***ТРЕНИНГ***

***ЭФФЕКТИВНОГО ВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ В КОММУНИКАЦИИ «РОДИТЕЛЬ-РЕБЕНОК»***

Цель: развитие эффективного стиля общения родителей с детьми.
Задачи:
• Познакомить родителей с принципами эффективного общения;
• Обучить приемам рефлексивного слушания;
• Сформировать навыки построения высказываний в форме «Я - сообщения»;
Оборудование: проектор для изображения таблиц.
Бланки для тренировки построения «Я - сообщений»;
Бланки с заданием «Восприятие чувств ребенка».
Памятки для каждого родителя «Общие правила эффективного общения».
Ход занятия:
Приветствие.
Дискуссия на тему «Разговор с современным ребенком»
Для создания полноценных, удовлетворяющих отношений с ребенком взрослый должен уметь эффективно общаться с ним. Коммуникация- -это вербальный и невербальный процесс передачи чувств, установок, фактов, утверждений между людьми. Сегодня речь пойдет о вербальном общении, т. е. общении с помощью слов.
Для достижения нормального взаимодействия взрослый должен быть готов:
- Прислушаться к чувствам и мыслям ребенка;
- Поделиться своими мыслями и чувствами с ребенком.
Большое значение имеет стиль взаимодействия взрослого с ребенком. Спросите себя: «Обращаюсь ли я К ребенку? » или «Говорю ли я С ребенком? ». Взрослый, обращающийся к ребенку, как правило, придирчив, склонен к критике, угрозам, советам и оценкам. Остановитесь и спросите себя: «Хотел бы я, чтобы кто ни будь, обращался ко мне подобным образом? »
- Вспомните последний разговор с ребенком и давайте вместе проанализируем его (примеры родителей, обсуждение) .
Предлагаемый сегодня мною стиль общения взрослого и ребенка основан на взаимном уважении, которое подразумевает, что оба – и ребенок, и взрослый – позволят друг другу честно и открыто выразить чувства и мысли, без опасения быть непонятым и отвергнутым.
Эффективное общение – это:
- принятие того, что сообщает партнер;
- принятие его чувств;
- отказ от осуждения партнера.
Помните, что вы можете и не согласиться с ребенком, но вы в силах принять его чувства. Формирование такого стиля общения включает овладение навыком «рефлексивного слушания и сообщения».
III Обучение рефлексивному слушанию.
Что такое рефлексивное слушание? Это важный навык общения в силу того, что мы не можем посылать свои мысли и чувства прямо собеседнику. В качестве слушателя мы интерпретируем сообщение с большей или меньшей степенью точности. Чтобы понять сообщение как можно точнее, полезно применять обратную связь – это ни что иное, как сообщение о том, что именно вы услышали. В свою очередь, собеседник дает вам подтверждение «Да, именно это я имел ввиду».
Таблица на проекторе:
«ОТПРАВИТЕЛЬ» – СООБЩЕНИЕ – «ПОЛУЧАТЕЛЬ»
- ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ –
- ПОДТВЕРЖДЕНИЕ –
Большое значение при рефлексивном слушании имеет открытый ответ.
Он свидетельствует, что взрослый слышит ребенка и интересуется тем, о чем тот говорит.
Категории открытых ответов:
• «Стартеры» («О-о-о», «Расскажи мне еще что-нибудь») ;
• Молчание, но при этом демонстрируется заинтересованность в разговоре;
• Открытые вопросы вместо закрытых. Открытые вопросы помогают ребенку прояснить его проблемы.
Например: «Скажи, что произошло сегодня в детском саду? » - открытый вопрос,
«У тебя был хороший день? »- закрытый вопрос.
- Приведите примеры открытых и закрытых вопросов
Для осуществления рефлексивного слушания необходимы установки и чувства.
Они включают:
- желание выслушать ребенка;
- желание помочь ребенку;
- принятие как негативных, так и позитивных чувств ребенка;
- понимание того, что чувства не постоянны, а выражение негативных чувств имеет своей конечной целью помочь ребенку покончить с ними.
Для того чтобы помочь идентифицировать чувства, посмотрите на список слов, их выражающих.
Проектор:
Список слов, выражающих чувства,
необходимых для рефлексивного слушания:
1. Счастливый
2. Гордый.
3. Довольный.
4. Радостный.
5. Сердитый.
6. Тревожный
7. Расстроенный
8. Смущенный
9. Обиженный
10. Несчастный
11. Отверженный
12. Печальный
13. Побежденный
14. Неспособный
15. Честный
16. Неуверенный.
- Прочитав эти слова, подумайте над ними и дополните список.
(высказывания родителей)
Упражнение «Восприятие чувств ребенка».
Родителям раздаются бланки с некоторыми типичными высказываниями ребенка.
- Внимательно прочтите каждое высказывание и в правой колонке запишите, какие, по вашему мнению, чувства испытывает ребенок.
Ребенок говорит Ребенок чувствует
1. «Посмотри, папа, какой самолет я  сделал! »
2. «Ты будешь держать меня за ручку,  когда поведешь в детский сад? »
3. «Я никогда не смогу быть таким, как Ваня, я старался, а он все равно сделал лучше! »
4. «Я и сам могу это сделать. Не надо мне помогать! »
5. «Я больше никогда не буду играть с Машей. Она злая и жадная.
Обсуждение выполненного задания.

IV Обучение построению высказываний в форме «Я – сообщений».
Возможно, что Вы, уважаемые родители, подобно многим взрослым, знакомящимся с методом рефлексивного слушания, говорите себе: «Это очень благородно помочь ребенку осознать свои чувства, но и у меня есть чувства, и хорошо бы ребенок тоже знал о них».
Сообщать ребенку о чувствах можно как эффективно, так и не эффективно.
Многие сообщения, которые взрослые посылают детям, содержат слово «Ты»:
«Ты не должен так делать»- это сообщение обижает и заставляет ребенка чувствовать себя несчастным.
Формула «Я - сообщение» показывает, какие чувства у вас вызывает поведение ребенка. Например: «Мне не нравится, что игрушки разбросаны по полу».
Высказывания в форме «Я - сообщений» более эффективны потому, что они реализуют доверие и уважение и позволяют ребенку сохранить хорошее самочувствие.
Как строить «Я – сообщение»?
Конструкция «Я – сообщение» включает в себя три ступени:
1. Без оценочное описание поведения ребенка: «Когда по всей квартире разбросаны твои вещи… »
2. Указание на то, каким образом поведение ребенка мешает взрослому «… я вынуждена убирать их на место… »
3. Характеристика чувств, испытываемых при этом взрослым «… и мне совершенно не нравится брать на себя эту обязанность».
Не обязательно жестко придерживаться этой последовательности, в ряде случаев можно построить сообщения так: «Я очень расстроена твоим поведением» или «из-за шума я совершенно не слышу, что мне отвечают, и это раздражает меня».
Упражнение «Построение «Я – сообщений» ».
Родителям раздаются бланки с ситуациями.
- Прочтите описание каждой ситуации, ознакомьтесь с предложенным «Ты – сообщением» и в последней колонке напишите высказывание в виде «Я – сообщения»
Ситуация Ты - сообщение Я - сообщение
1. Отец хочет почитать и газету. Ребенок лезет к нему на колени.
2. Ребенок приходит к
столу с очень грязными
руками и лицом.
3. Ребенок никак не идет
ложиться спать, мешает
разговору родителей.
4. Ребенок смотрит телевизор, сделав звук
очень громко. Ты не должен мне мешать, когда я читаю!
Ты до сих пор не повзрослел! Так ведут себя только малыши.
Тебе давно пора ложиться
спать! Ты нам мешаешь!
Ты не даешь нам разгова-
ривать! Почему ты так
громко включил телеви-
зор?
Обсуждение выполненного задания.
V. Заключение.
Построение позитивных отношений между взрослым и ребенком является делом одновременно радостным и утомительным. В одних случаях ваши усилия вознаграждаются, в других вы испытываете разочарование. Это требует огромной работы и терпения.
И в конце занятия я предлагаю вам несколько общих правил эффективного общения взрослого и ребенка.
Родителям раздаются памятки.
Общие правила эффективного общения.
1. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Для того, чтобы воздействовать на ребенка, вы должны научиться сдерживать свою критику и видеть позитивную сторону общения с ребенком.
2. Будьте одновременно тверды и добры. Выбрав способ действия, вы не должны колебаться.
3. Снизьте контроль. Он редко приводит к успеху. Более эффективным оказывается спокойное планирование способа деятельности.
4. Поддерживайте ребенка. В отличие от награды, поддержка нужна даже тогда, когда ребенок не допускает успеха.
5. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения. Если какой-то подход окажется неудачным, следует остановиться и проанализировать переживания и поступки - свои и ребенка. В следующий раз вы будете лучше знать, как поступить в подобной ситуации.
6. Демонстрируйте взаимное уважение. Родители должны демонстрировать доверие к ребенку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.
Успехов Вам!

http://www.maam.ru/detskijsad/trening-yefektivnogo-verbalnogo-obschenija-v-komunikaci-roditel-rebenok.html