«Всякий слышит то, что понимает»

римский комедиограф Плавт

**Занятие с элементами тренинга для родителей**
**«Как слушать и слышать ребёнка»***Педагог-психолог Журба О.В.
Социальный педагог Авдеева Т.Ю.*

**Актуальность:** Проблемы в общении детей и родителей возникали всегда, но особенно актуальны они стали с развитием информационных технологий. Живое общение постепенно уходит, а ему на смену приходит виртуальное. Родители много работают, а дети – много времени проводят за компьютером.

Иногда общение с родителями сводится к 30 минутам в день. Этого явно не достаточно для того, чтобы понять, как и чем живут дети. В современном мире ребенку (подростку) очень сложно сориентироваться, поэтому ему требуется особое внимание. Не вегда и не все говорит ребенок своим родителям, а значит, родители должны чувствовать и понимать своих детей, слушать и слышать их.

**Цель:** установление и развитие отношений партнерства и сотрудничества родителей с ребенком. Обмен опытом семейного воспитания.

**Задачи:**

- помочь родителям освободиться от деструктивного влияния негативных эмоций;

- познакомить родителей с техникой активного слушания, умения расслабления, создание дружеской атмосферы;

- научиться распознавать чувства детей в различных ситуациях;

- выработать новые навыки взаимодействия с ребенком;

- провести совместный анализ различных ситуаций, в которых возникают трудности в общении с ребёнком и найти решение;

- потренироваться использовать технику активного слушания.

**Ведущий:**  Здравствуйте! Мы очень рады, что вы нашли время и пришли поговорить о наших детях. Очень хочется, чтобы в общении с нашими детьми слово «СЛЫШАТЬ» означало «ПОНИМАТЬ, ЧУВСТВОВАТЬ, ОЩУЩАТЬ». Сегодня мы проводим мероприятие в форме тренинга.

Мы часто задаем своим детям вопрос: «Как дела?»

Получаем обычный ответ: «Нормально»

А как многое это может означать! Интонация, взгляд, громкость придают этому слову различный смысл.

Родители заняты целыми днями: работа, домашние дела, много различных проблем в жизни. Иногда в таком круговороте чего-то не замечаешь, на что-то не обращаешь внимания. Внешне все кажется благополучно: ребенок сыт, одет, здоров. А что у него на душе? Чем он живет?

Для любого родителя важно, чтобы ребенок ему доверял. А будет ли ребенок доверять, зависит от нас с вами, от нашего умения общаться с с ним, от нашего умения слушать и слышать его.

Ведущий: - Дорогие друзья, мы живем в мире звуков, которые окружают нас повсюду каждую секунду и влияют на нас намного больше, чем мы можем себе представить. В мире современных технологий: компьютеров, сотовых телефонов и множества другой техники мы становимся все менее чувствительными к звуковым раздражителям, что очень часто приводит к проблемам мышления, взаимопонимания и не способности **слышать друг друга**.

Ведущий: - Мы часто говорим: *«Да, я****слышу тебя****»*, – и не задумываемся о том, что существует большая разница между понятиями *«****слышать****»* и *«****слушать****»*. Ведь бывает так, что человек **слушает**, но не **слышит**.

Ведущий: - Сегодня мы постараемся овладеть несколькими упражнениями, которые помогут увеличить нашу способность активно **слышать**. Для начала мы предлагаем поприветствовать друг друга и познакомиться.

***(звучит тихая, спокойная музыка; предлагаем всем встать в круг)***

         Сейчас мы по кругу будем передавать вот эту игрушку, ваша задача: представиться, сказать, чьи вы родители, и в каком классе учится ваш ребёнок, детям предлагается также назвать себя и как зовут его маму, в каком классе он учится, и закончить следующее предложение: **Я ПРИШЁЛ (ЛА) СЮДА…**

*(В ходе выполнения этого задания участники по очереди представляются друг другу и говорят, зачем они пришли на тренинг. Педагог фиксирует на листе высказывания участников).*

**Ведущий:** Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

Перед тем как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

**Разминка:** В нашу разминку мы включили следующую игру: **коммуникативное упражнение «Костёр».**

**Коммуникативное упражнение** **«Костёр»**

Дети и родители садятся на стулья вокруг «костра» и выполняют соответствующую команду ведущего. По команде (словесной инструкции)

\* **«жарко»** - все должны отодвинуться от «костра»,

 \* по команде **«руки замёрзли»** - протянуть руки к «костру»,

 \* по команде **«ой, какой большой «костёр»** - встать и махать руками,

\* по команде **«искры полетели»** - хлопать в ладоши,

\* по команде **«костёр принёс дружбу и веселье»** - взяться за руки и ходить вокруг «костра».

*(После проведения этой игры участники должны взбодриться и расслабиться).*

**Ведущий:** Сегодня мы будем говорить о проблемах, которые возникают у нас в процессе общения с детьми. Попробуем разобраться в причинах, обсудим, как можно решать эти проблемы.

Перед тем как мы приступим к работе, давайте настроимся на совместную деятельность. Настроиться нам поможет игровая разминка.

**Разминка:**

Нам необходимо разделиться на две группы по видимому признаку.

1 группа не дает упасть желтым шарикам.

2 группа не дает упасть красным шарикам.

Все вместе не дают упасть зеленым шарикам.

Повторить несколько попыток.

**Итог:** все должны держать шарики в руках. До этого решения игроки должны дойти сами.

**Обсуждение**:

Шарик – проблема.

Не дать упасть шарику – решить проблему.

Руки – ресурсы, которые помогают решить проблемы.

**Ведущий**: С помощью этой игры мы хотели вам показать, что проблемы решать в одиночку сложно. Всегда есть люди, которые смогут помочь справиться и решить эти проблемы.

Проблемы, которые связаны с нашими детьми, то же лучше решать вместе сообща, а не по отдельности.

**Ведущий:** В нашей повседневной жизни мы часто сталкиваемся с различными ситуациями в общении с детьми: наши дети не могут что-то поделить между собой; ребёнок 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 ребёнком.

*(Ведущий описывает несколько типичных ситуаций****, например****:* ребёнок не хочет надевать шапку; ребёнок плачет, потому что другой сломал или отобрал игрушку; ребёнок не хочет помогать по дому и т.д. *Ведущий на этом* *этапе* *каждый раз* ***спрашивает у родителей***, что они обычно говорят в таких случаях. *(Родители делятся своим опытом и произносят хорошо знакомые фразы:* надо надеть эту шапку; не переживай, купим другую игрушку; он немного поиграет и вернёт твою игрушку сам; помогать нужно, ты научишься: мыть посуду, подметать пол и т.д., тебе это пригодится в жизни).

**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* ***ребёнок ждёт понимания, а не родительских лекций и нотаций, а порой и угроз).***

Ребята, а вы не хотите сказать, чего вы хотите в такой ситуации? или родители были правы и вы полностью их поддерживаете?

**Ведущий:** Причины трудностей взаимоотношений родителей и детей часто бывают спрятаны в сфере ваших чувств, т.е. чувств ребёнка и чувств родителей. Поэтому если просто что-то показать, чему-то научить или как-то направить ребёнка – мы ему не поможем. В таких случаях лучше всего ребёнка выслушать. А ребёнку прислушаться к совету родителей. (Этот способ называется **активным слушанием).**

Активное слушание — **это метод коммуникации, при котором человек внимательно прислушивается, участвует в диалоге, задаёт вопросы, выражает своё мнение и поддерживает**.

Цель активного слушания — **создать и укрепить доверительные отношения** с собеседником, понять его чувства и выяснить интересующую информацию.

**Некоторые приёмы активного слушания**:

* **Фокусировка внимания**. Поворачивание к говорящему лицом, поддержание зрительного контакта, жесты и мимика, показывающие, что слушающий внимательно слушает.
* **Эхо-реакция**. Повторение некоторых слов или фраз собеседника с уточняющей или вопросительной интонацией, но не слишком часто, чтобы это не вызвало раздражения.
* **Пересказ и уточнение**. Пересказ того, что услышали, своими словами, формулирование главных мыслей разговора, выделение фактов, без оценок.
* **Эмпатия**. Показ того, что слушающий понимает чувства и эмоции собеседника, сообщение о своём отношении к услышанному.
* **Резюме после паузы**. Обобщение сказанного собеседником, формулирование результата беседы и направления дальнейших действий.

**Ведущий:** Вы совершенно верно изложили суть этой техники. Позволю ещё раз о ней сказать: активно слушать ребёнка – значит **«возвращать»** ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив **его чувства.**

**Пример:**

**Сын.**Он отнял мою машинку!

**Мама.**  Ты очень огорчён 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.

**Ведущий:** Сейчас мы предлагаем вам одну сценку, где будет ярко продемонстрирован этот способ.

**Сценка:**

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

**Дочь.** У-у-у-у!

**Мама.** (пауза). Миша тебя обидел…

**Дочь.** (продолжает плакать). Он меня урони-и-ил!

**Мама.** (пауза) Он тебя толкнул, ты упала и ушиблась…

**Дочь.** (Перестаёт плакать, но всё ещё обиженным тоном). Нет, он меня не поймал.

**Мама.** (пауза) Ты откуда-то прыгала, а он тебя не удержал, и ты упала…

*(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 всё ещё обижаешься и не хочешь с ним играть…

**Дочь.** Нет. Он сам свои пластинки слушает, а мне не интересно.

**Миша.** Ладно, пойдём, 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) или включается презентация.***

         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 ребёнку. Вспомните только что разыгранную сценку. Какое положение занимала мама, когда разговаривала с дочерью?

         *(Участники должны сказать, что* ***глаза ребёнка 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 ребёнку.** 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 ребёнку (глаза взрослого и ребёнка 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 ребёнка**) и звучать в утвердительной форме. Во время беседы бывает очень важно и полезно **повторить,** **что, как вы поняли, что случилось с ребёнком, а потом обозначить его чувства.**

|  |
| --- |
| **2.  Повтор услышанного от ребёнка.** |

**Ведущий:** Вы, наверное, обратили внимание, что в нашей сценке после каждой реплики **мама молчала,** делала небольшие паузы. Эти паузы помогали ребёнку разобраться в своём переживании и одновременно почувствовать, что рядом с ним мать.

         *(На листе появляется третья запись).*

|  |
| --- |
| **3.  Делать паузы между фразами.** |

**Ведущий:** И самый главный момент – это **обозначение чувства ребёнка.**

*(На листе появляется четвёртая запись, четвёртый пункт алгоритма).*

|  |
| --- |
| **4.  Обозначение чувства ребёнка.** |

**Ведущий:** Если говорить о коротком варианте этой техники, то он может выглядеть так: **чувства – в утвердительной форме.**

         (*На листе появляется пятая запись, пятый пункт алгоритма).*

|  |
| --- |
| **5.  Чувства – в утвердительной форме.** |

*Далее ведущий ещё* ***раз зачитывает все пункты*** *получившегося алгоритма.*

         (*На этом этапе участники могут задавать друг другу вопросы по алгоритму).*

**Ведущий:**  А теперь давайте потренируемся использовать технику АС (активного слушания).

         Каждый из вас получит карточку, на которой описана ситуация. **Ваша задача –** **понять, какие чувства испытывает в данной ситуации ребёнок.**

*(Участники получают карточки и работают с ними).*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация и слова ребёнка** | **Чувства ребёнка** | **Ответ родителей** |
| **Дочь:  «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него всё высыпалось»** | Огорчение, обида | «Ты очень расстроилась, и было очень обидно». |
| **Ребёнку сделали укол, он плачет:****«Доктор плохой!»** | Больно, рассердился | «Тебе больно, ты рассердился на доктора» |
| **Ребёнок роняет чашку, чашка разбивается: «Ой!!! Моя ча-а-шечка!»** | Страшно, жалко | «Ты испугалась, и чашечку очень жалко, не огорчайся так, у нас есть новая чашка». |
| **Дочка надела новое платье и нечаянно порвала: «Ой!!! Моё пла-а-ть-ице!»** | Страх за платье перед родителями, жалко | «Ты испугалась, и платьице очень жалко, не переживай, купим новое платье» |
| **Ребёнок празднично одет, выйдя на улицу, он поскользнулся и испачкался.** | Страх за испачканную одежду | «Ты испугался, не переживай с каждым так бывает, а одежду мы постираем». |
| **В доме генеральная уборка: ребёнок, протирая зеркало, нечаянно роняет его, зеркало падает и разбивается.** | Страх за зеркало, осколки перед родителями | «Ты испугался, не поранился, не волнуйся, мы осколки сейчас уберём». |
| **Ребёнок получил плохую отметку…**  | Страх, что его будут ругать родители | «Не переживай, ничего страшного не произошло, получишь новую отметку, а эту исправишь. |

**Ведущий:**  Давайте посмотрим, что у вас получилось. Я прошу по желанию зачитывать карточку и говорить, какие, по вашему мнению, чувства испытывает ваш ребёнок.

         *(Участники без проблем справляются с предложенным заданием).*

Прошу вас разбиться на пары. Каждой паре предстоит обсудить, а затем записать на листе одну из типичных ситуаций, с которыми вы сталкиваетесь в общении с ребёнком.

         *(Участники по желанию разбиваются на пары и с огромным интересом обсуждают различные ситуации, с которыми сталкивались в процессе общения с детьми. Затем записывают эти ситуации на карточки и отдают психологу).*

*(Раздать карточки с ситуациями).*

         Сейчас каждая пара разыграет сценку по карточкам. **Ваша задача: познакомиться с описанной ситуацией и попробовать её показать, используя технику АС (активного слушания).** *(На данном этапе пары разыгрывают доставшиеся им ситуации, пробуя использовать технику АС.*

**Ведущий:** Вы только что попробовали использовать технику АС (активного слушания). Убедились в том, **как это непросто.** Увидели, что вам так и хочется задать ребёнку 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 ребёнком?**

         *(Родители высказывают по желанию своё мнение).* В основном ответы сводятся к следующим результатам: данная техника помогает выстраивать отношения с детьми, лучше понимать их; с её использованием ослабевает напряжение в общении.

**Ведущий:** Вы действительно правильно сумели почувствовать, что может дать техника АС (активного слушания). Позвольте, я ещё раз зачитаю вам итоги нашего обсуждения.

         (ведущий зачитывает следующие результаты и коротко фиксирует их на листе).

|  |
| --- |
| **Результаты применения техники АС (активное слушание)** |
| · **Исчезает или сильно ослабевает отрицательное переживание ребёнка (разделённая радость удваивается, а разделённое горе уменьшается).**· **Ребёнок, убедившись, что взрослый готов его выслушать, начинает больше рассказывать о себе.**· **Ребёнок сам учится решать свои проблемы.**· **Ребёнок начинает активно слушать родителей.**· **Родители становятся более чувствительными к нуждам и горестям ребёнка, легче принимают его «отрицательные» чувства, то есть меняются и сами родители.** |

**Ведущий:** Возможно, многим из вас показалось, что предложенная техника является искусственной, неестественной для нашей среды. Хорошо известно, что начинающие балерины проводят часы в упражнениях, далеко не естественных с точки зрения наших обычных представлений. Например: они разучивают позиции, при которых ступни становятся под различными углами, в том числе под углом 180 градусов. При таком «вывернутом» положении ног балерины должны свободно держать равновесие, приседать, следить за движениями рук, и  всё это нужно для того, чтобы потом они могли танцевать легко и свободно, не думая уже ни о какой технике.

         Так же и с навыками общения. Они вначале трудны и порой необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения.

         Мы не будем сейчас давать оценку этой технике. Я прошу всех по очереди ответить на два вопроса:

- Готовы ли вы попробовать использовать эту технику?

- Считаете ли вы полезным и нужным проведение подобных мероприятий?

Мы всех благодарим, было очень приятно с вами работать, всем большое спасибо. До свидания!

Алгоритм техники

Активного слушания

1. Занять правильное положение по отношению к ребёнку (глаза взрослого и ребёнка должны находиться на одном уровне).
2. Повтор услышанного от ребёнка.
3. Делать паузы между фразами.
4. Обозначение чувств ребёнка.
5. Чувства в утвердительной форме.

**МАТЕРИАЛ БУКЛЕТА: Техника Активного слушания.**

**1 шаг.**

Если вы хотите послушать ребенка, обязательно **повернитесь к нему лицом**. Очень важно также, чтобы **его и ваши глаза находились на одном уровне**. Если ребенок маленький, присядьте около него, возьмите его на руки или на колени; можно слегка притянуть ребенка к себе, подойти или придвинуть свой стул к нему поближе.

Избегайте общаться с ребенком, находясь в другой комнате, повернувшись лицом к плите или к раковине с посудой; смотря телевизор, читая газету; сидя, откинувшись на спинку кресла или лежа на диване. Ваше положение по отношению к нему и ваша поза – первые и самые сильные сигналы о том, насколько вы готовы его слушать и услышать. Будьте очень внимательны к этим сигналам, которые хорошо «читает» ребенок любого возраста, даже не отдавая себе сознательного отчета в том.

**2 шаг.**

Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали **в утвердительной форме**.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможны неправильные реплики:

- А что случилось?

- Ты что, на него обиделся?

Помните фраза, оформленная как вопрос, **не отражает сочувствия**, которого ждут наши дети.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложением очень незначительна, иногда это всего лиши интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок ответит: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось…», то ребенку бывает легче начинать рассказывать о случившемся.

**3 шаг.**

Очень важно в беседе **«держать паузу».** После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает детям разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка – может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

**4 шаг.**

В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом **обозначить его чувство**. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше водиться с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить (**Повторение услышанного**).

СЫН: Да, не хочу…

ОТЕЦ: (после **паузы)**: Ты на него обиделся… (**обозначение чувства**).

Иногда у родителе возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово «водиться» отец заменил «дружить».