УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА МЫТИЩИ МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ

«МАРФИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«МБОУ МАРФИНСКАЯ СОШ» ДО «ЖИРАФИК»

**Мастер-класс для родителей**

**«Я тебя слышу» - использование техники**

**«Активное слушание» при общении с ребёнком**

**Подготовила:**

Педагог-психолог Гергокова И.В.

С. Марфино 2023г.

**Цель:** обучение родителей способам эффективного взаимодействия с детьми, гармонизация детско-родительских отношений.

**Задачи:** - Оптимизация форм родительского взаимодействия в процессе воспитания. - Формирование у родителей навыков психологической поддержки детей. - Повышение родительской компетентности в вопросах воспитания дошкольников.

**ХОД:**

**1.** **«Оргмомент, психонастрой».**

 «Здравствуйте, дорогие родители! Искренне рада видеть вас. Семья – самое главное в жизни для каждого из нас. Именно в семье мы учимся любви, заботе и уважению. Мы сегодня собрались с вами для интересной и познавательной работы, которая поможет нам лучше узнать и понять наших детей».

**2. «Правила работы в группе».**

 Активность, открытость, доброжелательность, конфиденциальность, уважение к говорящему.

**3. Игра «Возьми салфеток».**

 Веселое упражнение, которое создает позитивную атмосферу и помогает выяснить некоторые личные моменты. Тренер приглашает присутствующих сесть в круг и со словами «На случай, если потребуется, возьмите сколько желаете», передает упаковку по кругу. Когда все разберут салфетки (обычно отбирают около десяти, редко - всего одну), обращается к группе «Представьтесь, пожалуйста, и расскажите столько хороших качеств ребёнка, сколько салфеток вы взяли».

**4. Упражнение «У кого…».**

Необходимо встать и поменяться местами тем, кто часто играет с ребенком;

- те, у кого дома есть кошка (собака);

- те, кто любит ходить в кино;

- те, у кого один ребенок;

- те, кто любит танцевать;

- те, у кого в семье есть мальчик и девочка;

- те, у кого двое детей (трое);

 - у кого хорошие отношения с детьми.

 **5. Упражнение «Губка»**

Эксперимент. Прозрачная ёмкость с водой. Это – мы родители. В каждом из нас есть что-то хорошее, чем мы можем гордиться (добавляем в воду яркую краску) и что-то плохое, о чем нам не очень хочется говорить (добавляем темную краску). Это смесь наших качеств.  Губка - это ребенок. Опускаем, и он впитывает все подряд хорошее и плохое.

*Ведущий*. *В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми: наши дети не могут что-то поделить между собой; ребенок рассказывает, что он с кем-то из ребят поссорился или подрался или кто-то его обидел и т. д. Все эти ситуации нам хорошо известны. Давайте попробуем вспомнить, каким образом мы выстраиваем беседу с ребенком.*
Ведущий описывает несколько типичных ситуаций, например: ребенок не хочет надевать шапку; ребенок плачет, потому что другой сломал или отобрал его игрушку. Ведущий на этом этапе каждый раз спрашивает у родителей, что они обычно говорят своим детям в таких случаях. Родители делятся своим опытом и произносят хорошо знакомые нам фразы: надо надеть эту шапку; не переживай, купим другую игрушку; он немного поиграет и вернет твою игрушку сам и т. д.
*Ведущий*. *Как вы думаете, чего ждут от нас дети в эти минуты?*
Родители высказывают свою точку зрения. На данном этапе важно выйти на понимание родителями того, что ребенок ждет понимания, а не родительских лекций и нотаций, а порой и угроз.
*Ведущий*. *Причины трудностей детей часто бывают спрятаны в сфере его чувств. Поэтому если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребенка — мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребенка выслушать. Психологи называют этот способ* активным слушанием.Что значит активно выслушать?
Ведущий спрашивает родителей, что они знают об этой технике.
Этот вопрос мы задаем не случайно. Во-первых, многие родители читают разнообразную психологическую и педагогическую литературу и могут быть знакомы с этой техникой. Во-вторых, на собраниях мы рекомендовали родителям познакомиться с книгой Ю.Б. Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?».
Родители по желанию говорят о том, что они понимают под техникой активного слушания, а некоторые даже делятся опытом использования этой техники.
*Ведущий*. *Вы совершенно верно изложили суть этой техники. Позволю еще раз о ней сказать: активно слушать ребенка — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувства.*

ПРИМЕР

СЫН. Он отнял мою 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 я носить эту уродскую шапку!
МАМА. Тебе она очень не нравится.

СЦЕНКА

*Мама занята деловым разговором. В соседней комнате играют ее пятилетняя дочка и десятилетний сын. Вдруг раздается громкий плач. Плач приближается к маминой двери, и со стороны коридора начинает дергаться ручка. Мама открывает дверь, перед ней стоит, уткнувшись в косяк, плачущая дочь, а сзади — растерянный сын.*

ДОЧЬ. У-у-у-у!
МАМА. Миша тебя обидел... (пауза).
ДОЧЬ (продолжает плакать). Он меня урони-и-ил!
МАМА. Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась... (пауза).
ДОЧЬ (перестает плакать, но все еще обиженным тоном). Нет, он меня не поймал.
МАМА. Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал и ты упала... (пауза).
Миша, который с виноватым видом стоит сзади, утвердительно кивает головой.
ДОЧЬ (уже спокойно). Да. Я к тебе хочу. (Забирается к маме на колени.)
МАМА (через некоторое время). Ты хочешь побыть со мной, а на Мишу все еще обижаешься и не хочешь с ним играть....
ДОЧЬ. Нет. Он там свои пластинки слушает, а мне неинтересно.
МИША. Ладно, пойдем, я тебе твою пластинку поставлю...

*Ведущий*. *Вы только что увидели, как мама использует технику активного слушания. Давайте попробуем прописать алгоритм действий этой техники.
Вывешивается чистый лист.
Представим, что у вас случилось что-то подобное и вы решили использовать эту технику. Что вы будете делать вначале?*
Родители высказывают свои мнения.
*Вначале нужно занять правильное положение по отношению к ребенку. Вспомните только что разыгранную сцену. Какое положение занимала мама, когда разговаривала с дочерью?*
Участники должны сказать, что глаза ребенка и матери были на одном уровне.
*Ведущий*. *Вы заметили совершенно верно. Это действительно первый и важный шаг при использовании этой техники: занять правильное положение по отношению к ребенку. Почему это так важно? Психологические исследования показали, что человек воспринимает преимущественно именно невербальную информацию, поэтому наша поза является для детей самым сильным сигналом о том, насколько мы готовы его слушать и услышать.*
На этом этапе появляется лист, на котором написан алгоритм действий по применению техники АС (активное слушание).
На листе появляется первая запись:

1. Занять правильное положение по отношению к ребенку (глаза взрослого и ребенка должны находиться на одном уровне).

*Ведущий*. *Вспомните, в какой форме беседовала мать?*
Участники должны выйти на то, что ответы матери звучали в утвердительной форме.
*Ведущий*. *Верно, вы сказали о том, что ответы должны отражать сочувствие (обозначать чувства ребенка) и звучать в утвердительной форме. Во время беседы бывает очень важно и полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувства.*

ПРИМЕР

СЫН (с мрачным видом). Не буду больше водиться с Петей!
ОТЕЦ. Не хочешь с ним больше дружить.

На листе появляется вторая запись, второй пункт алгоритма:

2. Повтор услышанного от ребенка.

*Ведущий*. *Вы, наверное, обратили внимание, что в нашей сценке после каждой реплики мама молчала, делала небольшие паузы. Эти паузы помогали ребенку разобраться в своем переживании и одновременно почувствовать, что рядом с ним мать.*
На листе появляется третья запись, третий пункт алгоритма:

3. Делать паузы между фразами.

*Ведущий*. *И самый главный момент — это обозначение чувства ребенка.*
На листе появляется четвертая запись, четвертый пункт алгоритма:

4. Обозначение чувства ребенка.

*Ведущий*. *Если говорить о коротком варианте этой техники, то он может выглядеть так: чувства — в утвердительной форме.*
На листе появляется последняя, пятая запись, пятый пункт алгоритма:

5. Чувства — в утвердительной форме.

Далее ведущий еще раз зачитывает все пункты получившегося алгоритма.
На этом этапе участники могут задавать друг другу вопросы по алгоритму. Лучше, если ответы родители будут получать не от ведущих, а друг от друга.

*Ведущий*. *А теперь давайте потренируемся использовать технику АС.
Каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация. Ваша задача — понять, какие чувства испытывает в данной ситуации ребенок.*

**6. Упражнение «Пойми меня».**

|  |  |
| --- | --- |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Смотри, папа, я сделал самолет из нового конструктора! | Гордость. Удовлетворение. |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Мне не весело. Я не знаю, что мне делать. | Скука, поставлен в тупик. |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| У меня не получается. Я стараюсь, но не получается. Стоит ли стараться? | Разочарование, желание бросить. |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Я могу сделать это. Мне не надо помогать. Я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам. | Уверенность, самостоятельность. |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Все дети играют, а мне не с кем. | Одиночество, ощущение покинутости. |
| **Ребенок говорит** | **Ребенок чувствует** |
| Я рад, что мои родители – ты и папа, а не другие. | Одобрение, благодарность, радость. |

*Ведущий*. *Вы только что попробовали использовать технику АС. Убедились в том, как это непросто. Увидели, что вам так и хочется задать ребенку вопрос и прокомментировать 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?*
На доске появляется лист, на котором написано:
Результаты применения техники АС.
Родители высказывают по желанию свое мнение. В основном ответы наших родителей свелись к следующим результатам: данная техника помогает выстраивать отношения с детьми, лучше понимать детей; с ее использованием ослабевает напряжение в общении.
*Ведущий*: *Вы действительно правильно сумели почувствовать, что может дать техника АС. Позвольте, я еще раз зачитаю вам итоги нашего обсуждения.*
Ведущий зачитывает следующие результаты и коротко фиксирует их на листе.

Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка (разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается).
Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает больше рассказывать о себе.
Ребенок сам учится решать свои проблемы.
Ребенок начинает активно слушать родителей.
Родители становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители.

**10. Упражнение «Я хороший родитель, потому что…».**

Родителям в кругу предлагается произнести фразу «Я хороший родитель, потому что…» и  выделить положительное в процессе воспитания своего ребенка.

Наша встреча показала, какие вы умелые, находчивые, активные и заботливые родители. В любой ситуации находите правильное решение, никогда не теряетесь и всегда остаетесь любящими, улыбающимися и терпеливыми.

Я хочу рассказать притчу о вас - мамах, о самых дорогих людях для ваших деток.