**Навыки конструктивного взаимодействия с подростками**

**Практикум**

**Цель**: Совершенствование навыков бесконфликтного взаимодействия с подростками, освоение техники "Я-высказывания".

1. **Притча**

Жили в городе Хитрец и Мудрец. Решил как-то Хитрец перехитрить Мудреца. Поймал он на лугу бабочку, позвал соседей с собою, пошёл к Мудрецу и спрашивает:

- Скажи, Мудрец, что у меня в руках – живое или мёртвое?

А сам думает: если Мудрец ответит "живое" - я сожму пальцы, и бабочка умрёт, а если ответит "мёртвое" - я разожму пальцы, и бабочка полетит…

Все вокруг с нетерпением ждали ответа Мудреца. А он посмотрел на протянутый кулак Хитреца и ответил:

- Всё в твоих руках!

2.**Упражнение**

На небольшое кольцо по кругу привязываются цветные ленточки раной длины и ширины. Теннисный мячик кладется в центр кольца.

Инструкция: вызывается участник, который считает, что он уверен в себе. Ему предлагается, взявшись за концы двух ленточек (это обязательное условие), перенести мячик в другое место (способ достижения результата не важен).

**Итог**: выполнить упражнение возможно натянув  все ленточки, призвав на помощь несколько участников.

**Вывод:** Повышается самооценка и авторитет того ребенка, который догадается, как это сделать. Если мяч (жизнь) висит на одной ленте (одна ценность жизни), то обрезав ее (лишить), лишается жизни. Если ленточек (ценностей) много, то лишившись одной, нас поддержат другие. Нужно расширять сферу своих интересов, наполнять свою жизнь.

3. **Упражнение "Как мы ведём себя в конфликте".**

Как мы ведём себя в конфликте? Обычным способом поведения в конфликтной ситуации, является соскальзывание в одну из не партнёрских позиций и соответственно, либо высказывание прямых негативных оценок (позиция обвинитель"), либо жалобы и самообвинения (позиция "жертва"), либо попытки отстранёно – рационально проинтерпретировать поведение собеседника (позиция "компьютер"). Все эти реакции – распространенные, но, увы, совершенно неконструктивные.

Способы реагирования, соответствующие не партнёрской позиции обычно начинаются со слов "ТЫ" или "ВЫ": "Вы думаете только о себе", "Ты не прав", "Ты всегда так поступаешь", "Тебя на самом деле не волнуют мои проблемы" и т.д.

**4. Техника "Я – высказывания".**

**Конструктивным способом реагирования может быть применение техники "Я – высказывания".**

        "Я – высказывание" конструктивно изменяет не только ваше собственное отношение к конфликтной ситуации, но и отношение собеседника к ней. Человек всегда, не осознавая этого, протестует против приписывания ему ответственности за ваши переживания. В тоже время искреннее свободное называние своих чувств с позиции осознания собственной ответственности за то, что происходит с вами, не может ни кого обидеть и вызвать агрессию, поэтому напряжение ситуации спадает, а ваш партнёр как минимум просто теряется от неожиданности. "Я – высказывание" может и не дать мгновенного эффекта, но став вашей привычкой, многое изменит в вашем общении с учащимися  школы.

"Я – высказывание" это:

- способ вербального выражения чувств, возникающих в напряжённых ситуациях;

- конструктивная альтернатива "ты – высказыванию", которое традиционно применяется для решения конфликта;

- способ обозначения проблемы для себя и при этом осознание своей собственной ответственности за её решение.

Для освоения данной техники важно научиться хорошо осознавать происходящее с Вами прямо сейчас, в данный момент.

Рассмотрим схему "Я – высказывания".

"Я – высказывание" включает в себя не только название чувств, но и указания на условия и причины, которые их вызвали.

Схема "Я – высказывания":

1. описание ситуации, вызвавшей напряжение:

"Когда это происходит…"

2. точное название своего чувства в этой ситуации:

"Я чувствую…(недоумение, раздражение, беспомощность и т.д.)"

"Я не знаю как реагировать…"

3. название причин этого чувства:

"Потому что…"

"Ведь я…"

5. ***Упражнение "Модальность".*** Попробуйте на минуту почувствовать себя подростком. Чаще всего подростки слышат от взрослых, педагогов, воспитателей:

"Ты должен хорошо учиться!"

"Ты должен соблюдать правила!"

"Ты должен делать то, что говорит воспитатель!"

"Ты должен думать о будущем!"

"Ты должен уважать старших!"

Очень редко подростки слышат обращения, построенные в модальности "возможного": "Ты можешь…, ты имеешь право…, тебе интересно…"

Теперь перейдите в позицию учителя или взрослого. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку? А говорят они следующее: "Я могу тебя наказать…", "Я знаю, что делать…", "Я старше и умнее…". Что же получается в результате? Происходит отчётливо выраженное противоречие в модальности обращения к подростку. Те речевые средства, которые направлены на него, формируются в модальности "долженствования", а то, что касается самих взрослых, - в модальности "возможного". Т.е. для ребят – одни запреты, а взрослые "могут всё" - у них полная свобода действий.

Эта очевидная несправедливость обостряет их взаимодействие со взрослыми и в ряде случаев становится причиной конфликтов. Модальность "долженствования" вообще тяжело переносится человеком, её ощущение вызывает у него тревожные, стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным. Модальность "долженствования" в обращении педагога к ребёнку необходимо свести к минимуму. По этой схеме попробуйте сформулировать "Я – высказывание" вместо "Ты – высказывания" в следующих ситуациях. Педагогам предлагается несколько ситуаций из жизни учащихся школы.

"Ты – высказывания":

1. Ты опять опоздал на урок.

2. Ты постоянно уходишь с последних уроков. Ты бездельник и прогульщик.

3. Ты опять зашёл в грязных ботинках. Тебя совершенно не волнует, что коридор недавно вымыли.

4. Ты всегда грубишь педагогам, когда от тебя требуют соблюдения правил.

Давайте потренируемся!

Типичная фраза: Лучше сказать:

1. "Ты должен хорошо учиться!" "Я уверена, что ты можешь хорошо учиться".

2."Ты должен думать о будущем!" "Интересно, каким человеком ты хотел бы стать?

Какую профессию думаешь выбрать?"

**Задание.** Организуйте ситуацию понимания, применяя метод «Я-высказывание». Используйте для этого следующую схему:

•        Первый шаг - опишите подробно событие, которое произошло и

взволновало вас: «Когда ты...»

•        Второй шаг- опишите ход ваших мыслей: «Я подумала, что...»

•        Третий шаг- опишите искренне свои чувства: «В той ситуации я

почувствовала...»

•        Четвертый шаг- предложите конструктивный выход из ситуации на

будущее: «Мне бы хотелось в следующий раз...,давай

договоримся...»

**Примеры**

***«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.

\* *Вечно ты хамишь!* / Когда ты некорректно разговариваешь со мной, я раздражаюсь и не хочу больше с тобой общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь постараюсь быть более терпимой.

\* *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 журнал со 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.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты- сообщением».

•   Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые учителя (родители) стараются подавлять вспышки гнева, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Полностью подавить эмоции нельзя и ребенок всегда знает сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира -война.

«Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, учителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета»,который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску « воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что учителя могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же -делает взрослого ближе, человечнее.

•   Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, учащиеся становятся искреннее в выражении своих. Они начинают чувствовать: взрослые им доверяют и им можно доверять. Дети очень быстро усваивают от взрослых манеру общения.

•   И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. Тогда они начинают учитывать наши желания и переживания.

Задание.

Инструкция: Заполните таблицу

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | СИТУАЦИЯ | ТЫ-СООБЩЕНИЕ | Я-СООБЩЕНИЕ |
| 1. | Вы в который раз зовете ученика подойти  к вам. Он отвечает «сейчас»,-и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться. | *«Да сколько же тебе раз можно говорить». «Меня сердит, когда ты не слушаешься».* |  |
| 2. | У вас важный разговор с коллегой. Ученик  то и дело вас прерывает. | *«Ты не можешь заняться чем-нибудь другим! Не мешай разговаривать».* |  |
| 3. | Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, громкая музыка. Вы испытываете чувство обиды. | *«Тебе не приходит в голову мысль, что я могу быть усталой» «Уберите за собой посуду».* |  |
| 4. | Ученик целый день дуется, уныл и невесел. Классному руководителю не известна причина. | *«Хватит дуться! Или разговаривай нормально или иди домой  и там дуйся»* |  |
| 5. | Строгий учитель занизил оценку и не объяснил причину. | *«Я все ответил. Вы несправедливы».* |  |
| 6. | Ученица  обещала полить цветы. Но начинать работу она так и не думает. | *«Ты целый день бездельничала и не выполнила обещанного».* |  |
| 7. | Сын просит,  чтобы родители взяли его с собой в кино. Но в течение нескольких дней не убирает в своей комнате. Хотя по этому поводу есть определенная договоренность. | *«Ты не заслуживаешь, чтобы пойти в кино. Ты не выполняешь свои обязанности».* |  |

3. "Ты должен слушать старших!" "Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться".

Теперь потренируйтесь самостоятельно. Педагоги разбиваются на несколько групп. Каждой группе предлагается сформулировать следующие высказывания, используя модальность "возможного".

"Ты должен соблюдать правила поведения в школе!"

"Ты должен ценить заботу о тебе старших!"

"Ты опять потратил все деньги. Ты должен отчитаться в своих расходах! Тебе только вчера выдали стипендию!"

"Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учёбой, делом!"

6. Рекомендации педагогам школы-интерната для организации эффективного, бесконфликтного, конструктивного взаимодействия с подростками.

Как погасить возбуждённого подростка? Как успокоить и сбалансировать его психику? Как снять нарождающийся конфликт во взаимодействиях с ним?

Предлагаю эффективный приём: известно, что кроме потребности в самоутверждении, у подростков усиливается потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причём, предметом разговора часто выступает их собственное "Я": как я отношусь к тому или иному человеку, какой я – сильный или слабый? Разговаривайте чаще с подростками. Предметом разговора могут стать темы интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности. Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не учите жизни! Звук вашего голоса, ваше доброжелательное и открытое лицо станут эффективным психотерапевтическим средством для воспитанника. Уже через месяц – два вы сможете заметить положительные изменения в поведении подростка: он станет спокойнее, сдержаннее. И, как следствие, будет реже нарушать дисциплину, начнёт учиться лучше.

Остановите монолог, организуйте диалог.

Как организовать диалог? Чтобы между воспитателем и подростком возникло диалоговое взаимодействие, выполняйте следующие условия:

- Если вы задаёте вопрос, подождите, пока ваш подросток не ответит на него.

- Высказав своё мнение, поинтересуйтесь мнением ребят.

- Если вы не согласны, аргументируйте. Поощряйте поиск аргументов подростка.

- Делайте паузы во время беседы. Не разрешайте себе захватывать всё "коммуникативное пространство".

- Чаще повторяйте фразы: "Как ты сам думаешь?", "Мне интересно твоё мнение. Почему ты молчишь?", "Ты согласен со мной? Почему? Докажи, что я не права".

**проявляйте терпимость**: не прерывайте ребёнка, не мешайте; прежде чем что-то сказать, хорошо подумайте, убедитесь, что вы хотите сказать именно это; помните, что ваша задача как слушающего – помочь ребёнку в выражении, высказывании своих проблем;

**не давайте советов**: помните, что лучшие решения в конфликте – это те, к которым участники приходят сами, а не те, которые им кто-то подсказал.

**не обвиняйте** – не говорите, что всё произошло из-за недостатков ребёнка, и не обвиняйте кого-то ещё в том, что случилось;

**не придумывайте** – не говорите ребёнку, что вы думаете о том, каковы его мотивы и желания, раньше, чем он сам о них что-то скажет;

**не защищайтесь** – сначала расскажите о своих действиях, мыслях и чувствах; сделайте это открыто и достаточно полно, и только после этого можете ждать, что то же самое сделает и ребёнок;

**не характеризуйте** – не описывайте личность ребёнка, тем более говоря "ты невнимателен, эгоистичен, неопытен, молод и т.п., старайтесь говорить о том, что вас беспокоит по существу;

**не обобщайте** – избегайте использования слов "всегда", "никогда" в описании поведения ребёнка, приводите в пример конкретные факты и ситуации, которые вы оба с ребёнком хорошо помните.

Покажите ребёнку, что вы его поняли. Перескажите своими словами его мысли, начиная со слов "Как я тебя поняла…", "По-твоему мнению…", "Ты считаешь…", "Ты, наверное, расстроен тем, что…".

Попытайтесь вместе с ним определить, что следует делать. Лучше, если это будут "пошаговые" действия (во-первых, во-вторых и т.д.)

Утолите "тактильный голод" ребёнка – обнимите, прижмите его к себе, потормошите. Это способствует появлению у него чувства защищённости, уверенности в себе.

**Упражнение "Сердце коллектива"**

Педагог: Знаете ли вы, что у каждого коллектива есть свое сердце. Я хочу, чтобы вы сейчас сделали друг другу что-нибудь приятное. Напишите свое имя на листе бумаги и сложите его. Это надо для того, чтобы каждый из вас мог потом вытянуть жребий с чьим-нибудь именем. Я принесла большое сердце, которое и станет сердцем нашего коллектива. Придумайте дружескую приятную фразу в адрес того, чье имя вы вытянули по жребию. Возьмите маленькое сердечко и запишите на нем то, что вы придумали. Затем мы приклеим все маленькие сердечки на наше большое сердце.

7. Заключительный этап. Подведение итогов. Рефлексия.