Эйсмунт Анна Богдановна

Педаго-психолог Радунского СПЦ

**Семинар-практикум с элементами тренинга**

**«Учимся говорить и слушать»**

**Слайд 1 Тема родительского собрания.**

**Слайд 2**

**Цель:**

* Осмысление целесообразности принятых в семье подходов к воспитанию ребенка.
* Обучение родителей и детей технике общения, способствующей гармонизации детско-родительских отношений.

**Задачи:**

1. Провести совместный анализ различных ситуаций, в которых возникают трудности в общении с ребенком.
2. Получить опыт разрешения воспитательных проблем в результате “погружения” в типичные для семьи воспитательные ситуации.
3. Вооружить участников информацией и навыками, упреждающими возможные воспитательные затруднения.

**Оборудование:**

* Помещение (класс) с необходимым количеством стульев, поставленных в круг**.**
* Выставка детских рисунков «Автопортрет».
* Карточки с описанием различных ситуаций.
* Рисунок «Кувшин чувств».
* Листы формата А4.
* Памятка родителям по воспитанию детей.
* Камешки, карандаши, ватманы

**Ход семинара:**

Здравствуйте! тема нашего занятия заучит так: «Учись общаться».

Общение — это»…Взаимодействие двух или более людей, состоящее в обмене между ними информацией познавательного или аффективно-оценочного характера

- Общение – это потребность человека, контакт между людьми.

- Ребята, **зачем** и с **помощью чего мы общаемся?**

( слова, мимика, жесты)

**Вербальное общение**-это слова, которые мы произносим в процессе общения

**Невербальное**- мимика, жесты, позы, позиция, дистанция.

- Что происходит в процессе общения?

( Обмен мыслями, чувствами, получаем или делимся какой-либо информацией).

**Упражнение «Мостик дружбы».**

Дети  по желанию образовывают  пары,  необходимо придумать и показать какой-нибудь мостик (при помощи рук, ног, туловища)., как можно изобразить мостик (например, соприкоснувшись головами или ладошками). Заканчивается упражнение тем, что все берутся за руки, делают круг и поднимают руки вверх, изображая **«Мост дружбы».**

Анализ упражнения:

— Вам понравилось строить «Мост дружбы»?

— Какой мост был самый красивый: мост, построенный вдвоем, вчетвером или совместно со всеми?

1. **Упражнение “Паутинка”.**

***Цель:*** *познакомить участников друг с другом, расширить их представления друг о друге, подчеркнуть индивидуальность каждого, создать эмоциональный настрой на дальнейшую работу.*

***Время:*** 5 минут.

***Материалы:*** клубок ниток.

***Содержание:*** начнем нашу работу со знакомства: каждый из вас будет по кругу передавать друг другу клубок и называть свое имя и качество личности, которое у вас есть и которое вы считаете самым важным или главным в вашей личности. Второй участник называет свое, третий – называет свое имя и качество. Каждый следующий – называет свое.

**Слайд 4**

1. **Упражнение для детей “Кто я, какой я?»**

Психолог: «Продолжите устно предложения».

**Я думаю, что я...**

**Другие считают, что я...**

**Мне хочется быть...**

Для каждого предложения подберите от 5 до 10 определений из списка слов на плакате. Педагог вывешивает список слов, помогающих детям отвечать на вопросы.

Список слов: *Симпатичный, слабый, приятный, грубый, справедливый, хвастливый, трудолюбивый, скучный, остроумный, смелый, жадный, хитрый, смешной, терпеливый, надежный, неприятный, задумчивый, хороший, здоровый, вежливый, робкий, честный, глупый, одинокий, красивый, резкий, нежный, сильный, задиристый, лживый, сообрази тельный, дружелюбный,* *добрый, ласковый, сильный, честный, весёлый, позитивный, красивый, раздражительный, гордый, спокойный, веселый, несобранный, добродушный, обидчивый,  болтливый, терпеливый, говорливый, непоседливый, трудолюбивый, самостоятельный,  упрямый, скромный, ленивый, грубый, жадный,  пунктуальный.*

1. **Упражнение для родителей: “Правда или миф»**
2. Приемные родители должны предвидеть все проблемы, которые у них могут возникнуть с приемным ребенком.
3. Окружающие, родственники и друзья никогда не поймут решения приемных родителей взять ребенка.
4. Приемный ребенок должен называть приемных родителей мамой и папой.
5. Нужно сделать все возможное, чтобы ребенок навсегда забыл о родной семье. Нельзя говорить ребенку правду о его родителях.
6. Приемным родителям нужно постараться, чтобы окружающие не узнали, что их ребенок приемный.
7. Приемный ребенок должен быть благодарен приемным родителям за заботу о нем.
8. Приемного ребенка нельзя наказывать, иначе он подумает, что вы его не любите.
9. Если приемные родители будут жаловаться на проблемы с приемным ребенком, окружающие подумают, что они его не любят.

**Слайд 5**

1. **Упражнение “Чувства»**

Психодог: «Давайте поделим чувства на виды: «да»-чувство и «нет»-чувство, т.е. на «хорошие» и «плохие» чувства; поговорим о тех чувствах, которые одновременно могут быть и хорошими и плохими. Выберите какое-то одно чувство и попробуйте описать его с помощью следующих вопросов».

• Какого цвета это чувство?

• Какой у него вкус?

• Какой оно формы?

• Какое оно на ощупь?

• Как оно пахнет?

• Как оно звучит?

• Что оно тебе напоминает?

• Кого оно тебе напоминает?

В случае затруднения можно рассмотреть счастье. Оно желтого цвета, на вкус, как мороженое, приятный запах, как у жасмина, и т.д. Злость – красного цвета, похоже на тухлое яйцо и т.д. С помощью этого способа можно описывать и другие абстрактные понятия, например доверие, обиду, ревность и т.д

**Слайд 6**

«Могут ли эмоции быть нашими врагами? Нужно ли учиться управлять ими?» «Как этому научиться?» После всех ответов психолог делает вывод, который участники записывают в тетрадях. Записать в тетрадях:

«Владеть эмоциями – это:

• уважать права других;

• проявлять терпимость к чужому мнению;

• не причинять вреда и насилия;

• мириться с чужим мнением;

• не возвышать самого себя над другими;

• уметь слушать

1. **Упражнение для родителей: “Концентрическая окружность»**

Вокруг Своего «Я» написать всех людей, к кому вы эмоционально привязаны , кто вам в жизни дорог. Выбираем самую короткую дистанцию (палочку) и располагаем самого близкого человека, самую длинную -человека, который важен в вашей жизни, но эмоционально, душевно находится к вам дальше. Всех остальных располагаем по степени близости-дальности вашего отношения к ним.

Отрезаем ниточку на каждого написанного близкого человека, длина нитки соответствует выбранной палочке (взять ножницы).

* Кого бы вы мне разрешили, что бы я отрезала. Разрыв с каким человеком вы сможете пережить.?
* Дальше делаем то же самое. Когда будет невыносимо, не сможете спокойно мириться, меня остановите.
* **Анализ.** Что чувствовали? Что было сложнее всего.
* **Вывод:** Вы оказались на месте ваших приемных детей, у которых разорваны связи, прочувствовали то, что чувствовали они. Привязанность насильно разрывать нельзя.

**Слайд 7**

**Упражнение "Кувшин эмоций"**

**Психолог:** Давайте представим, что наши чувства и эмоции — это некий сосуд. На дне сосуда находится самое главное его содержимое, и когда нам хорошо, то сосуд невозможно выплеснуть. Когда же нам плохо, то из него льется, как говорится, через край.

***1 слой***

Начнем с верхнего первого слоя разрушительных эмоций - гнева, злобы, агрессии. Они разрушают психику ребенка, его взаимоотношения с другими детьми и взрослыми. Но это чувства вторичные, они возникают от переживаний совсем другого рода - таких как боль, страх, обида и составляют второй слой.

***2 слой***

Чувства второго слоя можно назвать страдательными: в них присутствует большая или меньшая доля страдания, поэтому их нелегко высказать, о них умалчивают, их скрывают из-за боязни унизиться, показаться слабыми. Причина их возникновения - в неудовлетворении потребностей.

***3 слой***

За любым негативным переживанием мы всегда можем найти нереализованную потребность в ласке, внимании, любви, уважении, понимании и т.д.

***4 слой***

Четвертый слой "кувшина эмоций" отражает отношение к самому себе, формирует самооценку. В детстве мы узнаем о себе только из слов и отношений к нам взрослых, близких. Положительное отношение к себе - основа психологического выживания, и ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Он ждет от нас подтверждения того, что он хороший, что его любят, что он нужен.

**Успешное общение – это понимание причин возникновения эмоций второго ряда “кувшина наших эмоций”.**

**Слайд 8 ЧЕЛОВЕКУ НУЖНО**

**Слайд 9**

1. **Упражнение для родителей и детей: “Дом общения»**

***Психолог.*** Из каких материалов строят дома?

*(Ответы детей: дерево, шлакоблоки, камень, бетон.)*

Ребята, при первом соприкосновении камень холодный, но если его немного подержать в руках, он согреется и сам начнет отдавать тепло. Каждый из вас летом чувствовал, как за день камень нагревается, а вечером становится очень теплым и некоторое время сохраняет тепло.

**Фундамент**

***Психолог.*** Строительство дома начинается с закладки фундамента. От фундамента зависит крепость строения. Обычно для фундамента используются бетон, камни, каменные блоки, и мы для строительства нашего дома понимания и дружбы будем использовать все, что вы сами выберете — посмотрите, какие.

Ребята, что можно считать фундаментом хороших отношений в коллективе?

*(Ответы детей обобщаются, психолог подводит детей к тому, что в основе «строительства» крепких отношений и благоприятного климата в коллективе должны быть общие интересы, увлечения, похожие человеческие качества)*

**Стены**

***Психолог.*** Молодцы, вы хорошо справились с первым заданием, теперь нам предстоит построить стены и крышу нашего дома. Какую функцию выполняют стены и крыша? Правильно, защищают от ветров, ураганов, словом, разрушений. Что может разрушить хорошие отношения в коллективе?

*(Ответы детей: обиды, ссоры, сплетни, злословие, оскорбления, наговоры и пр.)*

***Задание:***выложить камни по контуру дома, называя качества характера либо особенности поведения, которые помогут сохранить комфорт и спокойствие в коллективе. Например, дружелюбие, улыбка, приветствие, умение прощать, умение помнить хорошее.

**Дверь**

***Психолог.***  Дверь — это наши контакты. Через дверь входят и выходят гости со своими радостями и горестями. В школьной жизни вам приходится общаться не только с одноклассниками, но и с педагогами, детьми из других классов, возможно, с родителями одноклассников и другими людьми.

***Обсуждение.***

**Чердак**

***Психолог.*** Ребята, обратите внимание на то пространство, которое у нас не заполнено, — это место между потолком и крышей, оно называется чердак. Что в реальной жизни обычно хранится в доме на чердаке? Правильно, люди хранят там те вещи, которыми активно уже не пользуются, но выбросить их жалко, потому что они хранят память, тепло и, возможно, надежду на лучшее. Эти вещи связывают людей, живущих в доме, с прошлым, настоящим и будущим. В отношениях между людьми так же существуют невидимые нити — правила, которые позволяют сохранять уважительное отношение друг к другу и благоприятную атмосферу в коллективе.

**Труба и печь**

***Психолог.***  Ребята, а какую роль выполняет труба в доме? Правильно, через нее выходит дым, вредный для жизни и здоровья человека. В доме есть печь, которая согревает жителей этого дома, тепло остается в помещении, рядом с людьми, а вредный для здоровья угарный газ выходит наружу. В отношениях между людьми можно увидеть похожее: хорошее мы храним, бережем, а все плохое, негативное отбрасываем, забываем, прощаем.

**Окна**

***Психолог.*** Вы прекрасно выполнили сложное и важное задание, но все же чего-то в доме не хватает.

Окна — это глаза на мир. Посмотрите, какие красивые, яркие камушки у меня в коробке, именно из них мы будем создавать наши окна. Скажите, почему предыдущие камни были похожи по цвету, а здесь я предлагаю вам разноцветные камушки?

*(Психолог подводит детей к мысли, что в коллективе каждый человек — личность, индивидуальная, неповторимая, как эти разноцветные камушки.)*

Ребята, чтобы понять других людей, чтобы они были для нас интересны, необходимо понять **собственную индивидуальность, уникальность, быть самому себе интересным (хобби, черты характера, таланты и способности)**. Все разные. что все мы в чем-то похожи друг на друга, а в чем-то сильно отличаемся. И это хорошо, потому что каждый человек – это маленькая вселенная, со своими особенностями и индивидуальными качествами. И с данными особенностями мы должны научится жить в мире ЛЮДЕЙ и контактировать друг с другом

**Конструктивное общение:** - это общение, при котором партнеры чувствуют себя комфортно, используя этически обоснованные формы общения (вежливый, приветливый тон, взгляд), могут договориться между собой и прийти к результату, который устраивает обе договаривающиеся стороны.

При конструктивном общении мы строим свое общение с ребенком как домик, при этом важно хорошо установить детали конструктора, т.е. выбрать такие способы общения, при которых полученный дом будет крепким, устойчивым и нам вместе с нашим ребенком в нем будет уютно и комфортно.

Для установления доверительной атмосферы общения используется техника «Активное слушание» Что вы знаете об этой технике или как вы её представляете? *«Что может дать нам техника активного слушания для общения с ребенком»*? (Ответы родителей). Ученные проводили эксперимент, и выяснили, что человек не может обходиться без общения.

**Приемы конструктивного общения.**   
**Слушание.**   
**Слайд 10**  
**Поддержка** ( психологический механизм каждого вида поддержки приведен в таблице).

**Язык поддержки (подсказки)**

«Пусть так, однако…», «Я знаю, что ты…».

«Это бывает с каждым»

«В такой ситуации другого выхода нет»

«Я бы тоже так поступила»

«Зато ты теперь имеешь такой опыт». «Хорошо, что это произошло сейчас, а не потом.

«Чем я могу тебе помочь?»

1. **Упражнение “Психологическая скульптура”.**

***Цель:*** помочь замещающим родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

***Время:*** 10 минут.

***Материалы:*** не требуются.

***Содержание:*** участникам надо поделиться на пары. Один из них встает на стул, а другой садится на стул (на корточки). Участникам предлагается начать вести беседу, при этом зафиксировать, что видит каждый из них. Затем надо поменяться местами.

***Анализ:***провести рефлексию, обратить внимание на то, что наилучший и продуктивный контакт происходит тогда, когда собеседники занимают позицию “глаза в глаза”.

1. **Упражнение “Дистанция общения”.**

***Цель:*** помочь замещающим родителям овладеть способами личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

***Время:*** 10 минут.

***Материалы:*** не требуются.

***Содержание:*** участникам предлагается начать вести диалог, сидя напротив друг друга, а затем необходимо отодвинуться друг от друга на расстояние не менее четырех метров и продолжить вести беседу.

***Анализ:*** провести рефлексию, поделиться чувствами, подвести к выводу о том, что, если физическая дистанция велика, то контакт между взрослыми и детьми затруднен и вряд ли будет вообще возможен.

1. **Упражнение “Спиной к спине”.**

Детям предлагается разделиться на пары и сесть на пол спиной к спине, и надо постараться вести разговор. Через несколько минут им нужно повернуться и поделиться своими ощущениями.

Анализ упражнения:

— Легко ли общаться, не видя человека? Что ты чувствовал, общаясь в таком положении?

— Хотелось ли тебе повернуться раньше времени и разговаривать, видя своего собеседника? А может быть, тебе вовсе не хотелось продолжать разговор в таком положении?

**3. Анализ занятия:**

— Что больше всего тебе понравилось в этих упражнениях?

—  Что нового ты сегодня узнал?

— Что хотел бы в себе изменить?

1. **Игра «Общение руками»**

- Сейчас вам нужно разбиться на пары, встать друг на против друга, взяться за руки и закрыть глаза. По моей команде, но только при помощи рук (без слов) надо **поздороваться, попрощаться, поссориться, потанцевать.**

*Примечание:*  Давать команду на смену действия необходимо, ориентируясь на учащихся.

- Молодцы! А теперь скажите: как одним словом можно назвать то, что мы сейчас делали? (ответы детей)

- Верно, это называется общением. Мы с вами ежедневно вступаем в разнообразные контакты друг с другом. И эти контакты  между людьми и имеют в виду, когда говорят об общении.

**Слайд 11**

**Правила «Активного слушания»**

1 –  ***«ГЛАЗА В ГЛАЗА»***

Если вы хотите послушать собеседника, обязательно повернитесь к нему лицом, важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне, (контакт глаз); присядьте, притяните к себе ребенка, подойдите или придвиньте к нему свой стул. Избегайте общаться с человеком, находясь в другой комнате. Ваше положение, ваша поза – первые и самые важные сигналы о том, что вы готовы его слушать.

***ДИСТАНЦИЯ***

***«УМЕНЬШИТЬ ГРОМКОСТЬ»***

Опытные педагоги часто используют эту технику. Снизьте голос. Ребенок не ожидает этого и невольно начинает прислушиваться. К тому же, крик очень часто вызывает желание сделать наоборот.

***КРАТКО И ТОЧНО***

Выскажите свою просьбу кратко и точно. Если ребенок привык, что ему каждый раз прочитывают лекцию о его плохом поведении, то он подсознательно перестает Вас слышать. Ну, кому охота каждый раз слушать одно и то же? Просто выдайте просьбу «Прибери в комнате», «Сделай домашнее задание» и т.п.

***ОБЩАЙТЕСЬ ВЕЖЛИВО***

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребенок не обращал на Вас внимания, то смело кричите, критикуйте, приказывайте, давайте нотации, запугивайте, осуждайте или молите. Если же Вы хотите быть услышанным, то используйте вежливость. Вы

***ДЕРЖАТЬ ПАУЗУ***

**Слайд 12**

«Я - высказывания» обычно включают три компонента:

1. описание ситуации;
2. называние своих чувств в этой ситуации;
3. называние причин этого чувства.

Это может выглядеть примерно так:

**Психолог:** А теперь я предлагаю вам от теории перейти к практике, т.е. потренироваться в умении оформлять свои мысли и чувства в форме «я - высказываний». Попробуйте предложить свои варианты преобразования «ты - высказываний» в «я - высказывания». *(Каждому участнику тренинга выдается карточка с написанными фразами в форме «ты - высказываний»).*

**Примеры фраз:**

|  |
| --- |
| Меня одноклассники не приглашают на день рождения |
| Порвал кроссовки |
| 21.00 уроки не выучил, играет в компьютер |
| Обзываются во дворе, не принимают вместе играть |
| Почему у тебя в комнате такой беспорядок? |

**Психолог:**Вы только что попробовали использовать одну из техник активного слушания. Убедились в том, как это не просто. Увидели, что вам хочется задать другие вопросы и прокомментировать и оценить ситуацию. Что ж, это совершенно нормально. Давайте теперь попробуем ответить себе на такой вопрос: *«Что может дать нам техника активного слушания для общения с ребенком»*? (Ответы родителей)

*(На доске появляется лист с надписью: «Результаты применения техники «Я - высказывания»». Родители высказывают свое собственное мнение, а психолог фиксирует все на доске).*

**Упражнение «Чемодан в дорогу»:** «Наша работа подходит к концу. Мы провели здесь много времени и многое узнали друг о друге. Сейчас мы для каждого из нас соберем «чемодан» – соберем качества и особенности, которые проявились на наших занятиях. Каждый из нас будет выходить из комнаты, а оставшиеся будут решать, какие качества мы ему соберем: мы возьмем одно качество, которое нам понравилось, из тех, что уже есть у участника, и одно качество, которое нам хотелось бы, чтобы он изменил.

Выбирать качества будем все вместе, чтобы между нами было согласие по поводу этих выборов. Кто хочет выйти первым?» «Спасибо за приятное занятие».

### Психолог: Готовы ли вы использовать технику активного слушания, и какие вы ожидаете изменения в общении со своим ребенком?

### К чему необходимо стремиться в детско-родительских отношениях?

**Вывод:** Самый оптимальный и приемлемый способ общения между родителями и детьми – партнерство. В семье все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты — все это сплачивает семью, укрепляет ее. Ребенок должен равноправно участвовать во всех советах, решениях семьи. И его поведение должно обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где вы и ребенок выскажете свое мнение. И чтобы между вашими детьми и вами всегда было взаимопонимание, я приготовила всем вам буклеты для родителей и детей. Очень надеюсь, что советы и рекомендации, которые содержатся в этом буклете, будут хорошим помощником и подсказчиком вам при построении взаимоотношений между всеми членами вашей семьи! «Спасибо за приятное занятие».