

МУЛЬТ-СТУДИЯ

«Будь собой»

Мире очень хочется быть похожей на своих друзей. Хочется, чтобы как у них, у неё был жених. Но Роберт быть женихом не хочет. Так что же делать Мире? Какой сделать дальше выбор?



Ссылка:

<https://www.youtube.com/watch?v=bbBX9UEDVNA>



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«КАК ВАЖНО БЫТЬ СОБОЙ»

Мы живём в эпоху, когда нам легче следовать за толпой, чем пытаться сформировать собственное мнение и иметь смелость его высказать. Если что-то популярно или общепринято, становится вдвойне страшнее и неудобней идти против этого явления. Почему часто бывает так, что мы в разговоре не понимаем друг друга. Не слышим друг друга. Своё мнение превыше всех!

Что мы должны знать, чтобы наше мнение было воспринято другими. А мнение других, воспринято нами?

Для того чтобы соблюдать правила хорошего тона нам необходимо разработать правила.

Предполагаемые правила:

- Уважать собеседника.
- Стараться понять то, о чем говорят другие.
- Отстаивать свое мнение спокойно, без драк, не перебивать.
- Спокойно объяснить свое мнение, стараться доказать разными способами
- Быть справедливым, готовым принять правоту другого.
- Понять: что иногда дружба дороже, чем ссора из-за «Относись к людям так, как хочешь, чтобы относились к тебе».

Известна и отрицательная формулировка этого правила: «не делайте другим того, чего не хотите себе».



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Чтение стихотворения «Что такое высота?» Т. Котеневой.

*Я вчера спросил кота:
«Что такое высота?».
Кот мурлыкнул сквозь зевоту:
«Высота – на птиц охота».
Я потом спросил дрозда:
«Что такое высота?».
Дрозд ответил:
«Высота – красота».
Не могу понять я что – то,
Что же такое высота?
Верхолаз сказал: «Работа».
Альпинист сказал: «Мечта»?
Прогудел мне самолет:
«Высота – это полет».
Наконец- то понял я:
Высота у всех своя!*

- Почему у всех, кого спрашивали своя высота?

- Кто из них прав?

Совершенно правильно, все они правы. Ведь для каждого свои ассоциации со словом высота. И никто не стал повторять чужое мнение. Так и люди должны иметь свое мнение, не бояться его высказывать. Но при этом уважать чужое мнение, не оскорблять собеседника. Ведь не зря говорят: «Сколько людей, столько и мнений».



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

«КАК НАУЧИТЬ РЕБЁНКА ИМЕТЬ И ВЫСКАЗЫВАТЬ СВОЁ МНЕНИЕ»

Независимое мышление и способность высказывать свое мнение — навыки, необходимые для счастливой и успешной жизни. Как развить их у ребенка? Первое, что нужно понимать, — все начинается с семьи. Учитываете ли вы мнение ребенка? Прислушиваетесь ли к нему? Поощряете ли дискуссии? Даете ли возможность принимать самостоятельные решения? Если ответы отрицательные, вам нужно пересмотреть свой подход к воспитанию.

Снижайте степень контроля

Порой мы излишне опекаем детей. Подменяем их мысли и желания нашими. Навязываем кучу несправедливых запретов и правил. Контролируем каждый шаг. Позвольте ребенку самому искать свой путь! Например, пусть сам выбирает, что надевать в школу, с кем дружить, как отмечать дни рождения, в какую секцию ходить. Конечно, это не значит, что нужно снять все ограничения и разрешить ребенку всегда поступать по-своему. Есть ситуации, когда вмешательство родителей необходимо. Но, по крайней мере, старайтесь объяснять, почему вы установили те или иные правила («потому что я так сказал» — не аргумент).

Стоит интересоваться у детей, что они думают по поводу озвученного правила или ожидания. Когда вы пытаетесь понять точку зрения ребенка, он видит, что его мнение ценят и что родители готовы взглянуть на ситуацию с его позиции.

По мере взросления ребенка предоставляйте ему чуть больше свободы и автономности действий, чем он привык. Начните с маленьких уступок и, если он справится, продолжайте снижать уровень контроля.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Скажем, раньше вы настаивали, чтобы ваша дочь сначала разобралась с уроками, а потом играла, но теперь она научилась лучше распределять свое время, а потому логичнее будет просто следить за тем, чтобы она выполнила домашнее задание до того, как пойдет спать, а когда именно она это сделает, она может решать сама. Будьте готовы помочь ребенку действием или советом, если такая потребность возникнет, но дайте ему возможность принимать и собственные решения!

Поощряйте самостоятельный поиск ответов

То, что родителям кажется очевидным, не всегда настолько же очевидно их детям. Помочь ребенку понять, почему один вариант действий правильнее, чем другой, лучше, чем просто принять верное решение за него.

Подскажите ребенку, на что нужно обратить внимание, принимая важное решение, но не настаивайте на своем.

Например, если подросток выбирает между несколькими вариантами подработки на лето, подскажите ему, что уровень зарплаты — лишь один из критериев и, возможно, ему стоит обратить внимание на работу, где меньше платят, но на которой он получит нужные ему навыки.

Если ваш ребенок столкнулся со сложной ситуацией, прежде всего внимательно выслушайте его и позвольте ему выплеснуть негативные эмоции. А затем используйте метод мозгового штурма, в ходе которого вы вместе будете стараться придумать разные решения — чем больше, тем лучше. Потом обсудите плюсы и минусы каждого варианта. Но выбор оставьте за ребенком.

Вам кажется, что он совершает ошибку? Ничего страшного. На ошибках учатся. Постарайтесь дать ему максимальную степень свободы (если, конечно, его действия не угрожают его здоровью или будущему).



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Обсуждайте с ребенком разные проблемы и идеи

Чтобы ребенок научился рассматривать разные точки зрения и освоил критическое мышление, разговаривайте с ним о текущих событиях, книгах и фильмах.

1. Придумайте тему, по поводу которой существуют разные точки зрения. Это могут быть прочитанные книги, фильмы и телепередачи, которые вы смотрели всей семьей, школьные правила, вопросы в местной газете или темы, обсуждавшиеся на родительском собрании. Если есть несколько разных обоснованных точек зрения, разговор получится. Изложите вопрос на доступном для ребенка уровне.

2. Спросите ребенка, что он думает по этому поводу и почему он считает так, а не иначе. На каких ценностях и предпосылках основано его мнение? Что, как считает ребенок, может произойти, если победит другая точка зрения? Какие будут последствия? Почему было бы лучше, если бы было так?

3. Поиграйте в «адвоката дьявола». Какую бы сторону ни принял ребенок, выскажите противоположное мнение, используя примерно такое же количество слов. Объясните, почему такая точка зрения лучше, на каких ценностях и допущениях она основана, а также каковы будут последствия, если она победит или проиграет. Во время разговора поощряйте ребенка и играйте — не надо быть слишком требовательным.

Будьте осторожны с критикой! Относитесь к позиции ребенка с уважением.

4. Побуждайте ребенка реагировать на вашу точку зрения. Пусть он придумывает новые аргументы, которых изначально не было.

Оцените, насколько ребенок готов и хочет участвовать в таких интеллектуальных играх, чтобы не причинять ему дискомфорта.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Практикуйте принятие

Если отец с матерью постоянно критикуют мысли и чувства ребенка, спорят, читают нотации, давят на психику, оскорбляют, объявляют неприемлемыми нормальные проявления волнения, гнева, счастья, сексуальности, желания и страха, ребенок будет все сильнее отвергать свое «я».

Спросите себя: может ли ваш ребенок свободно и открыто выразить свое мнение, не боясь, что его накажут, обзовут тупым или высмеют? Мало найдется столь же действенных для здорового детского развития родительских подходов, чем формирование у ребенка ощущения, что его натуру, темперамент, интересы, мысли и устремления принимают, даже если не разделяют их.

- Родитель может быть спортсменом, а ребенок нет - или наоборот.
- Родитель может быть артистичной натурой, а ребенок нет - или наоборот.
- Родители могут жить в ускоренном ритме, а ребенок в неспешном - или наоборот.
- Родитель может быть дисциплинированным, а ребенок нет - или наоборот.
- Родитель может быть экстравертом, а ребенок интровертом - или наоборот.
- Родитель может быть «светским», а ребенок не очень — или наоборот.
- Родитель может любить конкуренцию, а ребенок нет — или наоборот.

Совершенно нереально, чтобы родители восхищались каждым актом самовыражения маленького существа. Однако принятие и не требует радости, комфорта или соглашательства.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Проявляйте интерес к жизни ребенка, его чувствам и мыслям

Ежедневно разговаривайте с ребенком о том, что происходит в его жизни. Спрашивайте что-нибудь вроде «Что ты думаешь по поводу своей школы?» Обязательно находите время на такие беседы, даже если вы очень занятой человек.

Общайтесь за ужином, в машине, во время прогулки, по пути в магазин... Только не превращайте это в допрос с пристрастием или воспитательную беседу, иначе ребенок попросту замкнется в себе. Разговор должен быть непринужденным.

Будьте дружелюбны! Позвольте ребенку свободно высказываться по темам, которые его волнуют. Проявляйте сочувствие, задавайте уточняющие вопросы и слушайте с искренним интересом.

Учите ребенка самоутверждению

Самоутверждение - это уважение своих желаний, нужд, ценностей и поиск соответствующих форм их проявления в реальности. На другом конце - трусость. Ее суть - избежать борьбы с кем-то, чьи ценности отличны от твоих, или удовлетворить кого-то, польстить кому-то, манипулировать кем-то или принадлежать к некой группе.

Самоутверждение не означает воинственного или неадекватно агрессивного поведения. Не означает оно и необходимости рваться в первые ряды или сшибать с дороги любого, кто попадется; защищать свои права в ущерб остальным.



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Оно просто означает готовность стоять за себя, открыто провозглашать себя тем, кто ты есть, относиться к себе с уважением в любых человеческих взаимоотношениях. Означает отказ надевать маску, чтобы «заработать» любовь.

Практиковать самоутверждение - значит жить по-настоящему, говорить и действовать, исходя из своих глубинных убеждений и чувств, считая это своим правилом.

Иногда самоутверждение проявляется в желании добровольно поддержать некую идею или сделать комплимент, иногда — в вежливом молчании, говорящем о несогласии, иногда — в отказе улыбаться пошлой шутке.

Не всегда возможно озвучивать все свои мысли, да этого и не требуется. Но вот что действительно необходимо — так это иметь свою точку зрения и оставаться естественным.

Обсудите с ребенком эту мысль и в качестве упражнения попросите его завершить следующие высказывания:

- Самоутверждение означает для меня...
- Если бы кто-нибудь сказал мне, что мои желания важны...
- Если бы я был готов говорить «да» или «нет», когда сам этого хочу...
- Если бы я был готов чаще озвучивать свои мысли и мнения...
- Если я позволю людям услышать мою «внутреннюю музыку»...
- Когда я скрываю, кто я есть на самом деле.



ПРИТЧА «ЧУЖОЕ МНЕНИЕ»

Однажды отец со своим сыном и осликом отправились в соседний город к своим родственникам. Отец сел верхом на осла, а сын шел рядом и погонял осла.

— Несчастный мальчишка! — сказал прохожий, — его крохотные ноги не успевают за быстрыми копытами осла. Разве можно так безжалостно относиться к своему сыну? Ты же видишь, что он уже выбился из сил.

Эти слова задели отца. Он спрыгнул с ослика и посадил своего сына на него.

Прошли они совсем не много, как на встречу вышел им старец: — Где это видано, чтобы отец бежал за ослом следом, в то время как его юный сын сидел на осле как султан?

Сын расстроился от услышанного и сказал отцу сесть с ним на осла.

— Как Вам не стыдно?! — восклицала женщина.

— Бедное животное! Зачем Вы над ним так издеваетесь?! Ослик же маленький и ему тяжело Вас вести на своей спине! А Вы рады стараться, чтобы самому не идти, а издеваться над бедным животным!

Отец и сын опозоренные, спрыгнули с осла. Не пройдя и десяти метров, как услышали насмешки в их сторону от человека, который шел им на встречу:

— Для чего Вам тогда осел, если он ни чем Вам не помогает? Даже никого из Вас не везет на себе. Ха-ха



ЛИТЕРАТУРНАЯ ГОСТИННАЯ

Отец пристально посмотрел в глаза сына и сказал: «Что бы мы ни делали, обязательно найдется кто-то, кто с нами будет не согласен. Я, думаю, мы сами должны решать, как нам путешествовать».

Вопросы по произведению

1. О чем говорится в притче?
2. Как бы вы поступили в данной ситуации?
3. Мы зависимы от мнения окружающих?
4. Бывало ли такое, что кто-то говорил плохо о вас?
5. Что вы чувствовали в тот момент?
6. А вы когда-нибудь говорили о ком-либо плохо?
7. Как вы думаете, что чувствовал тот человек?

