

«Бесконфликтное общение в семье»

Тренинг для родителей

Подготовила Гончар Полина Александровна, педагог-психолог

Цель: помочь участникам сознательно строить и совершенствовать конструктивные взаимоотношения в семье.

Задачи:

познакомить с понятиями «Я – высказывание», «Ты-высказывание»; отрабатывать практические умения и навыки взаимодействия в семье; обучать умению самостоятельно конструировать собственное поведение при взаимодействии с членами семьи.

Оборудование: комплекты карточек с ситуациями, мяч, свеча, цитаты для оформления кабинета:

«Искусство быть мудрым состоит в умении знать, на что не следует обращать внимание» (У. Джеймс)

«Не существует такой проблемы, в которой не было бы бесценного дара для тебя. Ты создаешь себе проблемы, потому что эти дары тебе крайне необходимы» (Р. Бах)

«Если ты не знаешь, куда плыть, то никакой ветер не будет попутным» (Сенека)

Содержание занятия

Упражнение-приветствие «Меня зовут... Никто не знает обо мне...»

Каждый участник называет свое имя и говорит фразу «Никто не знает обо мне....», продолжает ее, тем самым представляет себя и подчеркивает свою непохожесть и уникальность.

Обсуждение эпиграфов к занятию.

Основная часть

Ведущий: Сегодня мы поговорим о несколько необычных ситуациях, возникающих в общении с нашими детьми. Прежде хочу обратить ваше

внимание на ситуации. Здесь эмоции родителя и ребенка изображены в виде двух «стаканов»:

- 1-ая ситуация, когда больше переживает ребенок, его стакан полный, родитель же относительно спокоен, уровень в его «стакане» низкий;
- 2-ая ситуация, когда наполнен эмоциями родитель, ребенок же особенно не переживает.

Сегодня мы будем работать с ситуациями второго типа. Вот примеры ситуаций подобного типа:

Подходя к дому, вы встречаете собственного сына: лицо измазано, пуговица оторвана, рубашка вылезла из брюк. Прохожие оглядываются, улыбаются; вам же неприятен вид сына и немного стыдно перед соседями. Однако ребенок ничего не замечает: он прекрасно провел время, а сейчас рад встрече с вами.

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

В данных ситуациях психологи рекомендуют воспользоваться следующим правилом:

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Правило говорит о том, что чувства, особенно если они отрицательные и сильные, ни в коем случае не стоит держать в себе: не следует молча переносить обиду, подавлять гнев, сохранять спокойный вид при сильном волнении. Обмануть такими усилиями вы никого не сможете: ни себя, ни своего ребенка, который без труда «читает» по вашей позе, жестам и интонации, выражению лица или глаз, что что-то не так. Ведь именно через эти «несловесные» сигналы передается более 90% информации о нашем внутреннем состоянии. И контролировать их очень трудно. Через некоторое время чувство, как правило, «прорывается» и выливается в резкие слова или действия.

Как же сказать о своих чувствах ребенку, чтобы это не было разрушительно ни для него, ни для вас"?

Поможет нам в этом следующее правило:

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите О СЕБЕ, О СВОЕМ переживании, а не о нем, не о его поведении.

Попытаемся с опорой на приведенные выше правила проанализировать следующие высказывания:

1. *Я не люблю, когда дети ходят расстрапанными, и мне стыдно от взглядов соседей.*

2. *Мне трудно собираться на работу, когда под ногами кто-то ползает, и я все время спотыкаюсь.*

3. *Меня очень утомляет громкая музыка.*

Заметьте, все эти предложения содержат личные местоимения: я, мне, меня. Поэтому высказывания такого рода психологи назвали «Я-сообщениями».

Кто-нибудь из родителей мог бы сказать иначе:

1. *Ну что у тебя за вид!*

2. *Перестань тут ползать, ты мне мешаешь!*

3. *Ты не мог бы потише?!*

В таких высказываниях используются слова ты, тебя, тебе. Их можно назвать «Ты-сообщениями».

На первый взгляд разница между «Я-» и «Ты-сообщением» невелика. Больше того, вторые привычнее и «удобнее». Однако в ответ на них ребенок обижается, защищается, дерзит. Поэтому их желательно избегать.

«Я-сообщение» имеет ряд преимуществ по сравнению с «Ты — сообщением».

1. Оно позволяет вам выразить свои негативные чувства в необидной для ребенка форме. Некоторые родители стараются подавлять вспышки гнева или раздражения, чтобы избежать конфликтов. Однако это не приводит к желаемому результату. Как уже говорилось, полностью *подавить свои*

эмоции нельзя, и ребенок всегда знает, сердиты мы или нет. И если сердиты, то он, в свою очередь, может обидеться, замкнуться или пойти на открытую ссору. Получается все наоборот: вместо мира — война.

2. «Я-сообщение» дает возможность детям ближе узнать нас, родителей. Нередко мы закрываемся от детей броней «авторитета», который стараемся поддерживать во что бы то ни стало. Мы носим маску «воспитателя» и боимся ее хотя бы на миг приподнять. Порой дети поражаются, узнав, что мама и папа могут вообще что-то чувствовать! Это производит на них неизгладимое впечатление. Главное же — делает взрослого ближе, человечнее.

3. Когда мы открыты и искренни в выражении своих чувств, дети становятся искреннее в выражении своих. Дети начинают чувствовать: взрослые им доверяют, и им тоже можно доверять.

4. И последнее: высказывая свое чувство без приказа или выговора, мы оставляем за детьми возможность самим принять решение. И тогда — удивительно! — они начинают учитывать наши желания и переживания.

Научиться посыпать «Я-сообщения» непросто. Потребуется тренировка, и на первых порах трудно будет избегать ошибок.

Одна из них состоит в том, что иногда, начав с «Я-сообщения», родители заканчивают фразу «Ты-сообщением». Например: «Мне не нравится, что ты такая неряха!» или «Меня раздражает это твое хныканье!». Избежать этой ошибки можно, если использовать безличные предложения, неопределенные местоимения, обобщающие слова. Например: «Мне не нравится, когда за стол садятся с грязными руками», «Меня раздражает, когда дети хнычат».

Следующая ошибка вызвана боязнью выразить чувство истинной силы.

Например, если вы приходите в ужас при виде сына, который бьет по голове кубиком своего младшего братишку, то в вашем восклицании следует выразить силу этого чувства. Фраза «Мне не нравится, когда мальчики так делают», — здесь никак не подходит, ребенок почтит фальшив

Поиск решения ситуаций

Задание 1. Участникам предлагается обсудить и выбрать из ответов родителей тот, который больше всего отвечает «Я-сообщению».

Ситуация 1. Вы который раз зовете дочь садиться за стол. Она отвечает: «Сейчас», — и продолжает заниматься своими делами. Вы начали сердиться.

Ваши слова:

1. Да сколько же раз тебе надо говорить!
2. Я начинаю сердиться, когда приходится повторять одно и то же.
3. Меня сердит, когда ты не слушаешься.

Ситуация 2. У вас важный разговор с другом. Ребенок то и дело его прерывает.

Ваши слова:

1. Мне трудно беседовать, когда меня прерывают.
2. Не мешай разговаривать.
3. Ты не можешь заняться чем-нибудь другим, пока я разговариваю?

Ситуация 3. Вы приходите домой усталая. У вашего сына-подростка друзья, музыка и веселье. На столе — следы их чаепития. Вы испытываете смешанное чувство раздражения и обиды («Хоть бы обо мне подумал!»).

Ваши слова:

1. Тебе не приходит в голову, что я могу быть усталой?!
2. Уберите за собой посуду.
3. Меня обижает и сердит, когда я прихожу усталая и застаю дома беспорядок.

Правила, которыми должны руководствоваться родители в общении с детьми:

- 1. Правила должны быть обязательно в жизни каждого ребенка.**
- 2. Взрослые должны согласовать правила между собой.**

Даже если один родитель не согласен с требованиями другого, лучше в эту минуту промолчать, а потом уже без ребенка обсудить разногласия.

3. При наказании ребенка лучше лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

4. Дайте свободу.

Спокойно свыкнитесь с мыслью, что ваш отпрыск уже вырос, и далее удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это стремление выйти из-под вашей опеки.

5. Никаких нотаций

Больше всего подростков раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.

6. Уступает тот, кто умнее.

Костер ссоры погаснет, если в него не подбрасывать дров. Когда и родители, и дети охвачены негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.

7. Не надо обижать.

Прекращая ссору, не стремитесь сделать больно ребенку с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

Задание 2. Участникам предлагается прочитать описание каждой ситуации, определить, в чем ошибка родителей; сказать вариант более действенного высказывания.

1. Ребенок обычно возвращается из школы раньше родителей. Поэтому родители говорят ему: «Как только ты приходишь домой, сразу же делай уборку в своей комнате!»

(**Ответ:** «Убери в своей комнате до моего возвращения». Не следует требовать выполнения сразу же.)

2. Родители говорят своему ребенку: «Забудь о прогулках. Мы разрешим, когда ты будешь нас слушаться»

(**Ответ:**«Мы переживаем за тебя, поэтому приходи домой вовремя»)

3. Родители говорят своему ребенку: «Не проси денег, ты все равно потратишь их впустую!»

(**Ответ:** «Разумно тратить деньги, которые дают тебе на карманные расходы. Других денег не будет»)

4. Родители своему ребенку: «Ты опять разбил бокал! Вечно у тебя все из рук валится!»

(**Ответ:** «Я знаю, что ты не хотел этого. Но надо быть внимательным. Убери все за собой и садись обедать.»)

Игра «Рецепт счастья»

Участники передают свечу друг другу, говоря по слову или фразе (какими принципами должны руководствоваться члены семьи для оптимизации взаимоотношений) и, тем самым придумывают «рецепт счастья». Ведущий для примера зачитывает оригинальный «рецепт счастья» от Ирины Беляевой: «Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше веры. Все это хорошо перемешайте. Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и предлагайте каждому, кого встретите на пути».

Подведение итогов, рефлексия.