**Семинар – практикум для родителей**

**«Умеете ли вы общаться с вашим ребенком?»**

**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 "Умеете ли вы общаться с вашим ребенком?";

- 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! Я рада встречи с вами. Давайте улыбнемся и представимся друг другу!

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 Кощея?

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  - контакт глаз | **Мимика:** - сердитое лицо  - суровый взгляд  - 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:

- 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. (Например: Сын: «Не буду играть с Петей». Папа: «Ты на него обиделся» (в утвердительной форме).

- Очень важно в беседе «держать паузу» (после каждой реплики лучше помолчать, пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании).

- 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 школе сменку!».

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:

Да сколько же раз тебе надо говорить?

Я начинаю сердиться, когда приходиться 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?

**Ситуация 3.** Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?

Уберите за собой посуду.

Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

**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, обеостальные – «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:**

- Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

- Чтобы избегать лишних проблем и конфликтов, соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

- 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».