

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ С РОДИТЕЛЯМИ

«УЧИМСЯ ЗДОРОВОМУ ОБЩЕНИЮ»

**(в контексте занятий по эффективному взаимодействию
родителей с детьми)**

**Автор: Лазарева Татьяна
Владимировна
педагог-психолог МБОУ "СОШ №7",
г.Апатиты Мурманской области**

Цель: сформировать у родителей представление о важности применения здоровых форм общения с детьми (другими людьми)

Материалы для занятия:

апельсин,
заранее отпечатанные листочки с описанием ситуаций,
три схемы-шпаргалки.

1. Приветствие («Апельсин»)

- Назовите свое имя и далее любой способ использования апельсина, после чего бросайте апельсин 5-му по счету сидящему справа от Вас участнику. Тот, кому попадет апельсин, продолжает упражнение (если перебрасывать апельсин именно в таком порядке, его обязательно получит каждый участник).

2. «Пересаживалки».

- Пересядьте те, кто:
 - *Сегодня утром успел выпить чашку чая или кофе;
 - *Считает себя хорошим сыном или дочерью своих родителей;
 - *Был очень послушным ребенком;
 - *Кто знает «Золотые правила» общения с ребенком

3. Сегодня я бы хотела Вас познакомить с некоторыми, возможно, очень необходимыми правилами общения.

Психологи выделили 2 стиля общения с ребенком:

- Язык «принятия» и
- Язык «непринятия»

Сейчас я попрошу Вас сравнить 2 фразы:

1. «Мне очень жаль, что ты не поделился игрушками со своим братом»
И
2. «Ты очень жадный мальчик».

Вывод: принятие – это оценка поступка, непринятие – это оценка личности.

Сейчас я приведу Вам примеры ситуаций, а Вы по желанию, отреагируйте, как родитель, на языке принятия и непринятия.

ПРИМЕРЫ СИТУАЦИЙ:

- Ребенок соврал, что ходил в музыкальную школу, а сам не был там.
- Ребенок в очередной раз не убрал кровать.
- Получил очередную двойку.
- Грубо отвечает бабушке.

4. Для разрешения затруднений, возникающих при общении с ребенком, помогут так называемые «Я-сообщения». Вот, например, сравните:

- «Я злюсь, когда вижу тебя неопрятным».
- «Меня раздражает, когда музыка из твоей комнаты звучит так громко»

И

- «Что у тебя за внешний вид!»
- «Ты когда-нибудь выключишь музыку?!»

На первый взгляд разница между «я и ты – сообщениями» невелика. Правда, «Ты-сообщение» привычнее и удобнее. Однако, в ответ на них ребенок обижается, защищается,

отказывается выполнять. Потому что каждое «Ты-сообщение», по сути, содержит обвинение или критику ребенка.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ. Оно позволяет выразить нам свой негатив в необидной для ребенка форме, дает возможность детям ближе узнать нас. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети также искренни в выражении своих. Как следствие, вырабатывается доверие.

Только на первый взгляд кажется, что легко составить и применить «Я-сообщение». Чтобы научиться этому, я предлагаю Вам поначалу воспользоваться **схемой-шпаргалкой** или вот таким алгоритмом (все три позиции заранее отпечатать на больших листах жирным шрифтом и разложить на полу в центре круга, чтобы родители смогли составить фразу, опираясь на подсказку):

- 1. Высказать само событие, негатив (например: Когда происходит... Если произошло...)**
- 2. Ваша реакция (Я чувствую... Я становлюсь ...)**
- 3. Предполагаемый исход (Мне хотелось бы... Я предпочла бы...)**

Позиции можно менять местами.

Давайте потренируемся в составлении «Я-сообщений». Итак, разбейтесь на пары и в течение 2-х минут составьте «Я-высказывание» по ситуации, которая Вам досталась (психолог может раздать заранее отпечатанные листочки с ситуациями родителям или же родители сами вытягивают билеты экзаменационным способом):

5. Ритуал прощания – «Шеринг-вспышка». Одно-два слова про свое состояние, настроение и что взяли для себя, было ли что-то полезное или нет.