

Семинар – практикум для родителей «Общаться с ребенком. Как?»

Цель: Гармонизация детско-родительских отношений.

Задачи:

- Обучить родителей способам эффективного взаимодействия с детьми.
- Дать возможность родителям поделиться друг с другом опытом воспитания своего ребенка.

Оборудование:

- презентация «Общаться с ребенком. Как?»
- музыкальное сопровождение (спокойная классическая музыка), видео «Карта отношений между детьми и родителями»;
- буклеты «Способы эффективного взаимодействия с детьми»;
- стулья (по количеству участников);
- бумага для записей;
- ручки.

Ориентировочное время проведения: 1-1,5 часа.

Ход занятия

Ведущий. Добрый день!

В последние десятилетия психологи сделали ряд замечательных открытий. Одно из них – о значении стиля общения с ребенком для развития его личности. Теперь уже стало бесспорной истиной, что общение так же необходимо ребенку, как и пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов со взрослым, плохо развивается не только психически, но и физически: он не растет, худеет, теряет интерес к жизни.

Если продолжить сравнение с пищей, то можно +сказать, что общение может быть не только здоровым, но и вредоносным. Плохая пища отравляет организм, неправильное общение «отравляет» психику ребенка, ставит под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии и его судьбу. Многие невротические симптомы (расстройства сна, заикание, страхи и т.д.), отклонения в поведении (гиперактивность, драчливость, агрессивность) – результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Как же построить нормальные отношения с ребенком? Как правильно общаться с ребенком? На эти вопросы мы постараемся сегодня ответить. Но сначала, давайте поиграем.

Упражнение: «Сами с усами»

Предлагаю на время побыть в роли маленьких детей, которые любят отвечать на разные вопросы хором и быстро. Любой ответ будет правильным. Не раздумывая, быстро ответьте на вопросы:

- *Какие две рыбы из русских народных сказок выполняли все желания?*
- *Как звали каждого из трех сказочных поросят?*
- *Как звали девочку, уронившую в речку мячик?*
- *Кто подарил полено папе Карло?*
- *Как звали собаку девочки с голубыми волосами?*
- *Как звали кота из сказки «Золотой ключик»?*
- *Имя сказочной героини, которое произошло от грязного вещества?(Замарашка)*
- *Что украла Клара у Карла?*
- *Лучший в мире крокодил?*
- *Какого цвета середина у светофора?*
- *Имя, какой девочки, говорит о ее росте?(Дюймовочка)*
- *Как называется сказочная скатерть?*
- *Назовите отчество Буратино?(Карлович)*
- *Какая фамилия Коцея?*
- *Как звали детей в сказке «Снежная королева»?*

Общение – способ взаимодействия людей, в ходе которого происходит обмен информацией и осуществляется совместная деятельность.

Общение с ребенком – это взаимовосприятие, обмен информацией, переживаниями, взаимодействие. Результат общения – образ «Я», взаимоотношения, самооценка.

Главным условием формирования адекватных детско – родительских отношений, в которых родитель становится конструктивным партнером и помощником ребенку, является передача информации ребенку о принятии его как самоценной личности. Безусловное принятие. Безусловно, принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть. По каким проявлениям ребенок понимает, что мы его принимаем и по каким не принимаем?

Язык принятия и непринятия

| Язык принятия | Язык непринятия |
|--|--|
| Мимика: - улыбка - добрый взгляд | Мимика: - сердитое лицо - суровый взгляд |

| - контакт глаз | - осуждение |
|--|---|
| Пантомимика: - открытая поза - ласковое прикосновение - объятия - поцелуи - спокойные движения - внимательное слушание | Пантомимика: - закрытая поза - отсутствие тактильного контакта - угрожающие жесты - резкие движения - поворот спиной, боком - физ. наказания - игнорирование |
| Вербальные способы: - ласковый голос, имена - добрый юмор - поощрения - одобрения - принятие ошибки - предложение помощи | Вербальные способы: - крик, ругань, брань - сарказм, злая шутка, злая ирония - запреты - угрозы - сила голоса |

Ребенку подобные знаки принятия особенно нужны, т.к. они его питают эмоционально, помогая психологически развиваться.

Общение реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как «активное слушание», использование «Я – сообщений», разрешение конфликтных ситуаций.

Технику «активное слушание» разработал известный американский психолог Карл Роджерс. Он назвал его «Эмпатическим слушанием», то есть сочувствующее слушание. Слышать и слушать – различные понятия. Слышать – различать, воспринимать что-то слухом. Слушать – направлять слух на что-то (по Ожегову). Умение слушать – это дар. Слушание может быть – пассивное (безмолвное) и активное (рефлексивное). Безмолвное слушание – минимизация ответных реакций (минимум – «да, да», «я слушаю»), кивание головой в знак согласия. А «активное слушание» - это позиция, в которой взрослый не дает оценок, советов, разъяснений и сосредотачивается на возможно полном и точном описании чувств и эмоциональных состояний ребенка. Есть несколько правил активного слушания:

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к ребенку лицом и посмотрите ему в глаза.
2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме. (Например: Сын: «Не буду играть с Петей». Папа: «Ты на него обиделся» (в утвердительной форме).
3. Очень важно в беседе «держаться паузу» (после каждой реплики лучше помолчать, пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании).
4. В вашем ответе так же иногда полезно повторить то, как вы поняли, что случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. (Сын: «Не буду играть с Петей!». Отец: «Не хочешь больше играть с Петей.» (далее в утвердительной форме) «Ты на него обиделся»).

Приемы «активного слушания»:

- пересказ (повторение слов ребенка «Ты говоришь...»)
- уточнение (выяснение чего-либо «Не повторишь ли еще раз»)
- отражение чувств (проговаривание чувств – «Мне кажется, ты обижен»)
- проговаривание подтекста (т.е. что стоит за словами ребенка – «Мама, я все сделал сам» - подтекст «Ты бы меня похвалила»)
- резюмирование (подведение итога «Итак, мы с тобой договорились, что...»)

Сейчас я хочу предложить использовать приемы активного слушания на практике.

Упражнение «Мудрый слушатель».

Цель: развитие навыков активного слушания.

Ведущий зачитывает высказывание всей группе. Участники отвечают, используя техники активного слушания.

Возмущенно:

- а) «Я вчера ходила в магазин, мне там два раза пробили сметану и два раза пробили хлеб и я переплатила 60 рублей!»
- б) «Сколько можно, мой ребенок второй раз в этом учебном году теряет у вас в детском саду варежки!»
- в) «Мама, со мной никто не играет!»

Обсуждение проводится в свободной форме. Желающие участники могут высказаться по поводу своих ощущений.

- Что первое пришло в голову, как захотелось сказать ребенку?
- Почему?
- Отличалось ли это от того, как вы обычно слушаете?

Результат «активного слушания»:

- ✓ исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка;
- ✓ ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше;
- ✓ ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.

Существует 2 формы обращения к другому человеку: «Ты – сообщения» и «Я – сообщения».

«Ты – сообщения» часто нарушают коммуникацию, т.к. вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что родитель всегда прав («Ты опять не убрал игрушки»).

«Я – сообщения» побуждают ребенка изменить поведение. Первоочередная цель «Я – высказываний» – не заставить кого-то, что-то сделать, а сообщить свое мнение, свою позицию, свои чувства и потребности; в такой форме другой услышит и поймет их гораздо быстрее («Когда я зашла в комнату и увидела беспорядок, я так расстроилась. Мне бы хотелось, чтобы игрушки стояли на местах...»).

«Я – сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты – сообщением»:

1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме.
2. «Я – сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей.

3. Когда мы открыты и искренны в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать, что взрослые им доверяют и им тоже можно доверять.
4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

Научится посылать «Я-сообщение» непросто, так же как и активно слушать ребенка. Потребуется тренировка. Давайте мы с вами проанализируем ситуации и выберем из ответов тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

Упражнение: «Выбери ответ» (ситуации)

(обсуждение)

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь сесть за стол. Она отвечает: «Сейчас!» и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить?
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ключ к упражнению:

Ситуация 1. «Я-сообщение» - фраза 2.

В реплике 1- типичное «Ты-сообщение», фраза 3 начинается как «Я-сообщение», а затем переходит в «Ты-сообщение».

Ситуация 2. «Я-сообщение» - фраза 1, обе остальные – «Ты сообщение».

Хотя во второй фразе «ты» отсутствует, но оно подразумевается (читается «между строк»).

Ситуация 3. «Я-сообщение» - фраза 3.

Мы говорим о том, что делать, когда отрицательные чувства у нас уже возникли. А как уменьшить саму возможность появления таких чувств.

Предупреждение конфликтных ситуаций:

1. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
2. Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
3. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.

Когда ребенок стоит перед реальным испытанием, ему легче сделать выбор, если он знает о нашей любви, о нашем беспокойстве. «Я – сообщение» не дает ему повода сделать «назло», совершить поспешный, необдуманный поступок.

Используемые в практике семейного воспитания способы общения не относятся к способам быстрого достижения результата. Назначение их совсем другое: установить контакт с ребенком, улучшить взаимоотношения с ним, помочь ему в обретении самостоятельности и ответственности. Цели более далекие и более общие. А запреты, угрозы, шлепки, принуждения наоборот позволяют быстрее получить результат. Только какой?

Право выбора остается за каждым из вас!

Сегодня вы познакомились с различными способами эффективного взаимодействия с детьми и использовали их на практике.

– Чем полезно именно для вас данное занятие?

– Что нового узнали?

– Что вы чувствовали?

Подведение итогов. Родители делятся друг с другом своими методами воспитания детей.

Спасибо за общение, за сотрудничество. Мне было приятно работать с вами, надеюсь и вам со мной.

«Всего самого хорошего вам, успехов вам в воспитании ваших детей! До свидания!».

Просмотр видео «Карта отношений между детьми и родителями».

(https://www.youtube.com/watch?v=gEouj_ZqVMk)

Родителям раздаются памятки-буклеты.

Литература:

1. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» – М.: АСТ: Астрель, 2009. – 238, [2] с.: ил.
2. Ю.Б. Гиппенрейтер «Продолжаем общаться с ребенком. Так?» – М.: АСТ: Астрель, 2008. – 256 с.: ил.
3. Г.Б. Моница, Е.К. Лютова-Робертс «Коммуникативный тренинг" (педагоги, психологи, родители). — СПб.: Издательство «Речь», 2007. — 224 с: ил.

Семинар - практикум для родителей «Общаться с ребенком. Как?»

Подготовил:
педагог-психолог
Чиникайло М.М.





Общение с ребенком - это
взаимовосприятие, обмен информацией,
переживаниями, взаимодействие.
Результат общения - образ «Я»,
взаимоотношения, самооценка.



Язык принятия и непринятия

Язык принятия

Мимика: - улыбка
- добрый взгляд
- контакт глаз

Пантомимика: - открытая поза
- ласковое прикосновение
- объятия
- поцелуи
- спокойные движения
- внимательное слушание

Вербальные способы: - ласковый голос, имена
- добрый юмор
- поощрения
- одобрения
- принятие ошибки
- предложение помощи

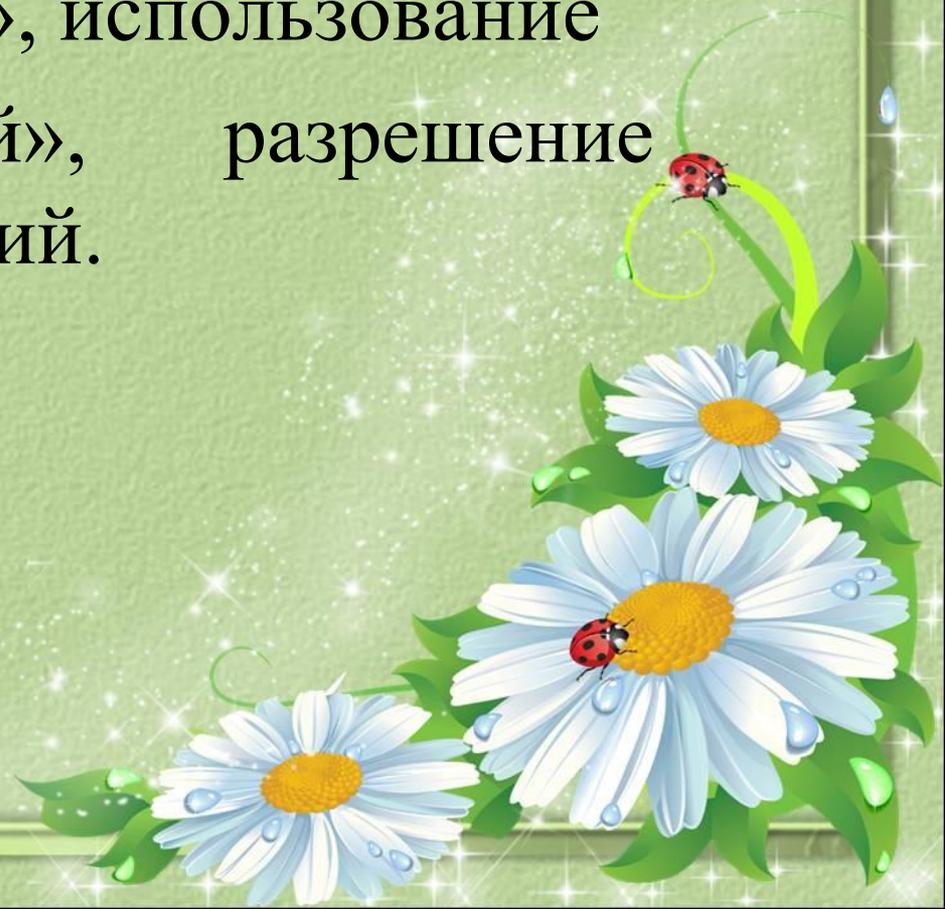
Язык непринятия

Мимика: - сердитое лицо
- суровый взгляд
- осуждение

Пантомимика: - закрытая поза
- отсутствие тактильного контакта
- угрожающие жесты
- резкие движения
- поворот спиной, боком
- физические наказания
- игнорирование

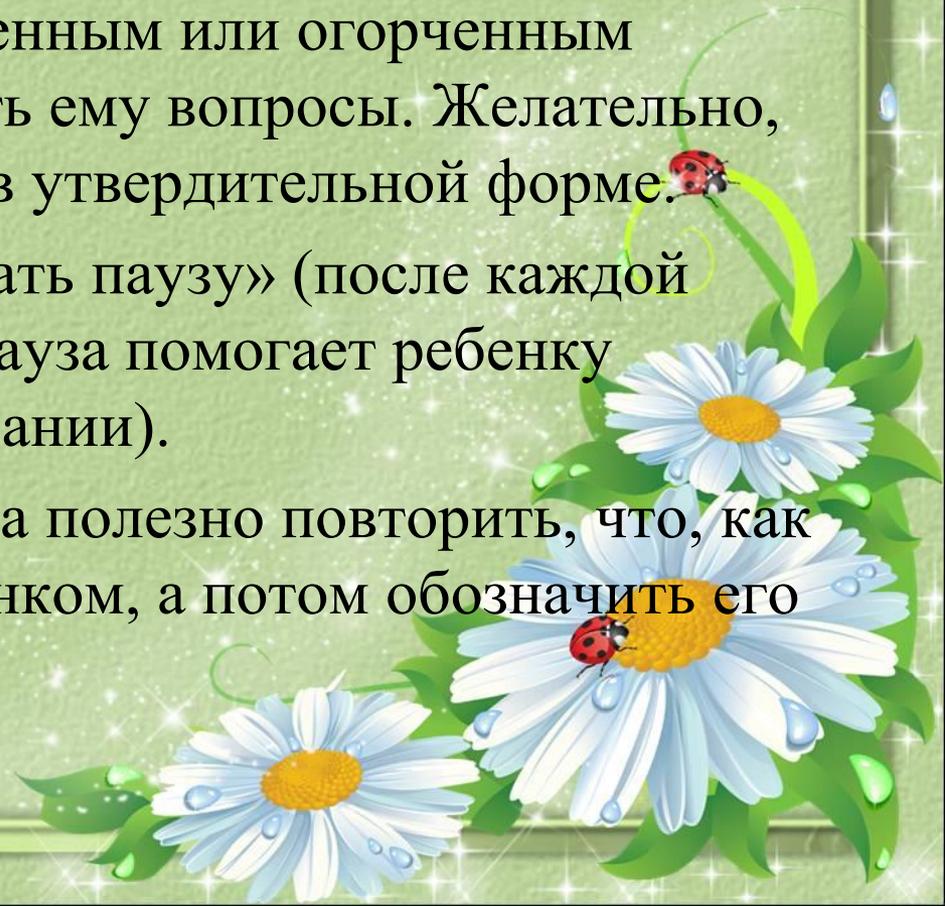
Вербальные способы: - крик, ругань, брань
- сарказм, злая шутка, злая ирония
- запреты
- угрозы
- сила голоса

Общение реализуется с помощью ряда коммуникативных техник, таких как «активное слушание», использование «Я - сообщений», разрешение конфликтных ситуаций.



Правила активного слушания:

- Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к ребенку лицом и посмотрите ему в глаза.
- Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.
- Очень важно в беседе «держаться паузу» (после каждой реплики лучше помолчать, пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании).
- В вашем ответе так же иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.



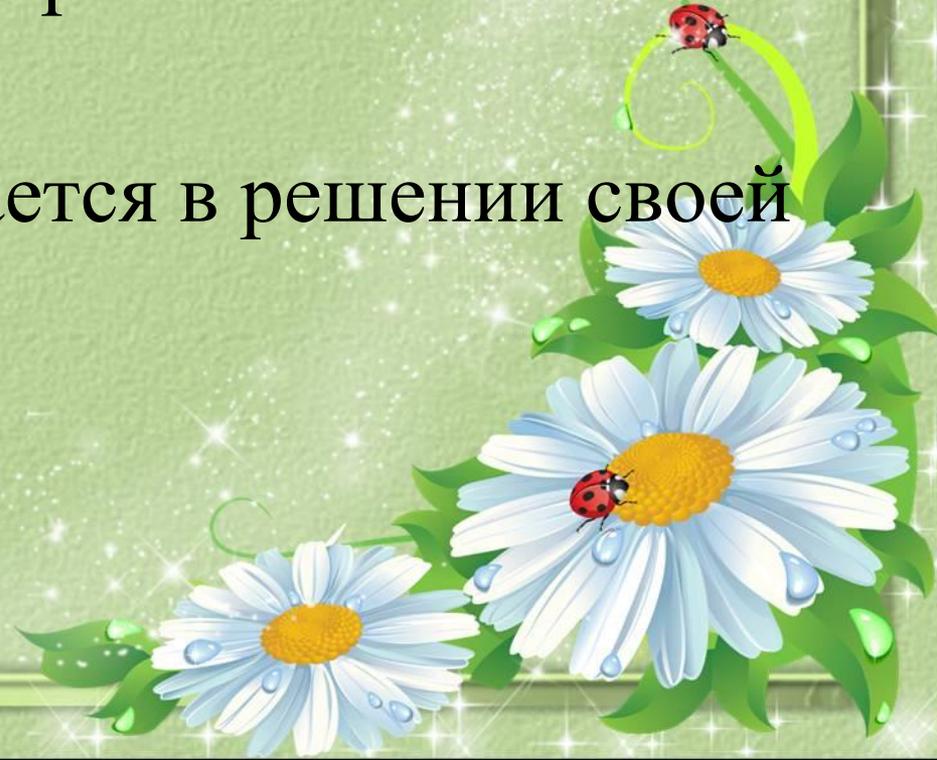
Приемы «активного слушания»:

- пересказ (повторение слов ребенка «Ты говоришь...»)
- уточнение (выяснение чего-либо «Не повторишь ли еще раз»)
- отражение чувств (проговаривание чувств – «Мне кажется, ты обижен»)
- проговаривание подтекста (т.е. что стоит за словами ребенка – «Мама, я все сделал сам» - подтекст «Ты бы меня похвалила»)
- резюмирование (подведение итога «Итак, мы с тобой договорились, что...»)



Результат «активного слушания»:

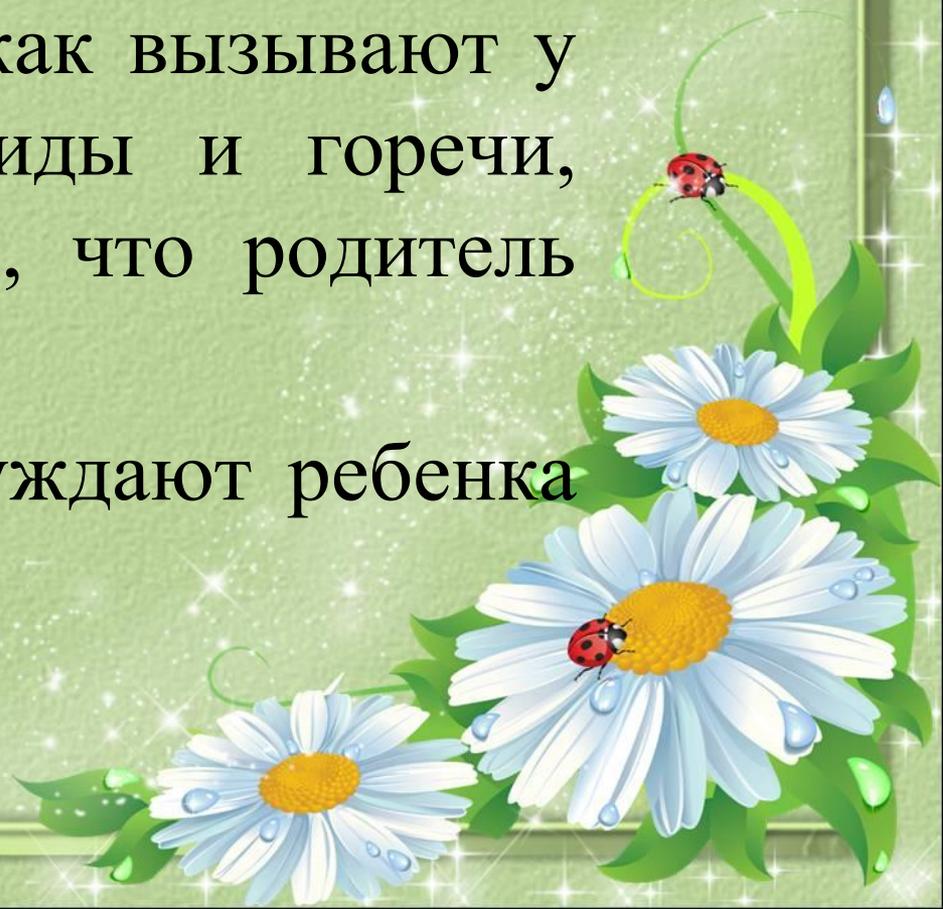
- исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка;
- ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше;
- ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.



Существует 2 формы обращения к другому человеку: «Ты – сообщения» и «Я – сообщения».

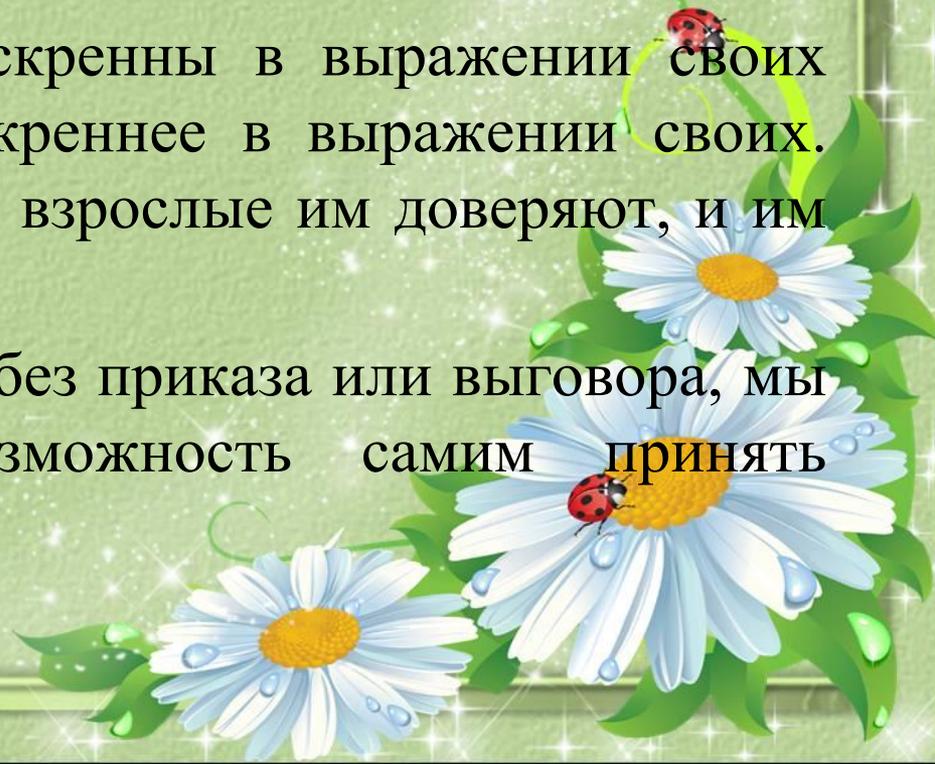
«Ты - сообщения» часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что родитель всегда прав.

«Я - сообщения» побуждают ребенка изменить поведение.



«Я – сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты – сообщением»:

- 1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в удобной для ребенка форме.
- 2. «Я – сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей.
- 3. Когда мы открыты и искренны в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
- 4. Высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение.

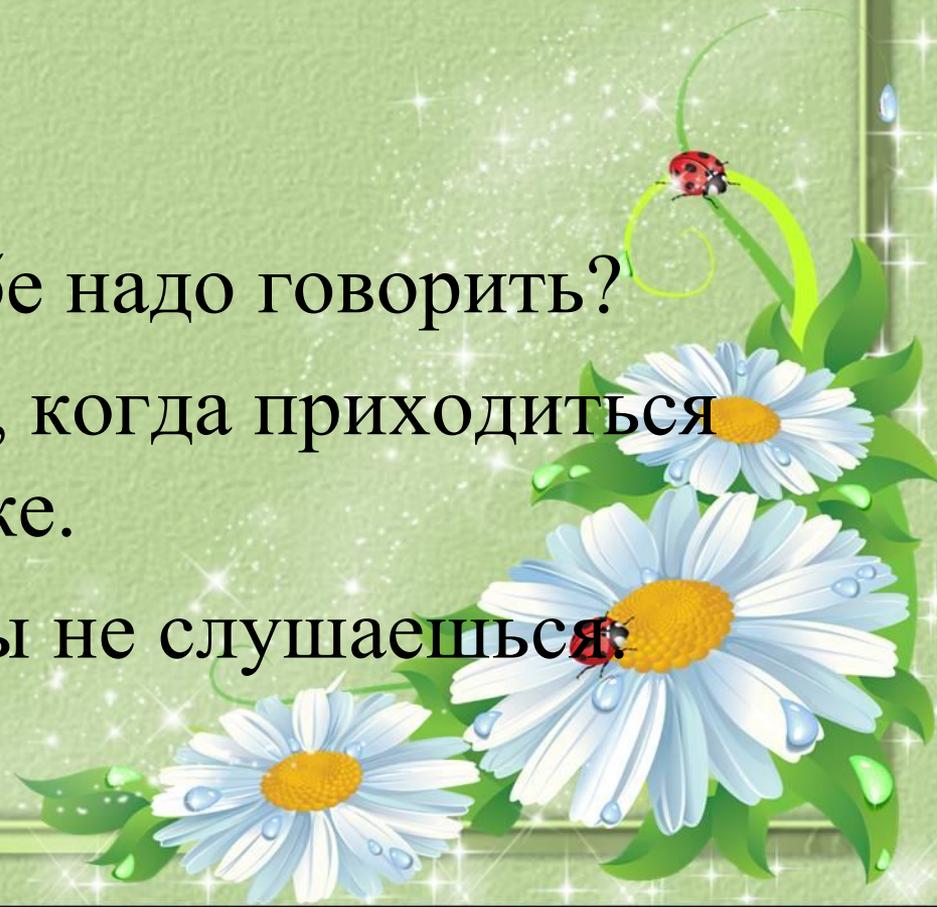


Упражнение: «Выбери ответ»

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», - и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

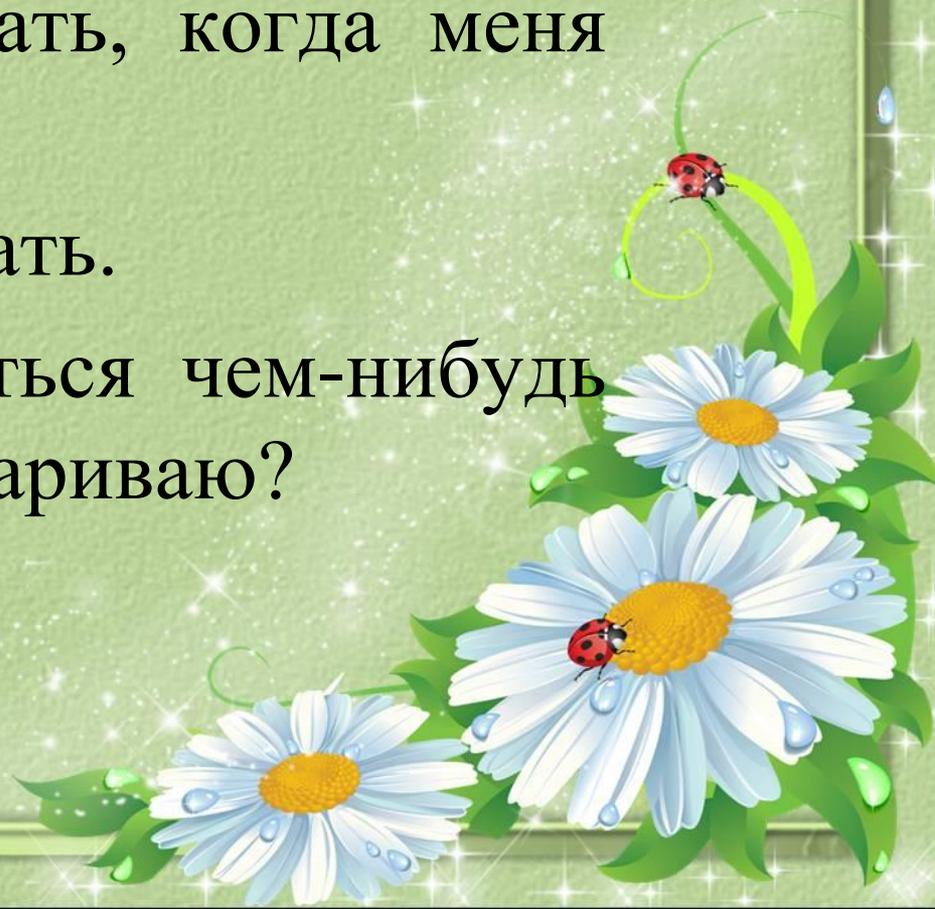
- Да сколько же раз тебе надо говорить?
- Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
- Меня сердит, когда ты не слушаешься.



Ситуация 2. У вас важный разговор. Ребенок то и дело его прерывает.

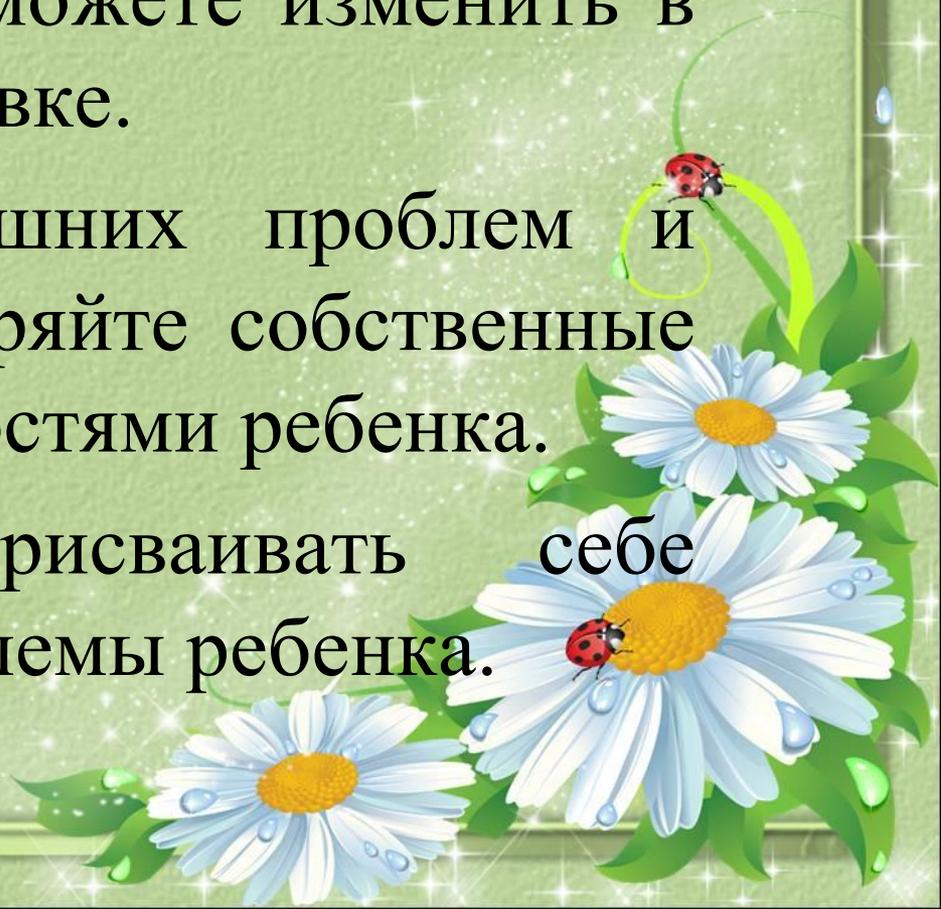
Ваши слова:

- Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
- Не мешай разговаривать.
- Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?



Предупреждение конфликтных ситуаций:

- Не требуйте от ребенка невозможного или трудно выполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.
- Чтобы избежать лишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.



Право выбора остается за каждым из вас!



Спасибо за внимание!

