**ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ**

**(семинар с элементами тренинга для родителей)**

**Воспитатель**: Я очень рада, что мы сегодня собрались. Воспитание де­тей — трудное дело, и верю, что вы преуспели в нем. Информа­ция, полученная сегодня, ока­жется реальным помощником в формировании и укреплении дружеских взаимоотношений с детьми. Теперь я попрошу каж­дого из вас представиться.

**Упражнение «Самопрезентация»**
*Задачи:*установить контакт с участниками встречи, снять напряжение, создать атмосферу открытости и комфорта.
Каждый из участников по очереди (можно воспользо­ваться мягкой игрушкой, кото­рая будет передаваться из рук в руки) представляет себя и обозначает основную цель по­сещения данного мероприя­тия.
**Упражнение « Пожелание»**
Участники встают в круг и произносят пожелания для себя и всей группы на период встречи. Аудио приветствие детей. Педагог - психолог заранее готовит видео-, аудиозапись де­тей тех родителей, которые бу­дут присутствовать на семина­ре. Дети обращаются с при­ветствием и пожеланиями к родителям.
**^ Повышение эмоционального принятия ребенка.**
Эмоциональный контакт между родителями и ребенком рассматривается как базисная психологическая модель, необ­ходимая для развития личности ребенка. Эмоциональное отвер­жение может проявляться в следующих родительских выра­жениях: «Глаза бы мои на тебя не глядели!», «Сколько проблем ты мне приносишь!» Восприни­мая их, ребенок бессознательно
чувствует, что он источник по­мех в жизни родителя. Отвержение часто связано с неадекватными родительскими ожиданиями относительно воз­можностей ребенка. Не прини­мая во внимание его индивиду­альные особенности, родители пытаются «улучшить», «корри­гировать» то, что есть. Часто они создают в сознании иде­альный образ ребенка. Для од­них родителей это послушный, удобный, не приносящий много хлопот. Для других — актив­ный, успешный, предприимчи­вый. Однако и в том, и в другом случае вымышленный образ не будет соответствовать реально­му инфантилизированному и инвалидизированному ребен­ку — неуспешному, неумелому. Это результат сверхтребова­тельности, проекция собствен­ной низкой самооценки.

Часто отвержение связано с тем, что самого родителя отвер­гали в детстве. Его задача — принять, полюбить самого себя.
**Упражнение**
**« Положительные и отрицательные качества ребенка»**
Воспитатель:. Со­ставьте список положитель­ных качеств и тех, которые вам не нравятся в нем. Сравните эти два списка.
Посмотрите на список нежелательных качеств ребенка, подумайте, какие из них можно изменить, какие нельзя, какие зависят от вас, вашего отношения к ребенку, а какие нет.
Попытайтесь посмотреть на негативные качества по-другому, найдите в них что-то положи­тельное. Например, вы написали, что ребенок очень медлителен. Что можно найти положитель­ного в этом качестве? Оборот­ной стороной медлительности, возможно, является то, что он все выполняет без спешки и; качественно.
Вспомните, сколько ярлыков мы навешиваем, говоря о ком-то: «он глупый», «она ничего не умеет делать» и т.д. Однако для психологического благополу­чия ребенка важно, чтобы об­щение с ним было безоценоч­ным.
**^ Упражнение «Безоценочное восприятие»**
**Воспитатель:.** Выберите любой объект, кото­рый вы видите перед собой. Он должен быть простым и незатейливым. Например, мяч на полу, гвоздь или шуруп в мебе­ли. Посмотрите на него так, как если бы вы впервые увидели его и пока не находите слов для его описания. Внимательно изучите объект всеми возмож­ными способами. Отметьте то новое, что нашли в нем. Если заметите, что вдруг стали выносить суждения об объекте, зада­ние выполняется неверно. По­старайтесь взглянуть на него глазами ребенка. А теперь да­вайте обсудим, легко ли было выполнять это упражнение.
Переключите внимание на своего ребенка и постарайтесь посмотреть на него совершенно новым взглядом. Замечаете что-нибудь новое? Что вы склонны оценивать в своем ребенке? Может быть, вы найдете то, за что постоянно критикуете его?
**^ Эффективные способы общения с ребенком**
Воспитатель:. Иногда родители просто не предпринимают попыток по­нять, почему ребенок ведет себя неадекватно. Часто на кон­сультациях спрашивают: «Что делать в данном случае?» На самом деле, вопрос необходимо переформулировать: «Каково значение этого?» Ребенок не­красиво себя ведет, потому что плохо себя чувствует. Чув­ства — это причина поведения, а действия — результат. Люди беспомощны при встрече со своими чувствами и чувствами других, они не подготовлены говорить о чувствах и прини­мать их.

**Основное**правило построения эффективного общения безоценочное отношение.
Воспитатель:. Всегда следует говорить о по­ступке ребенка и последствиях

этого поступка, но не выносить оценочных суждений по пово­ду его личности.

«Миша забыл убрать свои игрушки» вместо «Миша не­ряха».

«Аня не поздоровалась с моей знакомой» вместо «Аня невежливая».

«Я очень устала, чтобы сейчас играть с тобой» вместо «Ты все время достаешь меня своими играми».

В центре высказывания долж­но находиться описание чувств. Зеркальное отражение чувств ребенка, объективирование их в речи взрослого развивают способность ребенка анализи­ровать свои чувства и управ­лять ими.
**^ Упражнение «Отражение чувств»**
Каждому родителю выдается бланк с описанной ситуацией. Задание — проанализировать высказывания родителей в предложенных ситуациях.
«Ребенок пришел из детс­кого сада злой на весь мир. Они с детьми собирались покатать­ся на осликах, но пошел дождь. Мама сказала: "Послушай, тут не на что злиться. Ты еще ты­сячу раз покатаешься на осли­ках"».
«Сын пришел в плохом на­строении. Воспитательница на­кричала на него перед всеми детьми. Папа: "Если воспита­тельница сделала это, ты, долж­но быть, этого заслужил"».«Ребенок упал и плачет. Мама: "Не плачь, до свадьбы заживет!"».
«Дочка просит в магазине шоколадку. Начинаются исте­рика и капризы. Мама: "Ты на­доела мне со своими постоян­ными капризами!"».
«Сын пришел из школы, не хочет делать уроки. Папа: "Са­дись делать уроки, а то оста­нешься дураком (двоек нахвата­ешь)!"»
«Воспитатель сообщила о плохом поведении сына. Папа: "Ты все время дерешься"».
**^ Упражнение «Забота»**
**Воспитатель:.** Представьте себе всех тех лю­дей, о которых вы должны забо­титься, за жизнь и поведение которых чувствуете ответ­ственность.
Теперь посмотрите, включи­ли ли вы в этот список себя?

Можно сказать, что у нас есть еще один ребенок, которо­му вы уделяли мало внимания. Этот ребенок — наше соб­ственное внутреннее «Я».
Важно, чтобы у каждого взрослого человека появи­лась привычка заботиться о собственных нуждах и по­требностях. Очень часто, чаще женщины, забывают о собственных потребностях и жертвуют ими ради детей и семьи. Например, мать забо­тится о том, чтобы еда, приго­товленная ею, отвечала вкусам всех членов семьи, однако при этом она забывает о собственных предпочтениях, ей просто в голову не приходит, что и она сама имеет какие-то пристрастия. Или женщин! всегда отдает «лучший кусок» детям, довольствуясь малым.!
**^ Упражнение «Я — подарок для человечества**

**Воспитатель:** Каждый человек — уникаль­ное существо. И верить в свою исключительность необходимо каждому из нас. Подумайте, **в**чем состоят ваши исключи­тельность, уникальность.
Итак, подумайте над тем, что вы действительно — подарок для человечества.
Аргументируйте свое утвер­ждение, например: «Я подарок для человечества, так как я...».
Упражнения «Я хочу, я мечтаю...»
**Воспитатель**: У каждого из нас есть мечты и желания. А чтобы они вопло­щались в жизнь, иногда бывает достаточно правильно сформу­лировать свои мысли и выска­зать их вслух.
Игра проводится в кругу. Каж­дый участник по очереди форму­лирует свое желание, мечту или цель жизни. Педагог-психолог при необходимости может вносить корректировку в формулировку, так как идет обучение целеполаганию. Остальные участники хором повторяют фразу говорящего в утвердительной форме.
Попробовать на практике техники заботы о себе.
В течение 2—3 дней по­стараться подсчитать, сколько раз вы обратились к ребенку с эмоционально положительны­ми высказываниями — радост­ным приветствием, одобрением, поддержкой, а сколько с отри­цательными — упреком, заме­чанием, критикой.
Закрыть на минуту глаза и представить себе, что вы встре­чаете своего лучшего друга (подругу). Как вы показываете ей, что вы рады, что она вам близка, дорога. А теперь пред­ставьте, что это ваш собствен­ный ребенок, и вы показываете. Обнимайте ребенка не ме­нее четырех раз в день (утрен­нее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

**Упражнение «Откровенно говоря...»**

(рефлексия)
Участникам предлагается за­кончить следующие фразы (по выбору), высказывая тем самым свое отношение к происходя­щему:
♦Я научился...
♦Я узнал, что...

♦Я нашел подтверждение тому, что...
♦Я обнаружил, что...
♦Я был удивлен тем, что...
♦Мне нравится, что..
♦Я был разочарован тем, что...
♦Самым важным для меня было...