

РОЛЬ ПОДДЕРЖКИ И КРИТИКИ В СЕМЬЕ.

Содержание:

1. Работа с домашним заданием (вопросы для самопроверки)
2. Новый материал «Роль поддержки и критики в семье».
3. Вопросы для самоконтроля
4. Домашнее задание.

1. Работа с домашним заданием

Выберите, пожалуйста, верные для Вас ответы

		да	нет
1	Общее количество похвал, которые Вы и члены Вашей семьи получили за неделю, превысило количество критических замечаний		
2	Общее количество похвал, которые Вы и члены Вашей семьи получили за неделю от членов своей семьи, превысило количество критических замечаний		
3	Общее количество похвал, которые Вы и члены Вашей семьи получили за неделю от членов своего начальства, коллег превысило количество критических замечаний		

Проверьте себя. За каждый ответ "да" Вы получаете - 5 баллов.

Максимальное количество баллов - 15.

За каждый ответ "нет" Вы получаете - 0 баллов.

Если Вы набрали 15 баллов, то в Вашей жизни и в жизни членов Вашей семьи соотношение поддержки и критики соответствуют норме.

Если Вы набрали 10 баллов, то в Вашей семье соотношение поддержки и критики соответствуют норме.

Если Вы набрали 5 баллов, то социальные связи Вашей семьи вполне благоприятны.

Если же Вы и члены Вашей семьи набрали 0 баллов, то ситуация может быть неблагоприятной как для членов Вашей семьи, так и для будущего приемного ребенка.

Выберите, пожалуйста, верные для Вас ответы

		да	нет
	В нашей семье есть возможность снизить количество критикующих замечаний и увеличить количество похвал		
	В течение недели были такие ситуации, когда можно было избежать критики		

Подумайте, в каких ситуациях это можно было бы сделать.

2. НОВАЯ ИНФОРМАЦИЯ "ПОДДЕРЖКА И КРИТИКА В СЕМЬЕ"

О соотношении поддержки и критики в семье

Для того, чтобы в семье сложилась благоприятная ситуация и ее члены могли бы чувствовать себя в безопасности, ощущать поддержку, крайне важным является правильное соотношение поддержки и критики.

ПРАВИЛЬНАЯ ФОРМУЛА:

КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ > КОЛИЧЕСТВО КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ

Если количество критических замечаний превышает количество похвал, то это свидетельствует о том, что в семье слишком много обид, раздражения, тирании и т.д. и как результат - наличие модели обесценивания другого.

МОДЕЛЬ ОБЕСЦЕНИВАНИЯ - ЭТО, КОГДА ОДИН ДАЕТ ПОНЯТЬ ДРУГОМУ, ЧТО ОН - НИЧТОЖЕСТВО, И ЕГО МНЕНИЯ И ДЕЙСТВИЯ НЕ ИМЕЮТ НИКАКОЙ ЦЕННОСТИ.

В СЕМЬЯХ, ГДЕ КРИТИКА ПРЕВЫШАЕТ ПОДДЕРЖКУ, ЧЛЕНЫ СЕМЕЙ ПОДВЕРЖЕНЫ РАЗЛИЧНЫМ ПСИХИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ

Для приемного ребенка ситуация в семье, где имеет место модель обесценивания, невозможна. Это только усугубит те нарушения в развитии, которые появились у него в результате сиротства.

Психологические особенности приемного ребенка зависят от умения членов семьи замечать и отмечать хорошее, всячески поддерживать любые положительные изменения и не фиксировать слишком много внимания на промахах и неудачах.

В своей жизни приемный ребенок слышал крайне много критических высказываний по поводу негативных сторон своей личности, поэтому его образ "Я" часто отрицателен. Выражение поддержки позволяет ему скорректировать самооценку, а значит, он будет больше доверять другим, ставить перед собой важные цели и добиваться их.

По результатам исследования, в котором участвовали семьи всех континентов, единственным различием между семьями с детьми больными шизофренией и здоровыми детьми, оказалось соотношение критики и поддержки. В семьях с детьми больными шизофренией количество критических замечаний превышало количество похвал.

Если необходимо высказать критическое замечание, то желательно воспользоваться следующими правилами

ПРАВИЛА ДЛЯ ВЫСКАЗЫВАНИЯ КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ

ГОВОРИТЬ В ПЕРВОМ ЛИЦЕ И ОТ СЕБЯ ЛИЧНО.

Например, "не мы все возмущены твоим поведением", а "Я СЧИТАЮ, ЧТО ТЫ ДЕЛАЕШЬ НЕПРАВИЛЬНО";

РАЗДЕЛЯТЬ ФАКТЫ И СУБЪЕКТИВНЫЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ.

Пример, не "это ужасно, что ты опять пришел домой поздно", а "ТЫ ПРИШЕЛ ДОМОЙ НА ДВА ЧАСА ПОЗЖЕ";

Пользоваться в общении "Я" - высказываниями, а не "Ты" - высказываниями. Т.е. не обвинять, а говорить о своих чувствах.

Пример, не "ты обидел меня", а "Я ЧУВСТВУЮ СЕБЯ ОБИЖЕННОЙ".

3.Вопросы для самопроверки.

Выберите правильную формулу соотношения поддержки и критики в семье

- 1 КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ < КОЛИЧЕСТВО КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ
- 2 КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ > КОЛИЧЕСТВО КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ
- 3 КОЛИЧЕСТВО ПОХВАЛ = КОЛИЧЕСТВО КРИТИЧЕСКИХ ЗАМЕЧАНИЙ

Ключ: ответ №2 - 10 баллов

Ответ №3 - 5 баллов

Ответ №1 - 0 баллов

Выберите верные, на Ваш взгляд, фразы для выражения критики

1. Ты оскорбил меня
2. Я чувствую себя оскорбленной
3. Это безобразие, что ты не сделал домашнее задание
4. Ты не сделал домашнее задание
5. Мы возмущены, что ты так безобразно себя ведешь
6. Я считаю, что ты делаешь неправильно

За каждый правильный ответ - 5 баллов

За каждый неправильный ответ - 5 баллов

Ключ:

Правильные ответы - 2, 4, 6.

Максимальная оценка -15.

Неправильные ответы: 1, 3, 5.

4. Домашнее задание.

1. Для любой семьи, и особенно для приемной, крайне важным является способность совместно обсуждать то, что происходит между ее членами. Только после того как каждый участник высказывает свой взгляд на проблему, становится возможным диалог, который направлен на поиск точек соприкосновения. Возможность открытого обсуждения проблем и всего происходящего способствует развитию эмоциональной зрелости, самоуважения, умения анализировать свои и чужие поступки, возрастанию доверия к миру и ощущения его предсказуемости и надежности. Открытое обсуждение информации способствует скорейшему решению возникающих конфликтов. Для этого необходимо выполнить следующее задание

Инструкция. Вся семья собирается для выполнения домашнего задания, работа идет по кругу (каждый член семьи проходит по нему 2- 3 раза).

Мне нравится, что ты...

Я расстраиваюсь, когда...

Я злюсь, когда...

Я благодарен тебе за...

Мы могли бы по-другому...

Закончить предложения необходимо первыми, пришедшими в голову словами.

2. Составить и записать перечень норм и правил, на которых строится жизнь Вашей семьи. Например, правила могут касаться режима дня, распределения и границ пространства (двери в комнатах должны быть всегда открыты или их можно закрыть, можно ли войти комнату без стука, можно ли прийти в дом без приглашения или нужно договариваться заранее и т. д.), распределения обязанностей в семье (все делает кто-то один или обязанности распределяются "по справедливости"), реагирования в ситуации конфликта (кричат друг на друга, один предъявляет претензии - другой молчит, по несколько дней не разговаривают с провинившимся) и т. д. Пример норм: дети должны хорошо учиться, никогда не обманывать и не позорить родителей, члены семьи должны все знать друг про друга, родители должны волноваться, если дети где-то задерживаются, нельзя "выносить сор из избы", "как бы тебе ни было трудно, на людях надо держаться" и т. д.