

РОДИТЕЛЬСКИЕ СОБРАНИЯ КАКОЙ ФУНДАМЕНТ У СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ?

Цель собрания:

- передача родителям знаний о важности семейной системы.

Задачи собрания:

- представление об иерархии
- представление о границах и правилах
- принятие родителями идеи о важности правил и границ в своей семье.

Длительность собрания:

- 40 минут

Оборудование:

- Книга-тренажер «Азбука счастливой семьи»
- Доска, маркеры
- Правила работы в группе (плакат).

СЦЕНАРИЙ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ТЕМЕ «КАКОЙ ФУНДАМЕНТ У СЕМЕЙНОЙ СИСТЕМЫ?»

Приветствие и введение в тему

Приветствие родителей, говорим об основных правилах и доверительных отношениях в группе. Разминка

Ведущий: — Как вы считаете, кто в семье главный?

Ответы родителей фиксируются. Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий подводит итог, в зависимости от полученных результатов.

I. Проработка темы встречи в задании индивидуально

Педагог предлагает разобрать одно задание по теме и обсудить его в парах. Участники делятся на пары для последующего обсуждения. Индивидуальная проработка задания «Границы в семье» (стр. 66 книги-тренажера).

II. Обсуждение в парах результатов задания:

Обсуждение результатов задания и чувств родителей в паре (высказываются по очереди).

III. Ответ на ключевой вопрос мероприятия в группе

Педагог предлагает группе вопрос: — Зачем нужны границы в семье? Группа высказывает свои мнения. Обсуждение ведется в свободном порядке. Участники высказываются по желанию. В конце обсуждения педагог подводит итог о том, что важно учесть ребенка уважать границы других людей. Показывать, что все люди имеют право на свои взгляды, интересы и собственную жизнь. Есть физические границы — тело, вещи, пространство. А есть психологические — время, чувства, ценности, принципы, нормы. Ни то, ни другое нельзя нарушать, а на всякое «пересечение границы» должно быть получено разрешение. Как в речи, так и в поведении. Причём усваивается лучше всего то, как взрослые поступают сами по

отношению к ребёнку.

IV. Ресурсное упражнение «Живой дом»

Цель: диагностировать субъективное восприятие психологического пространства семейных отношений.

Перед участниками лежит лист бумаги. Нужно написать в колонку имена 7-8 человек, которые влияют на их жизнь, рядом нарисовать дом, у которого обязательно должны быть фундамент, стены, окна, крыша, чердак, дверь, дымоход, порог, и предоставить каждой части дома имя конкретного человека. Затем происходит интерпретация результатов.

Фундамент — положительное значение: основная материальная и духовная опора семьи, тот на ком все держится; отрицательное значение: человек, на которого все давят.

Стены — человек, который отвечает за эмоциональное состояние семьи и автора рисунка непосредственно.

Окна — будущее, люди от которых ждут, на кого возлагает надежды (в норме — дети).

Крыша — человек в семье, который жалеет и оберегает автора рисунка, создает ощущение безопасности.

Чердак — символизирует секретные отношения, а также желание автора иметь с этим человеком более доверчивые отношения.

Дымоход — человек, от которого автор рисунка получает или хотел бы получить особую опеку, поддержку.

Двери — информационный портал, тот кто учил строить отношения с миром.

Порог — человек, с которым автор рисунка хотел бы общаться в будущем.

Выводы. Методика дает возможность за короткое время определить роль автора рисунка с каждого члена семьи.

Ведущий предлагает желающим поделиться результатом работы.

I. Обратная связь от родителей

Педагог: — Что для вас сегодня было особенно полезно? С какими чувствами, мыслями, открытиями вы уходите? Поделитесь, пожалуйста! *Ответы родителей могут фиксироваться на доске.*

Принимаются все варианты без критики и осуждений. В конце ведущий просит озвучить желающих свои мысли и подводит итог, в зависимости от высказываний группы.

II. Заключительное слово педагога и домашние задания:

Педагог благодарит группу за работу, активность, проявленный интерес к теме и дает домашнее задание.

Ведущий предлагает отработать элементарный навык соблюдения личных границ в семье и напоминает, что выполнять упражнения нужно каждый день.

1. Прежде чем войти в комнату к взрослому или к ребенку старше 3 лет, пожалуйста, постучите и спросите: «Можно к тебе?»

2. Если вам разрешат, войдите. Если нет, поинтересуйтесь, через сколько можно будет прийти.

3. Спрашивайте разрешение всякий раз, когда вам нужно войти в личное пространство членов своей семьи.

ПАМЯТКА

Для укрепления психологического благополучия семьи

1. Ищите поддержки только у взрослых людей, но не у ребенка
2. Не воспринимайте своего ребенка как равного
3. Откажитесь от идеи партнерских отношений с ребенком до его совершеннолетия
4. Управление семьей и ответственность за семью оставляйте за собой
5. Придерживайтесь принципа «естественных последствий», а не наказаний
6. Уважайте личные границы ребенка
7. Учите ребенка уважать личные границы других людей
8. Оберегайте собственные границы
9. Разумно ограничивайте и контролируйте ребенка, ослабляя контроль по мере его взросления
10. Установите 4-5 разумных правил в семье, которых дети должны придерживаться.

Типология личностных границ по уровню:

1. Физические границы

В первую очередь, это границы нашего тела, наш кожный покров. Обычно человек довольно хорошо их ощущает и может легко опознать нарушение физических границ. К нарушению данных границ относится любое нежеланное прикосновение или воздействие непосредственно на тело или органы чувств. Также нарушением физических границ будет нежеланный слишком громкий звук, слишком сильный неприятный запах, насильственное нелицеприятное зрелище. Если нарушают физическую границу, зачастую это воспринимается как физическое насилие.

К понятию физических границ можно отнести и физическое пространство. Для каждого человека существует какое-то расстояние, на котором ему комфортно общаться с другими людьми, причем для каждого эта зона индивидуальна. Если при общении хочется отодвинуться от собеседника, если возникает ощущение, что стоящего рядом человека «слишком много» — это явный признак того, что нарушена граница физического пространства. Для удобного общения собеседников граница физического пространства устанавливается по наибольшей комфортной зоне.

Также к физическим границам можно отнести личные вещи и личное пространство. У каждого из нас есть вещи, которые мы считаем «своими», «личными». И для каждого человека этот список различен. Личное пространство человек тоже рассматривает как свою собственность, а проникновение туда — как угрозу себе и покушение на то, что ему принадлежит. Нарушением границ здесь будет:

- Использование личных вещей без разрешения хозяина. Причем тут все очень индивидуально: кто-то не может допустить мысли о том, что другой человек сядет за руль его автомобиля, а для кого-то и поделиться зубной щеткой и расческой — в порядке вещей. Можете ли вы позволить, чтобы другой человек брал и пользовался вашими вещами? Кому и какими именно вещами вы разрешите пользоваться, а кому нет? — ответы на эти вопросы помогут почувствовать свои границы.

- Вторжение в личное пространство. Здесь, как и с личными вещами, все очень неоднозначно. Для кого-то является нормой просматривать сообщения и отвечать на телефонные звонки партнера, а для кого-то вход в комнату без предварительного стука — уже недопустим. Нарушением границ личного пространства является и проявление непрошенной заботы. Она может выражаться в ненужных подарках («Я решила, что вам

нужен котенок/собака...»), «Я купила для тебя новую сумку — носи ее, она удобнее» и проч), настойчивом стремлении расширить чужой опыт («Тебе пора выучить иностранный язык, поэтому я записала тебя на курсы...»), «Хочу научить тебя пользоваться полным набором столовых приборов...»), в желании «открыть собеседнику глаза на правду» («Я человек честный, поэтому скажу все, как есть...»), «Кто кроме меня еще скажет тебе всю правду...»).

2. Эмоциональные границы.

Сюда относятся все наши чувства и эмоции — то, что мы испытываем в данный момент. Возникновение чувств — это внутренний процесс, отражающий отношение конкретного человека к возникающим ситуациям. Неумение отделять свои чувства и эмоции от чувств другого человека приводит к нарушению эмоциональных границ. Ответственным отношением к своим чувствам будет признание своей индивидуальной особенности испытывать конкретные чувства в определенных ситуациях. Исходя из этого делать выбор: менять ситуации, если это возможно, либо менять свое поведение, или работать со своими чувствами (грамотно и по адресу их выражать, снижая их интенсивность, учиться владеть ими).

Нарушением эмоциональных границ являются:

- Запрет на определенного рода эмоции (например, когда родители запрещают ребенку проявлять негативные чувства (гнев, раздражение, злость)).

- Обесценивание чувств другого человека, порой даже из благих побуждений («Ой, ну что ты так расстраиваешься из-за ерунды! Было бы из-за чего рыдать! Тьфу, это ж такая мелочь!»).

- Попытки подменить чью-то точку зрения своей («Сынок, тебе все это показалось. Думаю, все было совсем по-другому...»)

- Различного рода манипуляции (например, когда разгневанному человеку заявляют: «Стыдно тебе должно быть так реагировать и такие слова произносить. Порядочные люди так себя не ведут!»)

- Перенос своих чувств на других людей (очень часто проявляется в слиянии, например, когда матери сливаются со своими детьми, они считают, что

их ребенок испытывает те же чувства, что и они сами, нередко говорят местоимением «мы» от имени ребенка, произносят фразы: «Мы бы хотели...», «Нам с дочкой нравится...»)

3. Ментальные границы.

Ментальные границы — это мысли, чувства и устремления человека. Они показывают, что и как думает человек о жизни и мироустройстве

в целом, о своем месте в этой жизни, о своих принципах взаимодействия с внешним миром. Ментальные границы определяют те нормы и правила, по которым человек ежедневно живет, те ценности и убеждения, которые он исповедует. Сюда же можно отнести и духовные ценности — религиозные убеждения и верования, понимание человека о добре и зле, духовные устремления — все то, что дает человеку ощущение безусловной любви и смысла жизни.

К нарушению ментальных границ относятся:

- Высмеивание привычных для человека жизненных установок и правил («только дураки могут думать, что мир полон добрых людей и добро всегда побеждает зло!»)
- Навязывание своего мнения путем обесценивания жизненного опыта человека и подстройки «сверху» («Я лучше знаю, как поступить в этой ситуации. Сейчас научу тебя...», «Мы, родители, старше тебя и лучше знаем, что востребовано в этой жизни! Ты должен поступать в инженерный институт, потому что он дает качественное образование. А твой театральный — это все ерунда и блажь, а не образование!»)
- Невозможность принимать отличия другого человека, нетерпимость к иной точке зрения, вплоть до ее отвержения («Бога не существует! Это бред! Если бы он был, его бы уже давно увидели космонавты и спутники!», «Что? Посвятить себя семье и детям и забыть про карьеру? Да как ты можешь? Потом будешь в старости локти кусать!»)

Границы ценностей человека тесно связаны с умением объяснять свою позицию, отстаивать ее, а также с умением говорить «нет». Свои ментальные границы человек обозначает фразами: «Это моё личное право! Я так решил! Мне так необходимо! Я считаю нужным...! Я выбираю так поступить! Я сам пришел к этому заключению! Это моё мнение!». Этот вид границ позволяет понять сферу выборов и предпочтений человека и формирует его представление о мире и о себе.



институтвоспитания.рф



КРАСНЫЙ КОНЬ ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ