

## Игровой тренинг для детей и их родителей «Гармония общения»

Цель: улучшение взаимопонимания между **родителями и детьми**.

Приветствие.

Собрались сегодня в круг,  
Я твой друг и ты мой друг,  
Вместе за руки возьмемся, и друг другу улыбнемся!

**Начать хочу со сказки.**

В одной коробке с карандашами **родился** маленький карандашик. Взрослые карандаши — мама, папа, бабушка и дедушка — были цветными. Причем у каждого из них был свой цвет. Маленький карандашик еще не имел своего цвета, ему предстояло стать цветным.

Каждый день синяя мама учила его, как стать синим.

Красный папа — как окраситься в красный цвет, потому что его выбирают чаще всего, рисуя прекрасные картины.

Желтый дед спорил со всеми, говоря о важности желтого цвета,

а зеленая бабушка брала внука за руку, и на какое-то мгновение он зеленел.

Так проходил день за днем, и вот...

Что же было дальше? Что за сказка без конца?

Это потому что у каждой семьи своя история, свое окончание сказки. Вы уже представили свое окончание этой сказки?

Каждая семья сама решает, как воспитывать своего ребенка. Единого мнения в этом вопросе нет. Каждый взрослый может сыграть огромную роль в жизни ребенка – созидательную или разрушительную.

Мы привыкли оправдывать все проблемы наших детей экологией, неправильной образовательной системой, нестабильностью в мире и в стране, гиперактивностью и т. д. И стали забывать о том, что во многом именно мы являемся творцами своих "проблем".

Давайте вспомним функции **родителей**.

- Создание оптимальных условий для роста и развития ребенка
- Обеспечение безопасности
- Обеспечение адаптации к жизни, социализация
- Воспитание ребенка

Ребенок наблюдает за тем, как **родители обращаются с ним**, друг с другом и с другими людьми. Исходя из этого, он начинает строить свои представления о себе и мире, в котором живет. Если в основе взаимоотношений **родителей** и детей будут лежать добро, взаимопонимание, любовь и уважение; то в каждой семье воцарится счастье.

Метод проекции: Каждый человек, встречающийся на нашем пути - это наше зеркало. Мнение о себе ребенок строит на основании мнения окружающих. А что делают зеркала? Отражают наш образ жизни, наши убеждения, нашу свободу или ограничения, наши радости и наши печали. Психологи это назвали "проекцией". И что мы видим в этих зеркалах? Свое отражение, отражение своей жизни. Если постоянно ругать и наказывать свое отражение, тем самым, можно ругать и наказывать себя. Можно игнорировать ребенка, можно прививать любовь или нелюбовь разными методами. А можно принять себя и своего партнера, и у ребенка появляется возможность увидеть свою суть за отражениями.

### Игра «Ладони»

А сейчас мы поиграем с нашими ладошками. Встаньте напротив друг друга в паре или сядьте удобно так, чтобы ваши руки могли встретиться (родитель и ребенок становятся напротив друг друга). Закройте глаза. По моей команде пусть ваши руки сначала найдут (1) друг друга, затем (2) познакомятся, (3) подружатся, (4) потанцуют, (5) подерутся, (6) помирятся, (7) попрощаются.

Что вам больше понравилось, когда ваши ручки дружили, танцевали или когда они дрались?

### Упражнение «Список правил»

1. Запишите на листе бумаги правила, исполнения которых вы требуете от ребенка.
2. А теперь честно и откровенно признайтесь себе, какие из этих требований вы в своей жизни не выполняете. Зачеркните их.
3. Еще раз проверьте то, что осталось. Если вы можете показать ребенку пример в *«незачёркнутых»* правилах, то можете смело, с чистой совестью, требовать их выполнения.

Много ли требований пришлось вычеркнуть? Как вы думаете, для чего нужны такие упражнения?

Чего же ребенок ждет от **родителей**?

Одним из основных условий создания атмосферы доверия в отношениях с детьми является их безусловное принятие со стороны взрослых, а также их умение использовать навыки **общения**, благодаря которым дети могли бы чувствовать, что их не только понимают, но и уважают.

Специалисты считают, что любое **общение** содержит в себе восемь разных смыслов:

то, что мы хотели сказать,

что сказали,

что услышал собеседник,

что он понял,

что хотел сказать в ответ,

что сказал,

что мы слышали

и как его поняли.

Даже у самого простого вопроса: “Как дела?”, который задают своим детям все **родители** без исключения чуть ли не каждый день, очень много смыслов. Кому-то по-настоящему интересно, как прошел день у ребенка. Кто-то так мирится и извиняется за то, что утром впопыхах обидел дочь. А для кого-то этот вопрос вроде допроса.

Как мы слушаем детей и разговариваем с ними – целиком зависит от наших намерений, целей, настроения, усталости, желания действительно понять и принять их.

**Игра «Передай другому».**

Ведущий передает воображаемый предмет соседу, сосед передает следующему и т. д. В конце ведущий спрашивает игроков, кто что получил и передал. Ответы самые разнообразные. **Игра наглядно показывает**, насколько может исказиться суть информации в процессе передачи.

Трудности в **общении родителей** с детьми возникают обычно из-за того, что взрослые воспринимают информацию гораздо быстрее, чем ребенок успевает договорить. Вместо того чтобы сконцентрироваться, наше сознание свободно блуждает в ожидании новой порции информации.

А еще взрослые слышат только то, что хотят услышать. И это другой серьезный барьер, мешающий воспринимать слова детей. Как же преодолеть эти барьеры?

Выразить к ребенку положительное отношение, показать ему, что его слышат и понимают, взрослые могут, используя в **общении** правила эффективного слушания, сформулированные Ю. Б. Гиппенрейтер. Рассмотрим подробнее некоторые из них.

Уделяйте **общению** с ребенком специальное время. Слушайте его внимательно, не отвлекаясь на посторонние дела, реагируйте на ту или иную информацию, которую сообщает ребенок (*жестами, выражением лица, вопросами*). Отложите свои дела, отключитесь от всего постороннего и обратите внимание на ребенка.

Сохраняйте терпение, когда дети не могут сразу что-то сказать. Так как их головы переполняют новые мысли и слова, то им всегда нужно больше времени на то, чтобы сложить их во фразы. А когда детей переполняют эмоции, то процесс становится еще труднее.

Помните о том, какое впечатление и влияние на ребенка могут оказать ваши слова. Дети очень чувствительно реагируют на замечания, в том числе и на невербальные выражения эмоций. Тон голоса, выражение лица, нахмуренные брови или улыбки – все влияет на то, как ребенок воспримет реакцию взрослого.

Задавайте вопросы, чтобы показать свою заинтересованность и участие. Пусть они будут простыми и короткими. Вопросы, задаваемые взрослыми, также помогают детям развивать в себе умение правильно слушать.

Используйте формулу **«Я-сообщения»**. Когда ты... (действия ребенка, я чувствую... (свои чувства, потому что... (*объяснение, почему действия ребенка вызывают описанные чувства*)). Мне бы хотелось, чтобы... (описание желаемого хода развития событий, обозначение своей роли и роли ребенка). Например: «Когда ты перебиваешь меня во время урока, я сержусь, так как твои вопросы мешают мне сосредоточиться и объяснить новую тему. Мне бы хотелось, что бы задавал вопросы после того, как я закончу объяснение».

Освоение техники **«Я-высказывания»**

Когда мы общаемся с ребенком, он, естественно, обращает внимание на наши слова, придавая особое значение тому, каким тоном они сказаны. Ведь как раз в тех случаях, когда что-то нас действительно

сильно волнует, мы меньше всего способны за собой следить. В такие моменты нам не всегда удается управлять мимикой, жестами, тоном голоса, мы выплескиваем свои эмоции на ребенка.

Я хочу познакомить вас с техникой «Я-высказывания». Для этого рассмотрим довольно знакомую ситуацию: при невыполнении некоторых домашних обязанностей от нас, **родителей**, можно услышать: «Ты опять не убрал свои игрушки! Ты совсем перестал мне помогать!» Это «ты-высказывание». Вот таким «ты-высказыванием» мы сразу создадим барьер в **общении с ребенком**. "Я-высказывание" - это такой приём, с помощью которого собеседнику (ребенку) сообщается о своих чувствах и переживаниях, а не о нем и его поведении, которое это переживание вызвало. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня".

Давайте **поиграем в переводчиков**. Попробуем превратить «ты-высказывание» в «я-высказывание»: «Я в последнее время не чувствую от тебя прежней заботы. С чем это связано? Может быть, ты обиделся на что-то?». Давайте потренируемся оформлять свои мысли и чувства в «я-высказывание». Для того чтобы это у нас получилось, необходимо точно определить свое чувство в этой ситуации и указать причину, которая его вызвала. Для удобства работы я даю небольшую методичку, которая поможет вам.

«Ты-высказывание»	«Я-высказывание»
Ты мне не помогаешь! Почему все должна делать я? (Обида.)	Я чувствую себя такой уставшей. Мне нужна твоя помощь. (Без обиды.)
Ты всегда ужасно себя ведешь!	Меня обижает такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан.
У тебя что, в голове — две извилины? Ты вроде понятливый, а говоришь несуразности.	Может быть, ты устал, я могу тебе чем-то помочь?
Ты всегда без спросу берешь мои вещи!	Когда с моего стола без спросу берут вещи, мне неприятно. Предварительно спроси меня, можно ли это взять.
Ты никогда меня не слушаешь!	Когда я вижу, что ты меня не слушаешь, мне неприятно. Мне очень важно твое внимание, поэтому, пожалуйста, будь внимателен к тому, что я говорю.

Применение правил эффективного **общения** способствует установлению открытых, доверительных отношений с детьми и позволяет им чувствовать понимание и принятие со стороны взрослых.

Надеюсь, что полученные сегодня знания помогут Вам понимать своего ребенка еще лучше! У Вас все получится! Спасибо!