюдая за людьми, я удивляюсь: они хотят получить разный результат, совершая одно и то же действие. Например, человек что-то сказал, но не получил желаемой реакции. Он повторяет то же самое, но уже громче. Опять не работает.

В третий раз он уже кричит. Как будто чем громче, тем понятнее. Возможно, если в первый раз эффекта не было, стоит переформулировать послание? Нарисовать схему, показать видео, найти готовый пример?

**Как научиться переформулировать?** А ты уже умеешь. Давай убедимся в этом.

Представь, что нужно рассказать группе детей в детском саду сказку "Репка", причем так, чтобы она запомнилась на всю жизнь. Что для этого необходимо? Сто раз повторить текст? Боюсь, дети сказку возненавидят. Так бывает с некоторыми знаниями, которые дают в школе, — педагог просто повторяет по сто раз одно и то же, а эффекта нет.

**Давай попробуем по-другому:**

1. Сказку можно прочитать.
2. Нарисовать комикс.
3. Поставить спектакль.
4. Сделать макет из пластилина.
5. Снять мультик.
6. Посмотреть мультик.
7. Поставить оперу.
8. Провести эксперимент, реально посадив репку.

**Как думаешь, в таком случае дети запомнили бы сказку? 100%!**

**Домашнее задание.** Возьми любую тему, которую тебе сложно объяснить родителям: чем сноуборд лучше горных лыж; что хорошего в рэпе; почему YouTube – окно в мир. А теперь презентуй её родителями пятью разными способами, чтобы донести свою точку зрения.

**Скажи без «не»**

Теперь немного магии. Слышал что-нибудь о том, что наше сознание не воспринимает частицу «не»? Это работает так: если сказать человеку «Не забудь взять ключи», с большой вероятностью его мозг это «не» проигнорирует. И – та-дам – ключи будут оставлены дома.

Поэтому если хочешь результата – формулируй запрос без «не».

**Домашнее задание.** Попробуй неделю **формулировать свои просьбы, не используя частицу «не».** За это время ты, во-первых, привыкнешь её избегать, во-вторых, успеешь оценить, меняется ли что-нибудь.

А пока потренируйся на моих примерах: скажи эти фразы без «не».

**Я-сообщения**

Конфликтных и обидных ситуаций помогает избегать «Я-формула». Это простой алгоритм выражения эмоций, который помогает тебе и твоему оппоненту понять, что происходит и как быть дальше. Состоит она из трёх частей:

Я чувствую...

Потому что...

Я хотел бы...

**Например:** «Когда ты говоришь так, я чувствую обиду (злость, гнев), и меня это очень ранит. Потому что ты близкий мне человек и твоё мнение важно для меня. Я хотел бы, чтобы ты сказал то же самое, но другими словами».

Кстати, если **неприятное говорит случайный человек**, формулу тоже можно применять: «Когда ты говоришь так, я чувствую только скуку и безразличие. Потому что у меня есть своё мнение и мне неважно твоё. Я хотел бы, чтобы ты попробовал повысить свою самооценку за счёт кого-то другого».

**Домашнее задание.** А теперь поставь эксперимент: в разговорах с родителями 2–3 раза в день проговаривай, что понимаешь их добрые намерения и осознаёшь, что о тебе заботятся: «Мам, спасибо, что приготовила мои любимые плюшки», «Хорошо, что ты меня выслушала — мне стало легче и теперь понятнее, что делать».

Было бы прекрасно, если бы и родители начали делать то же самое. Если тебе удастся им всё объяснить и ввести «Я-формулу» в привычку – обстановка дома заметно улучшится.

**Хочу или должен?**

Слова часто вызывают негативную реакцию только из-за своей окраски, хотя их смысл нейтральный и даже позитивный. Самая яркая реакция обычно бывает на слово «должен»: «ты должен учиться», «должен убраться в комнате», «должен гулять с собакой», «должен слушать, что тебе говорят».

Сказать по правде, **никто никому ничего не должен**. Осознание этого помогает по-новому взглянуть на многие вещи.

Например, у нас всегда есть выбор. Делать или не делать и как именно делать. Ты недавно научился выделять позитивное намерение и не реагировать [истерикой](https://www.7ya.ru/article/Silnaya-isterika/) на неудачные формулировки взрослых. Поэтому вполне можешь разобраться и с тем, что ты обязан делать. Давай расшифруем несколько привычных реплик родителей.

1. «Ты должен учиться» = «я беспокоюсь за твоё будущее».
2. «Ты должен убраться в комнате» = «тебе будет комфортнее».
3. «Ты должен гулять с собакой» = «твой пёс тоже живой, и он по тебе скучает».
4. «Ты должен слушать, что тебе говорят» = «почему ты упираешься, когда я пытаюсь о тебе заботиться?».

Согласись, в виде намерений эти слова воспринимаются совсем по-другому и выглядят более справедливыми. С этим даже можно согласиться. То есть за каждым «должен» через позитивное намерение родителей вырастает твоё «я хочу».

Например «должен хорошо учиться» вполне согласуется с нормальным человеческим желанием заниматься интересным делом, зарабатывать выше среднего, иметь друзей, с которыми интересно. Все эти бонусы, а по большому счёту возможность выбирать свою жизнь, даёт хорошее образование. Звучит пафосно, но это правда.

**Домашнее задание.** Поэтому выполни следующее упражнение. Слева я собрала типичные «должен», а твоя задача – написать справа, почему этого можно хотеть.

Кстати, родители на обращённые к ним «должны» и «обязаны» реагируют точно так же, как ты. Поэтому последний эксперимент будет таким: научись просить, не используя эти слова. И оцени результат.