**Мастерская**

**«Секреты конструктивного общения с детьми»**

Общение ребенку необходимо, как пища. Плохая пища отравляет организм, неправильное общение «отравляет» психику ребенку, наносит удар его психическому здоровью, эмоциональному благополучию.

Условия,  в которых растет ребенок, влияют на его развитие. Влияние это может быть как позитивное, так и негативное. Как общаться с ребенком, чтобы способствовать его развитию, помочь уверенно идти по жизни!?

**1 условие.** Нужно помнить, что **теплые партнерские отношения мамы и** **папы** — залог эмоционального благополучия ребенка, и важнейшее условие его развития. От того, как родители общаются друг с другом, зависит не только эмоциональное благополучие ребенка, но и то, какой опыт получает ребенок. Этот опыт взаимоотношений ребенок пронесет через всю свою жизнь. Будет строить свое отношение с другими людьми по вашему примеру. Поэтому важно уметь общаться в семье друг с другом в позитивном ключе, с пониманием относится к чувствам друг друга.

**Задание №1.**

*Представьте некоторые ситуации и подумайте о том, как вы обычно реагируете на ребенка.*

**2 условие** – **Удовлетворение потребности в любви — необходимое условие нормального развития ребенка.** Важнопоказывать детям, что вы их любите не только через удовлетворение желаний детей через покупку новой одежды, и пр., но и другими способами: обнять ребенка, прижать к себе, поговорить о том, что интересует ребенка, о чем переживает ребенок, сказать, что вы любите его. Одна из главных потребностей любого человека *(маленького или большого)* — потребность в любви, нужности другому.

**Задание №2.**

*Попробуйте дома в течение одного дня (а лучше двух-трех) подсчитать, сколько раз вы обратились к своему ребенку с эмоционально положительным высказыванием и сколько — с отрицательным (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных высказываний равно числу положительных или перевешивает его, с общением у вас не все благополучно.*

Наше общение с детьми имеет большое значение. И оно не всегда бывает конструктивным. Существуют определенные особенности. Предлагаю сегодня рассмотреть основные способы, которые оказывают основное влияние на наши взаимоотношения.

**1-й способ. Определение границы личностного пространства.**

Каждый человек имеет свои границы, свою личностную территорию, свой взгляд на жизнь, свое восприятие мира... Если человек по каким-либо причинам перестает видеть различия между собой и другим человеком, то это приводит к серьезным социальным последствиям, к нарушению в общении.

В таком состоянии человек требует от других сходства со своими взглядами и отказывается терпеть какие-либо различия. Наиболее часто это проявляется у родителей, которые отказываются признавать, что их дети могут отличаться от них хотя бы в чем-то, или когда дети на соответствуют их ожиданиям.

Проблемы нарушения границ (непринятия взглядов другого человека) существуют и в отношениях взрослых. Поскольку зачастую отличия взглядов другого не уважаются и каждый требует, чтобы другой разделял его взгляды даже в мелочах - конфликты и затруднения во взаимопонимании продолжают существовать. Чем больше люди ценят и уважают различия друг друга, тем лучше и глубже оказывается контакт между ними и тем проще им разрешать возникающие между ними проблемы.

Нарушение границ называют слиянием.

Когда человек «В» желает, чтобы поведение человека «А» соответствовало его представлениям о том, «как следует» себя вести, он нарушает личную границу другого. Кроме того, у них появляется общая зона конфликта (область, где они пересекаются). Если человек «В» настаивает и добивается своего, он остается целостным, а человек «А» чувствует себя ущемленным, неполноценным. (Таким человеком любят пользоваться, он не может сказать «нет»). Какова может быть его реакция? Он или подавляет собственные потребности (а в целом и свою индивидуальность, и тогда последствиями такого его выбора могут быть депрессия, стрессы, психосоматические заболевания), или же он возмущается подобными посягательствами на свою жизненную территорию (иначе говоря, чужими притязаниями на свой образ жизни), и выталкивает человека «В» за свою границу. Если он это делает грубо, испытывая чувство гнева, между ними происходит «внешний взрыв» или конфликт.

Для того чтобы между людьми «А» и «В» не было взаимных претензий, они должны общаться на «границе контакта». В таком случае каждый из них остается целостным и никто не посягает на личную территорию другого.

Что для этого необходимо: следует разрешить другому быть таким, какой он есть, принять его со всеми его недостатками и достоинствами, не ущемляя достоинств своих. Такая позиция ведет к психическому здоровью и гармоничному общению с другими. Особенно эффективна такая позиция в детско-родительских отношениях.

Очень важно защищать свои границы и не нарушать границы другого человека.»

***Вопросы к родителям:*** «Какое слияние чаще встречается в вашем жизненном опыте? Умеете ли вы противостоять ущемляющему Вас воздействию?»

***Ответы родителей (дискуссия)...***

***Ведущий:***

**2-й способ. «Я»-«Ты» высказывания или «Я»-«Ты» сообщения.**

«Я-высказывание» включает в себя описание чувств говорящего, обозначение конкретного поведения, которое вызвало эти чувства, и информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

Ведущий записывает на доске схему «Я-высказываний»:

***«Я чувствую...(эмоция), когда ты...(поведение), и я хочу...(описание действия)».***

Эта простая формула помогает не только выразить свои непосредственные чувства, но и дает человеку возможность ощутить себя ответственным за свои мысли и чувства, поскольку причины их видит прежде всего в себе, а не во внешних обстоятельствах.

«Ты-сообщения» являются свидетельством агрессии в адрес партнера по общению, так как задевают чувства другого человека. В ответ на «Ты-сообщения» любой человек обычно закрывается и старается уйти от разговора. Кто-то воспринимает их как обвинения и обижается, кто-то раздражается и защищается, а кто-то дерзит. Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш собеседник изменил свое поведение, избегайте «Ты-высказываний», иначе он просто перестанет вас воспринимать.

*Обсуждаются ситуации и примеры «Я» и «Ты» сообщений...*

Примеры ситуаций:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | «Это просто твой эгоизм» |  |  |
|  | * Когда ты так поступаешь, я не чувствую прежней заботы. Мне бы хотелось, чтобы мы понимали друг друга, потому что для меня это важно. | | |
| 2. | «Ты никогда не делаешь то, чего хочу я.» | | |
|  | * Когда ты принимаешь решение за нас обоих, не спрашивая моего мнения, я чувствую обиду, и мне кажется, что тебя не интересует моя точка зрения. Мне бы хотелось, чтобы мы совместно обсуждали эти вопросы, так, чтобы были учтены желания обоих. | | |

***Упражнение «Посылка «я-сообщений»***

Участникам в парах раздаются примеры конфликтных ситуаций. Предлагается построить «Я»-высказывания в ответ на «Ты»-сообщение. Использовать схему.

*Инструкция:* «Прочтите ситуацию, изучите Ты-сообщение и напишите "Я-сообщения" в третьей колонке. Ответы сравните с ключом».

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Ситуация | Ты-сообщение | Я-сообщение |
| 1. | Ребенок весь день хмурый и молчаливый. Мать не знает, в чем дело. | Иди сюда, не хмурься. Надо быть повеселее. Ты что-то принимаешь слишком всерьез. |  |
| 2. | Ребенок включил музыку слишком громко, это мешает родителям разговаривать. ? | Ты что, не можешь быть повнимательней к другим? Почему ты включил это так громко |  |
| 3. | Ребенок обещал помочь сделать что-то к приходу гостей. Остался час, а работа не начата. | Ты болтался весь день и ничего не сделал. Как можно быть таким невнимательным и безответственным? |  |
| 4. | Девочка забыла придти домой в назначенное время. Поэтому мать не смогла пойти с ней в магазин купить обувь. | Тебе должно быть стыдно! После того, как мы договорились, ты являешься не вовремя. ....И т.п. |  |

***Обсуждение упражнения с родителями...***

***Выводы ведущего:*** "Ты-сообщения" являются плохими кодами для сообщения о том, что родитель чувствует, т.к. они чаще всего декодируются ребенком в терминах того, что ему следует делать (посылка решения) или какой он плохой (через порицание и оценку).

"Я-сообщения" являются более эффективными и здоровыми для взаимоотношений родителя и ребенка. Они в меньшей степени провоцируют сопротивление. Честно сообщить ребенку об эффекте, который производит его поведение на вас, означает в гораздо меньшей степени травмировать его, чем утверждать, что он в чем-то плох, поскольку так себя ведет.

"Я-сообщения" бесконечно более эффективны, поскольку они налагают ответственность на ребенка за изменения его поведения.

***Мини-информация: «Проблема "Я-сообщений"»***

«Дети часто игнорируют "Я-сообщения", особенно вначале. Они иногда предпочитают "не слышать", как их поведение воздействует на родителей.

Родителям следует посылать следующее "Я-сообщение", когда первое не получает ответа. Возможно, следующее будет сильнее, интенсивнее, громче или с большим чувством. Следующее сообщение говорит ребенку: "Смотри, я действительно имею это в виду".

Дети также часто отвечают на "Я-сообщения", посылая обратно свое "Я-сообщение". Вместо того, чтобы изменить свое поведение немедленно, они хотят, чтобы вы услышали, каковы их чувства.

Часто, после того, как ребенку сказали, что родитель понял его чувства, он изменяет свое поведение. Обычно все, что ребенок хочет - это понимание его чувств - и тогда он захочет сделать что-либо конструктивное по поводу ваших чувств.»

**Если к соблюдению «Границ контакта» и «Я-высказываниям» прибавить «Активное слушание», то взаимоотношения с ребенком (да и со взрослыми людьми тоже) будут просто замечательными. Таким образом, всегда можно найти «общий язык» даже с самым трудным ребенком. Главное следовать простым рекомендациям, и результат не заставит вас долго ждать.**

***Мини-информация: «Активное слушание (АС)»***

*«Активное слушание»* - замечательный путь и вовлечение того, кто посылает сообщение в беседу с реципиентом.

Слушая слова и высказывания ребенка, нужно понимать, что происходит с ребенком (какие чувства он испытывает и какая потребность лежит за его высказываниями), т.е. следует раскрыть мотив его слов.

Применяя активное слушание, нужно декодировать чувства и эмоции ребенка, закодированные им во время высказывания, так как ребенок не всегда точно может представлять свое эмоциональное состояние, а тем более точно назвать то, что он чувствует. И ему понадобиться помощь взрослого.»

***Упражнение «Навыки активного слушания»***

*Ведущий озвучивает высказывания ребенка. Участникам предлагается определить, что чувствует при этом ребенок.*

|  |  |
| --- | --- |
| **ГОВОРИТ** | **ЧУВСТВУЕТ** |
| Осталось только 10 дней до конца школы. | радость, облегчение |
| Я никогда не буду лучше Саши, делаю, делаю, а он все равно лучше меня. | чувство неадекватности, обескураженности |
| Все дети пошли гулять, мне не с кем играть. | оставленность, покинутость, одиночество |
| Саше родители разрешили поехать в школу на велосипеде, а я езжу лучше него. | чувство родительской несправедливости и своей компетентности |
| Я сам могу это сделать. Мне не надо помогать, я достаточно взрослый, чтобы сделать это сам. | компетентность, нежелание принимать помощь |
| Уходите, оставьте меня одного. Я не хочу ни с кем разговаривать. Вам наплевать на то, что со мной случается. | боль, злость, чувствует, что его не любят. |

***Вывод ведущего:****«Когда родители отвечают на проблемы ребенка через АС, они обнаруживают, что ребенок часто начинает думать о самом себе: анализировать свои проблемы, находить конструктивные решения. АС создает доверие, в то время как советы, выводы, инструкции и т.п. передают недоверие, т.к. ответственность за решение забирают у ребенка Поэтому АС - эффективный путь воспитания самоконтроля, ответственности и независимости».*

***Заключение***

Очень важно, чтобы в семье каждый мог по настоящему слушать, искренне выражать свои эмоции, мирно разрешать конфликты, уважать достоинство другого. Невозможно создать правильные отношения с ребенком, если нет мирной и доброжелательной атмосферы в семье в целом.