

Семинар-практикум для родителей дошкольников на тему

«Как эффективно выстроить общение с ребенком»

Цель: повысить уровень психолого-педагогической компетенции родителей в вопросе построения эффективного взаимодействия с собственными детьми.

Задачи:

- сформировать навыки конструктивного общения
- познакомить с приемами активного слушания
- способствовать овладению приемами саморегуляции

Количество участников: 15-20.

Продолжительность занятия: 1,5 ч.

Материал для занятия: распечатанные информационные листы, карточки к упражнениям, мультимедийное оборудование для просмотра видео.

Ход семинара-практикума

1 часть. Вступление.

Добрый день дорогие родители! Я рада всех Вас видеть сегодня в таком замечательном расположении духа. Я верю, что данный семинар подарит ценные знания и положительные эмоции.

Хотелось бы начать с вопроса. Как вы думаете, какой он – современный ребенок?*(Ответы родителей)*.

Да, сейчас эпоха гаджетов, детей все меньше интересует окружающая действительность; да, в какой-то мере дети меньше подчиняются установленным правилам, им сложнее себя вести так, как нам бы хотелось. Бывают плаксивые, взрывные, импульсивные, агрессивные, застенчивые, хитрые... но все же они дети и у них кроме нас нет никого.

Могущественный взрослый, который рука об руку идет вместе с ребенком познавать этот огромный мир... Но и взрослый, не всегда просто идет, иногда ведет, подталкивает, тащит, несет в этот мир, в который ребенок может и не стремился... Но мы то хотим...

Упражнение «Карлик и Великан»

Ход упражнения: Приглашаются 2 взрослых: один из взрослых встает на стул - Великан, другой садиться на корточки - Карлик. Диктуются условия взаимодействия: Жил-был большой Великан и у него был маленький красивый и самый любимый Карлик, но к сожалению Карлик очень любил кушать на белом и пушистом ковре, оставляя там горы крошек, его это радовало, а вот большого Великана это постоянно очень расстраивало. Великану необходимо уговорить Карлика, не мусорить на его любимом ковре.

Вопросы участникам: Испытывал и трудности Великан при выполнении инструкции? Захотелось ли Карлику послушать Великана?

Сложно ли было находиться в роли Великана? Карлика? Комфортно ли находиться в позиции взаимоотношений «сверху-вниз», «снизу-вверх»?

Вопросы зрителям: Как можно было подступиться к Карлику? Чьи в нашей

жизни отражает эта ситуация?

Совершенно верно, так, чаще всего мы взаимодействуем со своими детьми, иногда это выходит, иногда не совсем получается.

Поэтому в ваших группах были пополнены информационные уголки письмом-пожеланием «письмо Ребенка к взрослому» о том, как бы дети желали, чтобы родители себя вели по отношению к ним. Рекомендую ознакомиться.

Памятка родителям от ребенка

- 1) Не бойтесь быть твердым со мной. Я предпочитаю именно такой подход. Это позволяет мне определить свое место.
- 2) Не заставляйте меня чувствовать себя младше, чем я есть на самом деле. Отыграюсь на вас за это, став «плаксой» и «нытиком».
- 3) Не делайте для меня того, что я в состоянии сделать сам.
- 4) Не давайте обещаний, которых вы не сможете выполнить – это разуверит меня в вас.
- 5) Не придирайтесь ко мне и не ворчите на меня! Если вы будите это делать, я буду вынужден защищаться, притворяясь глухим.
- 6) Никогда даже не намекайте, что вы совершенны и непогрешимы. Это дает мне ощущение четности сравняться с вами.
- 7) Если вы мне говорите, что любите меня, а потом просите что-то сделать для вас, я думаю, что нахожусь на рынке. Но тогда я с вами буду торговаться и, поверьте, я окажусь с прибылью.
- 8) Не заставляйте меня чувствовать, что мои поступки – смертный грех. Я имею право делать ошибки, исправлять их и извлекать из них урок. Но если вы будите меня убеждать, что я ни на что не годен, то в будущем я вообще буду бояться что-то делать, даже зная, что это правильно.
- 9) Не пытайтесь обсуждать мое поведение в самый разгар конфликта. По некоторым объективным причинам мой слух притупляется в это время, а мое желание сотрудничать с вами становится на много слабее. Будет нормально, если вы предпримите определенные шаги и поговорите со мной позже.
- 10) Я чувствую, когда вам трудно и тяжело. Не прячьтесь от меня. Дайте мне возможность пережить это вместе с вами. Когда вы доверяете мне – я буду доверять вам.
- 11) Относитесь ко мне так же, как вы относитесь к своим друзьям. Тогда я стану вашим другом. Запомните, что я учусь больше подражая примерам, а не подвергаясь критике.

2часть.Теоретическая.

Давайте поговорим о роли общения в жизни ребенка

Особенно велика роль общения в детстве. Для маленького ребенка его общение с другими людьми – это не только источник разнообразных переживаний, но и главное условие формирования его личности, его человеческого развития. Общение с близкими взрослыми – это не только условие, помогающее детям нормально жить и расти, это главный источник, двигатель психического развития. Опыт первых отношений с другими

людьми является фундаментом для дальнейшего развития личности ребенка. Этот первый опыт во многом определяет особенности самосознания человека, его отношение к миру, поведение среди людей и самочувствие. Мы с Вами прекрасно понимаем, что играем важную роль в социализации наших детей: даем им важные установки, комментируем плохое поведение, ругаем, наказываем, но дети все равно ведут себя так, как нам не хочется. Здесь важно понять, что именно в общении нужно изменить, чтобы сделать его продуктивным.

На первую ступень выходит **безусловное принятие ребенка**.

1. Ищите подход к ребенку. Сначала поймите, что ждете от него вы, а затем объедините это с возможностями ребенка. Возможно, ребенок обладает определенным типом восприятия информации, плохо воспринимая ее на слух, или ему трудно усвоить большой текст сразу – ему требуются пошаговые инструкции. Постоянно учитывайте его особенности.

2. Говорите с ребенком на одном языке. Ребенок что-то не понимает, потому что ему плохо объясняют. Учитесь говорить с детьми на их языке.

3. Наблюдайте за ребенком. Люди часто говорят не то, что думают, и скрывают эмоции. Это относится и к детям. Детям трудно скрыть свои эмоции, и при наблюдении становится очевидным, что нравится ребенку, что вызывает у него негатив, а что откровенно ранит.

4. Откажитесь от нереальных задач. Нужно ли мучить ребенка музыкальными занятиями, если у него нет слуха? Ответ очевиден. Это правило должно соблюдаться во всех сферах деятельности. Откажитесь от собственных идей и ожиданий. Важно то, что может ваш ребенок, а не то, что ждете вы.

5. Воспитание не имеет временных ограничений. Воспитание не заключается в нотациях. Воспитательный процесс протекает постоянно – даже тогда, когда ребенка нет рядом. Дети имеют свойство меняться. С возрастом меняются характер, внешность, интересы и склонности ребенка. Учитывайте эти изменения в процессе воспитания.

6. Устанавливайте для ребенка личные границы. Безусловное принятие не означает вседозволенности. Не отказывайтесь от требований к своим детям. Ребенок должен понимать границы своей дозволенности.

Стоит отметить, что не всегда мы находимся в ресурсе, чтобы принять поведение нашего чада. На этом этапе очень важно отследить своё состояние и принять те эмоции, которые вы испытываете. Каждому необходимо подобрать лично для себя способ выплеска этой энергии: кому то подойдут дыхательные упражнения, кому-то необходимо что-то прокричать, порвать бумагу, побить подушку, кому-то нужно просто поплакать. Есть много различных способов и их необходимо пробовать... Только потом, когда вы снова почувствуете землю под ногами и осознаете, что Вы это снова Вы, вы сможете конструктивно разрешить проблему, связанную с поведением вашего ребенка. Может быть, оно и не было таким ужасным, как вам казалось до этого...

Упражнение «Воздушный шарик»

Ход упражнения: Участники принимают удобную позу, закрывают глаза, дышат глубоко и ровно. «Сейчас мы будем учиться расслабляться с помощью дыхания. Представьте себе, что в животе у вас воздушный шарик. Вы вдыхаете медленно, глубоко-глубоко, и чувствуете, как он надувается... Вот он стал большим и легким. Когда вы почувствуете, что не можете больше его надуть, задержите дыхание, не спеша со-считайте про себя до пяти, после чего медленно и спокойно выдыхайте. Шарик сдувается... А потом-«сдувается вновь... Сделайте так пять-шесть раз, потом медленно откройте глаза и спокойно посидите одну-две минуты».

Упражнение «Лимон»

Ход упражнения: Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Обсуждение: Участников просят поделиться ощущениями, возникшими в процессе выполнения упражнений, и самонаблюдениями, как по его ходу менялось их состояние.

Приемы активного слушания.

Причины трудностей ребенка часто бывают скрыты в сфере его чувств. Тогда практическими действиями – показать, научить, направить – ему не поможешь. В таких случаях лучше всего... ребенка послушать. Правда, иначе, чем мы привыкли. Психологи нашли и очень подробно описали способ «активного слушания». Что же это значит – активно слушать ребенка?
Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувство.

Некоторые важные особенности и дополнительные правила беседы по способу активного слушания

1. Если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. Если ребенок маленький, присядьте к нему, возьмите его на руки или на колени, можно слегка привлечь ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему ближе. Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой, смотря телевизор, читая газету, сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает»

ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

2. Во-вторых, если вы разговариваете с расстроенным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

3. Очень важно в беседе «держать паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку, не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать – у ребенка происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что именно, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство.

Обсуждение примерного кодекса общения с ребенком.

1. Всегда стремиться интересоваться жизнью ребенка.
2. Стараться чувствовать эмоциональное состояние ребенка.
3. Находить возможность каждый раз говорить малышу что-то положительное (искренне).
4. Давать возможность прожить те эмоции, которые испытывает ребенок.
5. Стараться быть эмоционально уравновешенным при общении с ребенком (даже, если он в плохом расположении духа).

Вопросы для обсуждения:

1. Согласны ли Вы с данными тезисами?
2. В каких случаях Вы испытываете затруднения?
3. Какие качества, как Вы думаете, необходимо развивать в себе современным родителям?

3 часть. Практическая

Слово педагога-психолога: Родитель несет ответственность за содержание своей речи, за последствия сказанного. Речь может способствовать продуктивному общению или наоборот, препятствовать ему. Чтобы Ваша обращенная речь воздействовала на ребенка необходимо, прежде всего, выбрать тональность, соответствующую тактике общения. Согласно одному из течений в психологии, в каждом человек есть три «Я»: РОДИТЕЛЬ, ВЗРОСЛЫЙ, РЕБЕНОК. В общении мы часто используем все роли, хотя одна из них более диалогична... Как Вы думаете, какая? Да совершенно верно, это позиция ВЗРОСЛОГО.

Упражнение «Три «Я»».

Ход упражнения: Сейчас, каждому из Вас я раздам таблицу с характеристиками данных «Я». Давайте рассмотрим её.

Типы позиций и их характеристики

Так же на обратной стороне напечатанные различные тезисы, давай вместе определим к какой позиции «Я» они относятся и в какой ситуации имеют место быть.

Я тоже много всего хочу...

Вот сколько раз можно говорить...

Маленьким детям нельзя...

Нет, я не могу, пусть папа (мама) поможет...

Я всегда тебя поддержу...

А вот Петя никогда себя так не ведет...

По-моему мнению в этой ситуации ...).

Упражнение «Искусство общения»

Ход упражнения: На группу даются несколько карточек с примерными ситуациями. Участнику, которому попала карта, необходимо прочитать её и подготовить комментарий о том, как можно выйти из сложившихся обстоятельств. Другие участники могут дополнять ответ выступающего собственными комментариями.

Ситуации:

1. Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее малыш в слезах: «Он забрал мою машинку!».

2. Сын возвращаясь из детского сада говорит: «Больше я туда не пойду!».

3. Дочь собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Слово педагога-психолога: Задумывались ли Вы когда-нибудь, что некоторые наши требования к детям выглядят нелепо, если употребить их по отношению к нам - взрослым? Мы стремимся сделать как лучше для наших детей, но при этом забываем об их внутреннем мире, их переживаниях, их личных границах.

Просмотр короткометражного ролика «Что если дети будут вести себя так же, как взрослые?»

Обсуждение.

Какие чувства Вы испытали при просмотре данного ролика?

Как Вы думаете, как чувствует себя ребенок в момент наших комментариев?

Можно ли применить другие методы воздействия в данных ситуациях?

Упражнение «Формула на сегодня» Д. Карнеги.

Ход упражнения: Педагог-психолог показывает карточки, а родители должны читать с них текст. Фразу «Именно сегодня» повторяют все вместе.

1. Именно сегодня!

Я постараюсь приспособиться к той жизни, которая меня окружает.

2. Именно сегодня!

Я позабочусь о своём организме.

3. Именно сегодня!

Я постараюсь уделить внимание развитию своего ума.

4. Именно сегодня!

Я ко всему буду доброжелательно настроен.

5. Именно сегодня!

Я намечу программу своих дел.

6. Именно сегодня!

Я буду любить и верить, что те, кого я люблю, любят меня. Итак, ваш лучший день сегодня!

Рефлексия.

Какими Вы сейчас уходите?

Была ли данная информация Вам полезна?

Будите ли пробовать применять это в своей жизни?

Спасибо Вам за то, что пришли! До свидания!