Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

города Костромы «Детский сад № 27»

**Семинар-практикум**

**для родителей**

***«Секреты общения с ребёнком»***

Разработала и провела

педагог-психолог-

Э.Ю. Власова

Кострома 2018г.

**Вступительное слово**

Сегодня мы поговорим о секретах общения с детьми. Все мы - родом из детства. Это значит, мы воспитывались определенными людьми, в определённых условиях. Кому-то повезло больше, кому-то меньше… Как много иногда у нас обид, переживаний по поводу своих отношений с родителями, как часто некоторые повторяли себе: «Когда буду мамой, никогда так не сделаю, такого не скажу…» И, становясь взрослыми, часто повторяем те же слова, те же поступки в воспитании своего ребёнка, часто не осознавая этого.

«Плохими» дети не рождаются, если только ребёнок серьёзно не болен, «плохими» их делаем мы, взрослые. Как часто мы не замечаем хорошего ребёнка, как часто нам не хвастает времени, а иногда и сил с ним поиграть, погулять, и как часто, дети начинают плохо себя вести, только чтобы мы их заметили.

Цель знакомства с «секретами общения» – стать ближе, с любимыми, с детьми. Не научиться добиваться своего: послушания, уважения, признания и т.п., а научиться устанавливать лучший контакт с ребёнком, показать, что вы его безусловно принимаете со всеми его отказами, бедами, переживаниями.

**Правило трёх «П»**

Важной задачей взрослых является создание у детей уверенности в том, что их уважают, о них заботятся. Это является условием правильного формирования психического мира человека, воспитания основ нравственного поведения.

Для формирования такой уверенности в общении с детьми взрослым необходимо соблюдать правило безусловного принятия (правило «трех П»)

**Понимание** означает умение видеть ребенка «изнутри», умение взглянуть на мир одновременно с двух точек зрения: своей собственной и ребенка. Например, отказ выполнять домашнее задание, или рисовать может быть воспринят взрослым как проявление упрямства, желание досадить. Взгляд на эту ситуацию в соответствии с принципом понимания допускает рассмотрение гораздо большего количества альтернатив для объяснения поведения ребёнка. Взрослый понимает, что в основе такого поступка ребенка может лежать страх, неуверенность в себе или желание сообщить о наличии каких-то проблем. В зависимости от того толкования, которое получает поступок ребёнка , действия взрослого будут различны.

**Принятие –** это положительное отношение к ребенку, его индивидуальности независимо от того, радует он взрослых в данный момент или нет. Это означает: «Я отношусь к тебе хорошо, независимо от того, справился ли ты с этим заданием или нет!». Принятие означает, что ребенка принимают таким, какой он есть на самом деле, возможно, не слишком умным, доставляющим массу хлопот и неприятностей. Под принятием понимается признание права ребенка на присущую ему индивидуальность, непохожесть на других, в том числе непохожесть на родителей. Данный принцип обеспечивает детям чувство, что их принимают и любят независимо от ситуации успеха или неуспеха, в которых они могли оказаться. Например, реакция родителей на медлительность ребёнка: «Вечно ты копашься! Из-за тебя в садик опоздаем!»– является примером неприятия ребенка. В этой ситуации важно показать, что, несмотря на медлительность, взрослые положительно воспринимают личность ребенка, верят в то, что он сможет изменить ситуацию: «Давай завтра соберём все вещи накануне и встанем пораньше?». Для формирования у ребенка чувства принятия взрослым следует категорически отказаться от негативных оценок личности и качеств его характера: «Вот бестолковый! Сколько раз можно объяснять!», «Ты что глупый? Не можешь выполнить простое задание!», «Любой на твоем месте сделал бы, а ты…!». Каждое такое высказывание, даже если оно является справедливым по своей сути, наносит удар по положи-тельному самовосприятию ребенка, препятствует налаживанию контакта с ним.

**Признание –** это предоставление ребенку права в решении тех или иных проблем, права на совещательный голос. Этот принцип означает не одинаковость взрослого и ребенка, а равноценность их потребностей, желаний, позиций взаимодей ствия. Вместо высказываний вроде «Вот, бери…» или «Ешь это…» лучше всего предоставлять ребенку альтернативу, предлагать выбор: «Что тебе дать – это или то?».

***Задание для родителей***

**Переформулируйте высказывание взрослых таким образом, чтобы они выражали принятие ребенка, оказавшегося в ситуации неуспеха.**

«Как можно быть таким непонятливым!»

***Правила эффективного слушания***

Выразить к ребенку положительное отношение, показать ему, что его слышат и понимают, взрослые могут, используя в общении **правила эффективного слушания**

**Уделяйте общению с ребенком специальное время.** Слушайте его внимательно, не отвлекаясь на посторонние дела, реагируйте на ту или иную информацию, которую сообщает ребенок (жестами, выражением лица, вопросами). Отложите свои дела, отключитесь от всего постороннего и обратите внимание на ребенка

**Сохраняйте терпение, когда дети не могут сразу что-то сказать**. Так как их головы переполняют новые мысли и слова, то им всегда нужно больше времени на то, чтобы сложить их во фразы. А когда детей переполняют эмоции, то процесс становится еще труднее. Помните о том, какое впечатление и влияние на ребенка могут оказать ваши слова. Дети очень чувствительно реагируют на замечания, в том числе и на невербальные вы- ражения эмоций. Тон голоса, выражение лица, нахмуренные брови или улыбки – все влияет на то, как ребенок воспримет реакцию взрослого. **Задавайте вопросы, чтобы показать свою заинтересованность и участие**. Пусть они будут простыми и короткими. Вопросы, задаваемые взрослыми, также помогают детям развивать в себе умение правильно слушать. **Используйте формулу «Я-сообщения».**

**Домашние задания для родителей**

1. Посмотрите, насколько вам удается принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (а лучше двух-трех дней) постарайтесь подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько – с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.
2. Закройте на минуту глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга (или подругу). Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок? А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок: вот он приходит домой из школы и вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов. Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут. Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.
3. Обнимайте вашего ребенка не менее четырех раз в день (обычные утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются). *Примечание*: Неплохо то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.
4. Выполняя два предыдущих задания, обратите внимание на реакции ребенка, да и на свои собственные чувства тоже.

**Результаты эффективного слушания**

Беседа по правилам эффективного слушания очень непривычна для нашей культуры и ею овладеть совсем непросто.

Однако, ей научиться стоит, т.к. он даёт удивительные результаты:

**Исчезает, или по крайней мере сильно ослабевает** отрицательное переживание ребёнка. Здесь работает замечательная закономерность: разделённая радость удваивается, разделённое горе уменьшается вдвое.

**Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе всё больше:** тема жалобы меняется, развивается. Иногда в одной беседе разматывается целый клубок проблем и огорчений

**Ребёнок сам продвигается в решении своей проблемы** пока он озвучивает свои переживания, он может прийти к решению проблемы.

**Избегайте типичных ошибок:**

* ***Приказы, команды:*** «Сейчас же перестань!», «Убери!», «Чтобы больше этого не было!». В этих фразах ребёнок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважением к его самостоятельности.
* ***Предупреждения, предостережения, угрозы :*** «Если ты не прекратишь плакать я уйду!», Ещё раз это повторится, я возьмусь за ремень!». Угрозы бессмысленны, если у ребёнка СЕЙЧАС неприятное переживание. Они загоняют в тупик. При частом повторении дети к ним привыкают и перестают реагировать. Потом наказание, потом ещё сильней наказание и т.д.
* ***Мораль, нравоучения, проповеди :*** «Ты должен вести себя как подобает», «Ты должен уважать взрослых». Дети из таких фраз не узнают ничего нового. Они это знают. Главное видят ли они это в реальной жизни у вас, в вашем поведении.
* ***Советы, готовые решения :*** «А ты возьми и скажи», «Я бы на твоём месте дал сдачи». Это позиция – сверху, вы умней и лучше своего ребёнка, а это раздражает и уже не хочется дальше рассказывать о своей проблеме
* ***Доказательства, логические доводы, нотации, «лекции» :*** «Пора бы знать, что перед едой руки моют», «Сколько раз я тебе говорила!». Дети злятся и отстраняются.
* ***Критика, выговоры, обвинения :*** «На что это похоже», «Вечно ты!». У ребёнка формируется низкая самооценка, а значит проблема усугублена
* ***Похвала:*** «Молодец!», Ты у нас самая красивая!». Похвала, это не поощрение и одобрение. В похвале всегда есть оценка, есть похвала и есть осуждение. Ребёнок может начать искать похвалы и станет важен не процесс, а результат.
* ***Обзывание, высмеивание :*** «Плакса-вакса!, «Ну и дубина». Дети обижаются, защищаются, отдаляются.
* ***Догадки, интерпретации:*** «Я всё вижу и знаю», «Это всё из-за того, что ты…». Следует защитная реакция, желание уйти.
* ***Выспрашивание, расследование:*** «Нет, ты всё таки скажи, что случилось?», Я всё равно всё узнаю». Замените вопросы на утверждение и разговор состоится.
* ***Сочувствие на словах, уговаривание, увещевания :*** «Успокойся!», «Не обращай внимания». Можно услышать обесценивание переживаний

***Просмотр видео из мультфильма «Головоломка» (обсуждение):***

*«Какие ошибки совершила Радость, когда утешала Бинго-Бонго. Какие правила эффективного слушания применила Печаль?»*

**«Я- сообщение»**

***Если ребёнок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом и***

***Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своём переживании, а не о нём, не о его поведении***

Например, если ребёнок катает машинку у вас под ногами, когда вы собираетесь на работу, путается под ногами, Вы можете об этом сказать не: «Ты мне мешаешь, вечно путаешься под ногами!» , а «Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и Я всё время спотыкаюсь». Все эти предложения содержат личные местоимения: **Я, Мне, Меня.** Поэтому, их и назвали «Я-сообщения».

***Используйте формулу « Я-сообщения»***

**«Когда ты… (действия ребенка),**

**я чувствую… (свои чувства),**

**потому что… (объяснение, почему действия ребенка вызывают описанные чувства).**

**Мне бы хотелось, чтобы… (описание желаемого хода развития событий, обозначение своей роли и роли ребенка).**

Например: «Когда ты перебиваешь меня во время разговора с папой, я сержусь, так как твои вопросы мешают мне сосредоточиться и объяснить ему то, что я хочу. Мне бы хотелось, что бы задавал вопросы после того, как я закончу разговор».

**Заключение**

Сегодня мы много говорили о том, как важно понимать, принимать и признавать своих детей и близких, как правильно с ними говорить, что бы слышать друг друга. А нужно ли это нашим детям? Нуждаются ли они в нашем понимании, принятии и признании? Ответ на этот вопрос мы увидим в социальном ролике «Письма детей родителям».

**Используемая литература:**

1. Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребёнком. Как?» Издательстао: АСТ, 2016г.
2. <https://www.youtube.com/watch?v=c63CoWoxkXY&list=PLOweiW-J4_qmOgt-CeJEL8hXVDm_OeLxk> мультфильм «Головоломка»
3. <https://www.youtube.com/watch?v=NXYzOQWhihw> «Письма детей родителям»