**Искусство эффективного общения с ребенком**

Цель: повышение уровня психолого–педагогической компетентности родителей в вопросах выстраивания конструктивного общения с ребёнком.

Задачи:

1. Способствовать повышению уровня информированности родителей о способах конструктивного общения.
2. Развивать позитивные установки родителей и навыки конструктивного общения с детьми;
3. Помочь родителям проанализировать свое поведение и построение диалога с ребенком.
4. Познакомить родителей с техникой «Я-высказывания».
5. Развивать практические навыки построения родителями «конструктивного» общения с ребенком посредством использования «Я-высказывания».

Оборудование: бумага А4, карандаши, мяч, шкатулка, коробочка, флебчат, тестовые бланки, ручки, проектор, компьютер, карточки с написанными ситуациями общения родителя с ребенком.

**Ведущий:**

Ученые давно заметили, что новую информацию мы усваиваем по-разному: 10% - когда читаем, 20% - когда слушаем, 30% - когда видим, 50% - когда видим и слышим, 80% - когда говорим, 90% - когда говорим и делаем. Давайте сегодня не только слушать, говорить, но и делать!

Для того, чтобы работа нашей группы была плодотворной предлагаю поговорить о правилах работы в группе.

**Задание «Принятие правил».**

**Цель:** Создание условий для создания комфортной атмосферы в группе, положительного настроя на совместную работу.

1. Инструкция: Ведущий зачитывает правила. Задача каждого участника зарисовывать правила у себя на листке, при условии, что с этим правилом согласен. Таким образом, у каждого участника образуется своя памятка правил.

Умейте слушать друг друга.

Проявляйте уважение

Говорите по существу

Каждый говорит за себя, от своего имени.

1. После того, как предложенные правила зарисованы, каждый участник придумывает своё правило и зарисовывает его.
2. Участники обмениваются собственными правилами - по очереди озвучивая, а другие, если захотят, зарисовывают его в свою памятку его.

ВЫВОД И ПЕРЕХОД

**Упражнение «Самопрезентация»**

**Цель:** создание условий для осознания своей роли родителя, актуализация родительских чувств.

1. Участникам раздаются карточки и карандаши для оформления «визиток».
2. Необходимо создать свою «визитку»: рассказать коротко o себе, как о родителе, o своих ожиданиях и опасениях, связанных c воспитанием ребёнка.
3. Каждый участник в течение 2 минут готовит визитку и выступление.
4. Презентация «визиток».

**Ведущий:**

Заметили, что мы разные. Живые люди со своими слабостями, настроениями, интересами, со своими возможностями, знаниями и умениями.

Предлагаю просто порисовать.

**Упражнение «Рисунок в паре».**

**Цель:** создание условий для проживания опыта совместного выполнения задания и умения понимать друг друга.

1. Задача участников нарисовать совместный рисунок.
2. Каждая пара, держась вдвоем за один карандаш, должна в течение 2 минут нарисовать картинку на своем одном листе бумаги, соблюдая правило.
3. Обсуждение

**-** Чточувствовали, когда работали?

**-** Что самое трудное и легкое было, на ваш взгляд?

**-** Смогли ли достичь планируемый конечный результат?

**-** Учитывались ли интересы другого?

**-** Достигли ли идеального результата? Почему?

**Ведущий:**

Для понимания друг друга необходим контакт, и не только с помощью речи, но и умение выслушать, понять, признать чувства и желания другого.

Часто ли мы замечаем, как мы общаемся с детьми, в какой форме. Предлагаю поиграть и посмотреть со стороны на разные способы общения.

**Задание «Способы общения»**

**Цель:** создание ситуации взаимодействия и общения различными неконструктивными способами.

1. Каждому участнику предложен один из неправильных способов общения, записанный на карточке (Приложение 1)
2. Один из участников выступает в роли родителя, рядом сидящий человек в роли ребёнка к которому будут обращаться. Потом тот участник, кто был в роли ребёнка, выступает в роли родителя, демонстрируя свой способ, записанный на карточке, а сосед выступает в роли ребёнка. Таким образом выполняются все задания.
3. Ситуация которая предлагается участникам общая для всех:

«Мама с ребенком торопятся утром в детский сад. Петя не хочет одеваться».

1. Обсуждение:

Расскажите о своих ощущениях и качестве родителя и в качестве ребёнка?

Получилось ли оставаться в хорошем расположении духа, общаясь таким образом:

Можно ли назвать данные формы общения – конструктивными, почему?

**Ведущий:**

Следует заметить, что ни один из разыгранных способов не удовлетворяет ни маму, ни ребенка.

Есть универсальный способ, который может «работать» в любой ситуации. О нем можно почитать в книге Ю.Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?»

**Информация «Я – сообщения»**

**Цель: создание условий для освоения техники «Я-сообщения».**

1. Участники делятся на две подгруппы.

**-Перед вами стикеры зелёного и оранжевого цветов.**

**-Выберите себе один стикер из предложенных и положите перед собой.**

**Таким образом у нас получилось две подгруппы.**

1. Одна группа получает информацию о технологии построения «Я-высказывания», другая – преимущества техники «Я-высказывания».
2. В течение 4 минут команды изучают материал и зарисовывают полученную информацию.
3. Каждая команда презентует свои работы.

**Преимущества техники «Я-высказывания»**

1. Оно позволяет нам выразить свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.
2. «Я-высказывание» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от них бронёй «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то не стало. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать. Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же - делает взрослого ближе, человечнее.
3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искренне в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.
4. И последнее, высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда, что удивительно, они начинают учитывать наши желания и переживания.

**Технология построения «Я-высказывания»**

1. **Говорим о чувствах.**

В первую очередь необходимо обозначить собеседнику, какие эмоции мы испытываем в данный момент, что нарушает наш внутренний покой. Это могут быть такие словосочетания, как «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

1. **Сообщаем о фактах.**

Затем мы сообщаем о том факте, который повлиял на наше состояние. Важно быть максимально объективным и не давать оценок действиям человека. Просто описываем, что именно повлекло за собой последствия в виде упавшего настроения.

Отметим, что даже начиная с «Я-сообщения», на этом этапе нередко мы переходим на «Ты-сообщение». Это может выглядеть следующим образом: «Я раздражаюсь, потому что ты никогда не приходишь вовремя, «Я злюсь, потому что у тебя вечный беспорядок». Чтобы этого избежать, лучше использовать безличные предложения, неопределенные местоимения и обобщения. К примеру, «Я злюсь, когда вижу беспорядок в комнате.

1. **Даём объяснение.**

Потом нужно постараться объяснить, почему именно нас задевает тот или иной поступок. Таким образом, наша претензия не будет выглядеть необоснованной.

Так, если он опоздал, можно сказать: «...потому что мне приходится стоять в одиночестве и мерзнуть» или «...потому что у меня мало времени, а я бы хотел подольше побыть с тобой».

1. **Выражаем желание.**

В завершение надо рассказать, какое поведение оппонента мы считаем предпочтительным. Допустим: «Мне бы хотелось, чтобы меня предупреждали при опоздании». В итоге вместо фразы «Ты снова опоздал» мы получаем: «Я волнуюсь, когда друзья опаздывают, потому что мне кажется, что с ними что-то случилось. Мне бы хотелось, чтобы мне звонили в случае опоздания», «Давай договоримся о конкретных днях уборки».

**Ведущий:**

Конечно, «Я-высказывания» могут не сразу стать частью вашей жизни. Требуется время, чтобы перестроиться с привычной стратегии поведения на новую.

ПЕРЕХОД К НОВОМУ УПРАЖНЕНИЮ

**Задание «Я так могу»**

**Цель:** автоматизировать приобретенные умения в выстраивании «Я-высказывания».

1. Ведущий зачитывает ситуацию, а участники совместно формулируют «Я-высказывание», таким образом проходит совместное приобретение умение выстраивать «Я-высказывание».
2. Далее ведущий раздает записанные ситуации для каждого участника персонально. Каждый участник самостоятельно формулирует «Я-высказывание», при необходимости просит о помощи и подсказках.
3. Таким образом, происходит коллективное и индивидуальное приобретение опыта в формулировке «Я-высказываний».
4. Обсуждение:

Что чувствовали, выполняя задание?

С чем справились с легкость, что далось с трудом?

ВЫВОД И ПЕРЕХОД

**Упражнение «Я желаю себе…»**

**Цель:**

1. Участники встают в круг. Ведущий присоединяется к ним, держа в руках мяч.Мы будем передавать его друг другу. Тот, у кого он окажется, громко произносит свое имя и говорит: «Я желаю себе как родителю…».
2. Начинает ведущий: «Я – Елена, я желаю себе с легкостью находить взаимопонимание со своим ребенком и мне в этом поможет техника «Я- сообщения».
3. Упражнение заканчивается, когда высказались все участники.

**Ведущий:**

Я хочу завершить тренинг афоризмом.

И вторая: «Лучший способ выиграть войну – это избежать ее».

Давайте чаще вспоминать эти мудрые слова.

**Приложение 1**

1. **Приказы, команды**: «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Вынеси ведро!», «Быстро в кровать!», «Чтобы больше я этого не слышал!», «Замолчи!».
2. **Предупреждения, предостережения, угрозы** : «Если ты не прекратишь плакать, я уйду», «Смотри, как бы не стало хуже», «Еще раз это повторится, и я возьмусь за ремень!», «Не придешь вовремя, пеняй на себя».
3. **Мораль, нравоучения, проповеди** : «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться», «Ты должен уважать взрослых».
4. **Советы, готовые решения** : «А ты возьми и скажи...», «Почему бы тебе не попробовать...», «По моему, нужно пойти и извиниться», «Я бы на твоем месте дал сдачи».
5. **Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать, что перед едой надо мыть руки», «Без конца отвлекаешься, вот и делаешь ошибки», «Сколько раз тебе говорила! Не послушалась — пеняй на себя».
6. **Критика, выговоры, обвинения** : «На что это похоже!», «Опять все сделала не так!», «Все из за тебя!», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..».
7. **Похвала** . После всего сказанного, наверное, неожиданно и странно прозвучит рекомендация не хвалить ребенка. Чтобы разобраться в кажущемся противоречии, нужно понять тонкое, но важное различие между **похвалой** и **поощрением** , или **похвалой** и **одобрением** . В похвале есть всегда элемент оценки: «Молодец, ну ты просто гений!», «Ты у нас самая красивая (способная, умная)!», «Ты такой храбрый, тебе все нипочем».
8. **Обзывание, высмеивание** : «Плакса вакса», «Не будь лапшой», «Ну просто дубина!», «Какой же ты лентяй!» Все это — лучший способ оттолкнуть ребенка и «помочь» ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Пусть лапша», «Ну и буду таким!».
9. **Догадки, интерпретации** : «Я знаю, это все из за того, что ты...», «Небось опять подрался», «Я все равно вижу, что ты меня обманываешь...»
10. **Выспрашивание, расследование** : «Нет, ты все таки скажи», «Что же все таки случилось? Я все равно узнаю», «Почему ты опять получил двойку?», «Ну почему ты молчишь?».
11. **Сочувствие на словах, уговоры, увещевания** . Конечно, ребенку нужно сочувствие. Тем не менее есть риск, что слова «я тебя понимаю», «я тебе сочувствую» прозвучат слишком формально. Может быть, вместо этого просто помолчать, прижав его к себе. А во фразах типа: «Ус покойся», «Не обращай внимания!», «Перемелется, мука будет» он может услышать пренебрежение к его заботам, отрицание или преуменьшение его переживания.
12. **Отшучивание, уход от разговора**.

**Приложение 2**

**ТЕКСТОВКИ В ПОРЯДОК ПРИВЕДИТЕ**

**Ситуации**

1.

МАМА: Вова, одевайся скорее (команда), в садик опаздываем!

ВОВА: Я не могу, помоги мне.

МАМА: Не выдумывай! (Приказ.) Сколько раз уже одевался сам!

ВОВА: Рубашка противная, не хочу ее.

МАМА: Новые фокусы! Ну-ка, сейчас же одевайся! (Снова приказ.)

ВОВА: А у меня не застегивается.

МАМА: Не застегивается – так и пойдешь, все ребята увидят, какой ты неряха.

ВОВА (плачущим голосом): Ты плохая…

2

Дети ссорятся у телевизора – какую программу смотреть. Вася сильно толкает двоюродную сестру прямо в лицо, та падает, громко рыдая. Ее мать прибегает из соседней комнаты, застает сцену: Вася и его младшая сестра смотрят испуганно, но настороженно, «готовые к бою», Лена лежит на полу, громко плача.

ТЕТЯ: Что случилось?

ЛЕНА: Он меня в лицо-о-о удари-и-л!

ТЕТЯ (обращает гневный взор на Васю):!!!

АНЯ: Она включила, а он переключил, а она снова включила, а тогда он ее толкнул… вот так… (Показывает.)

ТЕТЯ (в негодовании – Васе): Толкнул прямо в лицо!

ВАСЯ: Да.

ТЕТЯ: Тебе известно, что лицо человека ни при каких обстоятельствах трогать нельзя?!

ВАСЯ: Известно!

ТЕТЯ: Ты знаешь, что ударить в лицо – это самое большое оскорбление, которое можно нанести человеку?!

ВАСЯ: Знаю.

ТЕТЯ: Знал и тем не менее сделал. Сделал специально.

ВАСЯ (с вызовом): Да, специально. (Убегает.)

3

В субботу вечером сын в заметно подавленном настроении слоняется по дому.

ОТЕЦ: Ты что такой кислый?

СЫН: Да так, делать ничего не хочется.

ОТЕЦ: Пойди погуляй, погода какая хорошая.

СЫН: Нет, гулять не хочу.

ОТЕЦ: Ну, позвони Мише, сыграйте в шахматы.

СЫН: В шахматы надоело, да и Мишка сегодня занят.

ОТЕЦ: Возьми, в конце концов, книжку!

СЫН: Да ладно, пап, чего ты привязался. Не понимаешь ты меня. (Уходит в другую комнату, закрывает дверь.)

4

Тринадцатилетняя Маша приглашена с мамой на свадьбу. Девочка очень возбуждена, примеряет разные «наряды», хотя выбор не очень большой. Наконец появляется перед мамой и бабушкой с завитыми волосами, в длинной юбке и туфлях на высоких каблуках (то и другое «занято» у старшей сестры).

МАША (входит, сияя): Ну как?!

МАМА: Господи! Ну и нарядилась! Прямо первая красавица. Смотри, как бы тебя с невестой не перепутали.

БАБУШКА: А туфли-то зачем? Ты в них как жирафа на ходулях! (Лицо девочки гаснет, настроение испорчено.)

МАША: Ну и идите сами, а я никуда не пойду.

5

Пятнадцатилетний Петя приходит домой, обращается к маме.

ПЕТЯ: Мне никто не звонил?

МАМА: Никто. Я догадываюсь, ты ждешь звонка Лены.

ПЕТЯ: А тебе все надо знать?

МАМА: Надо. Например, я знаю, почему у тебя второй день плохое настроение: с Леной поссорился.

ПЕТЯ: Мам, ну хватит! Какое тебе дело?!

6

ЛЕНА: Пап, я хочу шоколадку, купи-и-и.

ПАПА: По-моему, мама тебе уже вчера покупала.

ЛЕНА: Одну, и то маленькую.

ПАПА: А ты хочешь много.

ЛЕНА: Да, много-много.