

## **Тема: «Счастье это когда тебя понимают»**

**Цель:** Повышение психологической компетентности родителей, посредством создания оптимальных путей организации общения родителей с ребёнком.

### **Задачи:**

- акцентировать внимание родителей на взаимосвязи родительской установки с эмоциональным благополучием и личностным развитием ребёнка;
- организовать обмен опытом в области взаимодействия с ребёнком;
- способствовать выработке новых навыков общения;
- стимулировать рефлексию родителей над собственными воспитательными установками.

**Участники-** родители. **Ведущий** –педагог-психолог.

**Оборудование:** магнитная доска, экран, проектор, ноутбук, буклет-памятка для родителей «Портрет психологически здорового ребёнка», «Принципы общения с ребёнком».

**Форма проведения-** групповая дискуссия, с элементами тренинга.

П. Уважаемые родители, приветствую Вас на нашем родительском собрании. А для начала предлагаю игру, которая поможет нам сблизится и я думаю, что вы станете активными его участниками нашего собрания.

### **Тренинговое упражнение «Говорящие руки»**

Цель: эмоционально-психологическое сближение участников.

Участники: все родители

Время 5-7 мин.

Инструкция: Участники образуют два круга: внутренний и внешний, стоя лицом друг к другу. Ведущий даёт команды, которые участники выполняют молча в образовавшейся паре. После этого по команде ведущего внешний круг двигается вправо на шаг и образуется новая пара.

Варианты инструкций образующимся парам:

1. Поздороваться с помощью рук
2. Побороться руками
- 3.Помириться руками
- 4.Выразить поддержку с помощью рук
- 5.Выразить радость
- 6.Пожалеть руками
- 7.Пожелать удачи
- 8.Попрощаться руками

Психологический смысл упражнения: происходит эмоционально-психологическое сближение участников за счёт телесного контакта.

П. Какие дети разные, они бывают спокойные и наоборот...

Р. Шустрые.

П. Покладистые и..

Р.Упрямые

П. Послушные и...

Р. Непослушные.

**П.** А почему они бывают: капризными, упрямыми, непослушными? А может быть это результат неправильно сложившихся отношений родителя и ребёнка. Кто должен быть главным и ответственным за эти отношения? Конечно родитель, ведь ребёнок мал и неопытен.

**П.** Как вы думаете, что взрослым нужно сделать, чтобы ребёнок был счастлив?

(Примерные ответы: чтобы родители всё разрешали, было много игрушек, был здоровым, родители были рядом больше времени и т.п.)

Психолог записывает ответы родителей на доске и подводит к выводу:

Слайд

<b>«Счастливый родитель, счастливый ребёнок»</b>
--

Вот проблема, которую мы сообща решим на этом родительском собрании.

Для начала давайте выясним, что может заставить нас выйти из равновесия (ответы родителей)

(картинки Света)

- ускоренный темп жизни;
- нехватка времени;
- недостаток условий для снятия напряжения;
- загруженность;
- дисгармония в семейных отношениях;
- нарушения в сфере детско-родительских отношениях.

**Итог.**

**П.** Всё это приводит к усталости, стрессу, раздражительности и гневу. Такого родителя раздражает, как это непечально и собственный ребёнок. И даже если вы постараетесь это скрыть, ребёнок всё равно почувствует. Поэтому одним из важных условий счастья родителя это находить возможность отдыхать.

Бывает, что дети нас огорчают своим поведением: протесты, упрямство, истерики. Иногда кажется, что они делают это назло.

Однако такое поведение направлено не «против кого-то», оно «за» ребёнка, его цель получить внимание родителя, защитить себя, не чувствовать себя не нужным. Он может и хотел бы добиться всего этого другим способом, но не знает как.

Именно от взрослых ребёнку необходимо получать информацию о том, что такое хорошо и что такое плохо.

<b>Важно в какой форме родитель это будет делать.</b>
---

И сегодня мы с вами этому будем учиться.

Очень часто многое в поведении ребёнка зависит от наших слов, точнее установок которые мы даём нашему ребёнку.

Давайте рассмотрим некоторые из фраз взрослых и попробуем вместе определить, какие последствия они несут и как их можно перефразировать.

(слайд)

<b>Негативные установки</b>	<i>Подумайте о последствиях</i>	<i>Вовремя исправьтесь</i>
<b>«Вот дурашка , всё готов раздать»</b>	<i>Низкая самооценка, жадность, эгоизм, трудности в общении со сверстниками.</i>	<i>Молодец, что делишься с другими.</i>
<b>«Плакса, распустил нюни»</b>	<i>Повышенное эмоциональное напряжение, тревожность, неуверенность в своих силах.</i>	<i>Поплачь, легче станет.</i>
<b>«Займись чем-нибудь, отстань»</b>	<i>Отчуждение, озлобленность.</i>	<i>Иди ко мне, давай подумаем, чем мы займёмся.</i>
<b>Только и слышу от тебя: «Купи! Купи! Надоел»</b>	<i>Агрессия, капризы, истерики.</i>	<i>Мне бы хотелось купить тебе, но у меня нет денег.</i>

Мы рассмотрели последствия, а теперь на секунду задумайтесь что **чувствует** ребёнок, слыша нечто подобное.

Проведём простой мысленный эксперимент.

Подумайте о чём –то, что вам в себе не нравится. Например, лишний вес. Или излишняя обидчивость, а может быть, привычка всё откладывать на последний момент.

Вопросы на **слайде**

Подумайте, почему это плохо и почему следовало бы что –то в себе изменить. (пауза)

Что вы чувствуете, когда говорите себе об этом? (пауза)

Согласны ли вы, что изменить себя было бы неплохо? (пауза)

Есть ли желание приступить к изменениям или хотя бы их обдумать? (пауза)

Очень ли вам неприятно думать о своих недостатках? (пауза)

А теперь представьте всё что вы мысленно сказали себе, вам говорит другой человек. Дословно, только «я» он заменяет «ты».вам.

Большинство людей, проводя этот эксперимент, замечают: одни и те же слова, обращённые к самому себе, мало расстраивают, но в устах другого звучат обидно и неприятно. Вызывают сопротивление и протест. И это совершенно нормально. Мы такие, какие мы есть, и наши недостатки- тоже часть нас.

**Мы не хотим меняться по первому требованию.**

Теперь мы понимаем, почему мы им говорим, объясняем, а они не реагируют.

Обратите внимание, наш мысленный эксперимент был невероятно щадящим: воображаемый «другой человек» говорил нам только то, что вы сказали сами себе, не повышал голос, не грозился наказать, если вы не послушаетесь. Он был образцом деликатности и всё равно вызвал дискомфорт.

Что же говорить о реальных ситуациях, когда мы читаем нотации, обвиняем, давим, а то и не замечая этого, оскорбляем?

### Давайте сделаем вывод.

Как только мы начинаем действовать по принципу «стань таким, как я хочу» в ответ получаем протест. Атмосфера в семье накаляется, близость и доверие исчезают, отношения рушатся.

---

### Решение проблемы.

Я думаю, что многих из вас возник справедливый вопрос: «Так что их теперь за всё по головке гладить?»

Я хочу познакомить вас с одной из базовых техник «Я-сообщение» овладев которой, вы сможете выражать свои негативные чувства в необидной для ребёнка форме.

Рассмотрим простые ситуации.

#### Ситуация 1.

П. Вы с прогулки встречаете собственного ребёнка: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Вам неприятен вид ребёнка и даже стыдно перед прохожими. Однако ребёнок ничего не замечает, он прекрасно провёл время, а сейчас рад встрече с вами.

(картинки «Я» «Ты»)

Родителям предлагают вслух произнести следующие фразы:

Реакция родителей	Чувства ребёнка	Положительное «Я-сообщение»
«Ну что у <b>тебя</b> за вид»	Отчуждение, чувства вины, заниженная самооценка.	« <b>Я</b> не люблю, когда дети ходят растрёпанными, грязными, и <b>мне</b> стыдно перед прохожими».
«Глаза б мои <b>тебя</b> не видели»		
«Уйди от меня, не желаю с <b>тобой</b> разговаривать»		

«Горе <b>ты</b> моё, не знаю, что с тобой делать!»	Демонстрация беспомощности родителя вызывает чувство тревоги у ребёнка	
«Сил моих на <b>тебя</b> нет!»		

## Ситуация 2

Малыш с энтузиазмом катает по полу свою машинку. Вы торопитесь на работу, сын мешает, путается под ногами, одним словом раздражает вас.

Реакция родителей	Чувства ребёнка	Положительное «Я- сообщение»
«Перестань тут ползать, <b>ты</b> мне мешаешь»	Отчуждение, неуверенность.	« <b>Мне</b> трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и <b>я</b> всё время спотыкаюсь»

### Вывод:

**Когда вы говорите о своих чувствах ребёнку, говорите от первого лица. Сообщайте о себе, о своём переживании, а не о нём, не его поведении.**

Давайте дадим ещё один ответ на вопрос «А умеете ли вы слушать»

И этому тоже нужно учиться.

Давайте попробуем разобраться с ещё одним вопросом «А умеете ли вы слушать своего ребёнка?»

Разберём на примере:

(Игра импровизация на которую приглашаются три родителя. Психолог комментирует и вместе с родителями находит оптимальные варианты решения проблем)

Ребёнок	Родитель (1 вариант ответов)	Родитель использует активное слушание. (2 вариант ответов)
Ребёнок плачет, «Он отбирает у меня игрушки»	«Что ты ревёшь? Ничего, поиграет и отдаст»	«Ты очень огорчён и рассержен на него».
«Я больше не пойду в детский сад»	«Как это ты не пойдёшь в детский сад?»	«Ты больше не хочешь ходить в детский сад».
«Не буду я носить эту дуратскую шапку!»	«Перестань капризничать, вполне приличная шапка!»	«Тебе эта шапка очень не нравится.»

Родитель, который использовал «активное слушание» озвучил чувства ребёнка, не обесценивая его проблему.

В данной ситуации ребёнок говорит:

«Меня слышат, меня понимают и сопротивляться не хочется»	Ребёнок остался наедине с собственными переживаниями.
--	---

### **Выход решения проблемы**

Сегодня мы рассмотрели несколько ситуаций в которых вы возможно увидели себя. Выяснили как правильно реагировать в подобных ситуациях.

И подводя итог сегодняшней встречи озвучим, что поможет нам сделать ребёнка счастливым.

слайд

**Ребёнок постоянно ищет и даже борется за положительное отношение к себе.**

**Каждым обращение к ребёнку- словом, делом, интонацией, жестом, нахмуренными бровями и даже молчанием мы сообщаем ему не только о себе, о своих чувствах, но и том, как мы к нему относимся.**

**Активно слушать ребёнка – значит «возвращать ему в беседе то, что он вам поведал, при этом проговорив его чувства.**

**«Меня слышат, меня понимают и сопротивляться не хочется»**

**Заключение.** В заключении хочу сказать. Доверяйте себе, своему опыту, интуиции, родительским чувствам. Никто не знает вашего ребёнка лучше, чем вы. Никто не может сделать для него больше чем вы. Даже если не всё пока получается, даже если порой кажется, что вы ничего не сможете сделать, вспомните, как много вы УЖЕ сделали для ребёнка. Вы у него есть, вы рядом. Каждый день и навсегда. И это главное!