

Увидеть другого: развитие
ЭМПАТИИ И ВЗАИМНОЙ ПОДДЕРЖКИ
в работе с детско-родительскими отношениями

педагог-психолог

Ускова Наталья Владимировна

1. Упражнение «Слепой и Поводырь»

Цель: пережить опыт доверия, заботы и ответственности без слов.



Подготовка

- * Создать в помещении «полосу препятствий» (стулья, подушки, мягкие игрушки).
- * Участники: родитель и подросток.



Прохождение маршрута

- * «Слепой» закрывает глаза.
- * «Поводырь» проводит его через препятствия, используя только тактильные сигналы, обеспечивая безопасность и комфорт.
- * Участники меняются ролями.



Рефлексия

- * Вопросы «Слепому»: Что вы чувствовали по отношению к своему поводырю? Какие были эмоции в процессе?
- * Вопросы «Поводырю»: Что вы чувствовали, когда вы вели? Что было самым сложным?
- * Общий вопрос: Есть ли что-то общее между этим упражнением и вашей обычной жизнью?

Обратная связь



«Я увидел, что мой сын может доверять мне, если я не давлю на него, а просто показываю путь».

«Оказывается, мой ребенок мне доверяет, когда я не кричу и не приказываю».



«Теперь я понимаю, когда мама меня о чем-то просит, она не командует, а переживает за меня».

«Вести другого - это ответственность, порой даже страшно».



Упражнение:

- ✓ Демонстрирует привычный способ взаимодействия.
- ✓ Снимает вербальное напряжение между родителем и ребёнком.
- ✓ Переводит общение на тактильный уровень.
- ✓ Даёт опыт взаимодействия на уровне доверия, а не указаний.
- ✓ Смещает фокус с противостояния на партнёрство.
- ✓ Позволяет подростку понять ответственность «Поводыря», а родителю спектр чувств «Слепого».



2. Упражнение «Сундуки Сокровищ»

Цель: создать позитивный опыт взаимного признания и благодарности, который порой теряется в повседневной жизни.



Материалы

- * Красивые коробки («сундуки»);
- * Маленькие листочки бумаги (можно цветные, в форме сердечек, звёздочек);
- * Ручки, фломастеры.



Наполнение Сундука

- * Родитель пишет «сокровища» для подростка, подросток – для родителя.
- * «Сокровища» – это благодарности, ценные качества, приятные воспоминания.



Церемония Открытия

- * Участники по очереди достают и зачитывают послания из СВОИХ сундуков, наполненных для них.
- * Благодарят автора за признание.

Примеры «Сокровищ»



«Спасибо, что ты всегда помогаешь мне с телефоном».

«Мне нравится твое чувство юмора».

«Ты классно играешь в футбол».

«Я до сих пор вспоминаю, какой приятный сюрприз ты мне сделал на День матери. Это очень ценно для меня».



«Спасибо, что помогаешь мне».

«У тебя супер терпение. Ты лучшая».

«Спасибо, что слушаешь меня, когда я расстроен».

«Ты очень вкусно готовишь».

«Мне очень понравилось, как мы путешествовали этим летом».



Рефлексия

- * «Какие у вас были чувства, когда писали «сокровища» для своего близкого человека?»
- * «Что вы чувствовали, когда читали «сокровища» в свой адрес?»
- * «Что вы чувствовали, когда зачитывали «сокровища» и смотрели на автора?»
- * «Было ли что-то, что вас удивило в том, что ценят в вас?»
- * «Какое «сокровище» стало для вас самым неожиданным и ценным?»



Обратная связь

Родитель: *«Оказывается, мы так редко говорим «спасибо». Я столько хорошего думаю, но почему-то говорю только о проблемах».*

Подросток: *«Приятно читать о себе хорошее и здорово вспоминать радостные моменты».*



Упражнение:

- ✓ Смещает фокус внимания на положительные моменты в отношениях, на ресурсы членов семьи.
- ✓ Превращает процесс в «церемонию», повышая его значимость и эмоциональный вес.
- ✓ Даёт возможность использовать данный ритуал в семье на постоянной основе.



3. Упражнение «Скульптура Поддержки»

Цель: невербально исследовать, зафиксировать текущий и желаемый способы оказания поддержки, используя метафору и телесный опыт.

Упражнение проводится в два этапа:

1. Подросток - скульптор, Родитель - глина.
2. Родитель - скульптор, Подросток - глина.



Процесс создания Скульптур

Скульптура №1: «Как Есть»

Задача скульптора:

*создать позу, отражающую **реальную** поддержку, которую он получает сейчас (поза, жест, расстояние - всё имеет значение).

*занять место рядом со своей «скульптурой».

Скульптура №2: «Как Я Хочу»

Задача скульптора: изменить позу, чтобы она отражала, какую поддержку он хочет.

Как бы стоял родитель, ребёнок?
Что бы делал?

Обсуждение Скульптуры №1

*«Что вы чувствуете в этой позе?
Что эта поза сообщает о ваших отношениях?»*

«Что вы хотели передать этой позой?»

Обсуждение и Смена Ролей

*Повторение вопросов о Скульптуре №2.

*Затем участники меняются ролями и проходят два этапа.

Итоговая рефлексия

«Какая разница между двумя скульптурами для каждого из вас?»

«Что было самым ярким открытием?»

«Если бы эта скульптура могла говорить, что бы она сказала? Один вопрос или фразу?»

«Какой один маленький жест из «желаемой» скульптуры вы могли бы начать использовать уже сегодня?»

Обратная связь



«Я показала, как она отворачивается, а я пытаюсь ее удерживать, обнять».

«В идеале я бы хотела её обнять, а она бы позволила это сделать».

«Когда сын поставил меня так, что я нависаю над ним, я почувствовала, как это давит. Я так не хочу».



«Я поставил папу ко мне спиной, потому что он всегда занят и не слышит меня».

«Я хочу чувствовать его поддержку, поэтому попросил положить руку мне на плечо».

«Были какие-то неприятные ощущения, когда я понял, что моя скульптура не хочет слышать и видеть».



Упражнение:

- ✓ Позволяет родителю увидеть себя глазами ребенка.
- ✓ Помогает осознать эффект от своих воспитательных методов.
- ✓ Открывает новые способы поддержки.
- ✓ Даёт подростку безопасный способ для выражения чувств.
- ✓ Позволяет показать потребность в необходимом формате поддержки.
- ✓ Помогает увидеть ожидания родителя.



Представленные упражнения являются:

- Эффективным диагностическим и коррекционным инструментом.

Спасибо за внимание.