

Родительское собрание-практикум

«Эффективное общение родителей и детей как фактор эмоционального благополучия»

Цель: повышение психологической культуры родителей в области эффективного общения с детьми

Задачи:

1. Познакомить родителей с правилами эффективного взаимодействия с детьми.
2. Обучить навыкам общения: «Активное слушание» и «Я-сообщения».

Форма проведения: практическое занятие с применением обучающих структур Сингапурской методики обучения

Методы: мини-лекция, дискуссия, практические упражнения

Материалы: листы бумаги А4, ручки, маркеры

Продолжительность: 40-50 минут

Рассматриваемые вопросы: Понятие общения, эффективное общение в семье. Активное слушание. «Я-сообщения и «Ты-сообщения». Психологический климат семьи. Стили родительского воспитания. Любовь к ребёнку.

Рекомендуемая литература по теме:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? Издание 3-е.-М.- 2001
2. Дерябо С., Ясвин В. Гроссмейстер общения.- М.- 1996
3. Казимирская И.И. Учись быть культурным. – Минск.- 1982
4. Ключева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль.- 1997
5. Работа с родителями: Пособие для учителей начальных классов общеобразовательных учреждений. – Минск.- 2003.

Родители рассаживаются в группы по 4 человека.

Ход собрания

Вступительное слово ведущего

Добрый день! Рада приветствовать Вас. Я – педагог-психолог гимназии №32 г. Нижнекамска Барышева Марина Юрьевна.

С сентября 2012 г. в нашей гимназии работает родительский клуб, на заседаниях которого мы обсуждаем с родителями вопросы воспитания. Родительский клуб – это не родительское собрание, не тренинг, не лекция, не семинар. Это скорее дискуссионное собрание по той или иной проблеме. Основное отличие клуба от других форм работы – это позиция равенства его участников – родителей, педагогов и психологов. Здесь собираются для того, чтобы обменяться мнениями, общаться, делиться и высказываться на определённую тему. Безусловно, психолог заранее готовит материал для обсуждения, информацию, которую он хочет донести до родителей. Родители являются не пассивными слушателями, а активными участниками. Я приглашаю вас сегодня поучаствовать в одном из заседаний клуба и порассуждать об эффективном общении родителей и детей.

Умение общаться, эффективно контактировать с детьми не дается от рождения. Эти навыки приобретаются в процессе жизни. Мне хотелось бы обратить ваше внимание на древнюю китайскую пословицу, которая говорит, что «Мы можем стать умнее тремя путями: путем опыта – это самый горький путь, путем подражания – это самый легкий путь, путем размышления – это самый благородный путь».

Я надеюсь, что благородный путь, который мы избрали сегодня, приведет нас к позитивному взгляду на общение, на ребенка и на себя.

Давайте начнем нашу работу с приветствия.

Приветствие «Доброе слово» (для создания благоприятной обстановки)

Для создания благоприятной обстановки и добродушного настроения предлагаю вам посмотреть на партнера по лицу улыбнуться, сказать как рады вы его видеть, теперь повернитесь к вашему партнеру по плечу, улыбнитесь и скажите, как рады вы его сегодня видеть.

Я надеюсь, что мы подняли друг другу настроение.

Упражнение «Считалочка» (для концентрации внимания)

Посчитать от 1 до 30 по кругу. Когда встретиться число 3 или содержащее 3 или число, которое делится на 3, хлопнуть. Если кто-то ошибается, начинаем сначала

Основная часть

Обучающая структура «Jot Thought»

Работа в группах.

Каждый член команды берет по 4 листочка бумаги. На каждом листочке:

1. Придумайте одно слово, связанное с понятием «общение с ребенком» (например, увлекательно, трудно, конфликты и т.д.)
2. Проговорите это слово громко для членов вашей команды и запишите на одном листочке бумаги.
3. Положите в центр стола лицевой стороной вверх
4. Повторите шаги 1-3. Пока вы не используете все листочки.
5. Представитель команды зачитывают, что у них получилось.

Ведущий. В настоящее время уже стало бесспорной истиной, что общение необходимо ребенку, как пища. Малыш, который получает полноценное питание и хороший медицинский уход, но лишен постоянных контактов со взрослыми, 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, ставя под удар его психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, а впоследствии, конечно, и судьбу.

«Проблемные», «трудные», «непослушные» и «невозможные» дети, так же, как дети с «комплексами», «забитые» или «несчастные» - всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.

Мировая практика психологической помощи детям и их родителям

показала, что даже очень трудные проблемы воспитания вполне разрешимы, если удастся восстановить благоприятный стиль общения в семье. Одной из важных составляющих этого является овладение навыками общения с детьми.

Я предлагаю вам сегодня обучиться этим навыкам.

Техника «Активное слушание» (по Ю.Б. Гиппенрейтер)

Активно слушать ребенка – значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство. В примерах показаны фразы, в которых родитель называет чувство ребенка.

Сын: Он забрал у меня машинку!

Мама: Ты очень огорчен и рассержен на него.

Сын: Больше я туда не пойду

Папа: Ты больше не хочешь ходить в школу.

Дочь: Не буду носить это дурацкое платье.

Мама: Тебе оно очень не нравится.

Такие ответы покажутся, скорее всего, непривычными. Нам, родителям, легче высказать свое суждение («Какой нехороший мальчик – забрал машинку!»), дать совет, пожалеть ребенка, а то и накричать и отдать приказ («Что за капризы! Одевай это немедленно!»). Такие ответы имеют общий недостаток: они оставляют ребенка наедине с его переживанием. Наши критика или совет как бы сообщают ребенку, что его переживания неважны, поэтому в расчет не принимаются. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка и готов услышать о ней больше, принять ее. Ваше «вслушивание» в проблему ребенка производит на него особое впечатление. Он теперь знает, что небезразличен вам, что может найти у вас понимание.

Есть важные **правила** беседы по способу активное слушание:

- Слушайте ребенка, обязательно повернувшись к нему лицом, при этом важно, чтобы ваши глаза и глаза ребенка находились бы на одном уровне.
- Если вы беседуете с огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы на его реплики звучали в утвердительной форме.
- Не позволяйте собой манипулировать. Но важно не только внимательно слушать, но и показывать это. Показать, что вы слушаете собеседника, можно несколькими способами.

Пример:

Сын: Не буду больше дружить с Мишей!

Родитель: Ты на него обиделся. (Отражение чувств ребенка)

В заключении хочу отметить, что беседа по способу активного слушания непривычна для нашей культуры. Однако этот способ дает результаты, ради которых стоит пересмотреть свои взгляды по воспитанию. Признаками того, что вам удастся правильно слушать ребенка, служат:

1. У ребенка ослабевают признаки отрицательного переживания. Здесь проявляется закономерность, выраженная в пословице «На двоих и горе меньше»
2. Ребенок, убедившись, что его принимают и готовы слушать, начинает рассказывать о себе все больше, и тема беседы развивается. Иногда неожиданно разрешается целый ворох проблем и огорчений ребенка
3. Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы. Внимательно слушая, мы помогаем ребенку понять закономерности жизни и самому принимать решения.

Обучающая структура «Timed-Pair-Share»

Родителям предлагаются ситуации и слова ребёнка. В парах необходимо дать ответ с позиции активного слушания. Сначала один партнер, потом другой.

Техника «Я-сообщения»

Что же делать родителям с их собственными переживаниями? Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания. Сообщите ему об этом. Сообщите о себе, своем переживании, а не о нем. Не о его поведении.

Я-высказывание - способ, при котором рассказчик, обращаясь к слушателям, высказывается от первого лица. Примеры я-высказываний: «Я не люблю, когда дети ходят растрепанными, мне стыдно от взглядов соседей», «Меня очень утомляет громкая музыка».

Я-высказывание, как средство для профилактики конфликтных ситуаций.

Примеры фраз и реакции:

- *Ты никогда меня не слушаешь!*

Когда я вижу, что собеседник меня не слушает, мне неприятно, ведь я говорю достаточно важные вещи. Пожалуйста, будь внимательнее к тому, что я говорю.

- *Что ты все время разговариваешь параллельно со мной?*

Мне сложно говорить, когда кто-то еще разговаривает одновременно со мной. Если у тебя есть вопрос - задай его. Возможно, если ты внимательно слушаешь меня, то потом у тебя возникнет меньше вопросов.

- *Вечно ты хамишь!*

Когда ко мне некорректно обращаются, я раздражаюсь и не хочу больше общаться. На мой взгляд, ты можешь быть более уважительным по отношению ко мне. В свою очередь, постараюсь быть более терпимой.

- *Ты всегда ужасно себя ведешь!*

В данной ситуации меня расстроило такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.

- *Ты всегда без спросу берешь журнал со стола!*

Когда с моего стола без спросу берут вещи, в частности журнал, мне неприятно. Возможно, я хочу с ним поработать в ближайшее время. Поэтому я не против, чтобы ты брал журнал, но предварительно спроси меня, можно ли это сделать.

Обучающая структура «Timed-Pair-Share»

Родителям предлагаются ситуации и слова ребёнка. В парах необходимо дать ответ, используя «Я-высказывания» по предлагаемому алгоритму.. Сначала один партнер, потом другой.

Алгоритм "Я-высказывания"

1 шаг. Чувства

Выражение чувств, касающихся фактов. "Я чувствую..." Например: «Я почувствовала обиду. Я обиделась».

Телесные ощущения (можно рассказать и о них – смотрите по ситуации).
Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..."
Например: «У меня защипало в носу и захотелось расплакаться».

2 шаг. Факты

Называются только факты, произошедшие в реальности, т. е. то, что произошло по факту.

Например: «Я заплакала, когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу».

3 шаг. Мысли

Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи. "Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др.

Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела».

Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь к первому шагу.

4 шаг. Желания

Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека.

Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо».

Этот шаг помогает в улаживании конфликтов, в установлении отношений.

Здесь так же возможно возвращение к 1-му шагу, то есть к чувствам, которые Вы испытываете.

Упражнение «Общение с ребенком» (с применением обучающей структуры «Four-Box Synectics Review»)

Выполним завершающее упражнение:

1. Сложите листок бумаги А4 вдвое и ещё раз вдвое.
2. Разверните лист и нарисуйте квадратик в центре.
3. Запишите и зарисуйте по одному неодушевленному предмету в каждый квадратик. Один из предметов должен уметь двигаться.
4. Только после того, как слова написаны, и предметы нарисованы, в центральный квадратик вписываем понятие «Любовь к ребёнку».
5. Все участники группы выполняют работу на отдельных листочках одновременно в течение 30 секунд, затем одновременно передают листочек по кругу и получают листочек своего партнёра.
6. Участник №1 всегда работает в 1-ом квадрате, участник №2 – во 2-ом, участник №3 – в 3-м, участник №4 – в 4-ом. Необходимо написать фразу «Любовь к ребёнку похожа на (предмет из своего квадрата), потому что (объяснение).
7. После 4-ых 30-секундных интервалов участник получает свой листочек. Каждый по очереди зачитывает все получившиеся фразы в 4 круга (сначала каждый участник читает своей группе фразу из 1-го квадрата, затем каждый читает из 2-го квадрата и т.д.)
8. Самые интересные фразы зачитываются всей аудитории.



Обратная связь

Родители делятся своими впечатлениями, задают вопросы, высказывают пожелания ведущему.

Алгоритм «Я-высказывания»

1 шаг. Чувства

Выражение чувств, касающихся фактов. "Я чувствую..."

Например: «Я почувствовала обиду. Я обиделась».

Телесные ощущения (можно рассказать и о них - смотрите по ситуации).

Выражение телесных ощущений, касающихся этих чувств. "Я ощущаю..."

2 шаг. Факты

Называются только факты, произошедшие в реальности, т. е. то, что произошло по факту.

Например: «Я заплакала, когда ты сказал мне, что я плохо выгляжу».

3 шаг. Мысли

Здесь высказываются мысли, предположения, гипотезы, фантазии, интерпретации, идеи.

"Я думаю", "Я предполагаю", "Мне кажется" и др.

Например: «Я думаю, что ты меня не любишь, и что тебе нет до меня дела».

Если на этом шаге замечаете, что захлестывают чувства, то возвращайтесь к 1-му шагу.

4 шаг. Желания

Здесь высказываются любые желания, возможно мечты. То есть то, о чём бы Вы хотели попросить этого человека.

Например: «И я хочу тебя попросить, чтобы ты больше обращал на меня внимание и говорил мне, когда я выгляжу хорошо».

Примеры фраз

«Я-сообщения»

- Сын опять включил громко музыку. Вам это страшно досаждают.
- Ребенок шалил за столом и, несмотря на предупреждение, пролил молоко.
- Сын-первокурсник ходит в институт в дырявых джинсах. Отказывается носить другие брюки.
- Ваша повзрослевшая дочь влюбилась в «шалолая».
- Вы ожидаете гостей. Дочь отрезала кусок и съела, который вы приготовили к торжеству.
- Вы только что вымыли пол. Сын прошел и наследил.
- С работы должен прийти муж. Вы просить дочь сходить в магазин за хлебом. Она отказывается.
- Пятнадцатилетний сын собирается в горный поход с друзьями. Вы очень беспокоитесь

Примеры фраз для активного слушания

- «Не буду больше дружить с Ваней»
- «Не пойду больше в школу!»
- «Не хочу есть эту кашу. Ешь сама»
- Ребенку сделали укол, плачет: «Доктор плохой!»
- Старший сын мама: «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня не жалеешь!»
- «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята рассмеялись»
- «Мам, а ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!»
- «Я забыла включить телевизор, а там было продолжение фильма»