Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 459

620137, г. Екатеринбург, ул. Вилонова, 49 тел.: 367-83-34, mdouds459@yandex.ru

**Психологический тренинг**

**для родителей**

**«Как найти общий язык со своими детьми?»**

Выполнила: Мезенцева В.В.

педагог-психолог

Екатеринбург, 2023

**Цель:** развитие у родителей навыков эффективной коммуникации со своими детьми

З**адачи:**

1. Познакомиться с техниками эффективного общения.
2. Почувствовать свои «личные границы», научиться правильно их отстаивать.
3. Развивать навыки коммуникации в реальных ситуациях.
4. Научиться понимать своего ребенка.
5. Стимулировать формирование новых (эффективных) навыков взаимодействия с ребенком.
6. Способствовать использованию эффективных техник общения в семье.

**Участники:** родители, испытывающие трудности в общении со своими детьми, педагог-психолог.

**Ход тренинга:**

Уважаемые родители, я рада, что вы, несмотря на свои многочисленные хлопоты и заботы, пришли сюда. В детстве мы не раз давали себе обещание не повторять ошибок своих родителей, когда вырастем. Кто из нас не говорил себе: «Я никогда не буду поступать так с собственным ребенком?». Но когда появляются дети, нам не помогают ни данные себе когда-то обещания, ни книги по детской психологии, ни советы подруг и уж тем более бабушек…

Ошибки в воспитании приводят к тому, что мы перестаем понимать своих детей, они нам кажутся эгоистичными, капризными, неуправляемыми… И вот уже мы чувствуем себя абсолютно беспомощными перед самым близким человеком – своим ребенком и не знаем, что делать.

Сегодня мы с вами поговорим о типичных ошибках родителей при общении со своими детьми и о том, как правильно с психологической точки зрения выстраивать общение со своими детьми.

Я думаю, что вы ежедневно сталкиваетесь с ситуациями, когда у вас не получается добиться от ребенка нужного вам поведения, когда ваши желания и требования не соответствует тому, чего хочет ребенок. Вы хотите его уложить спать, а он хочет смотреть мультфильмы, вы пришли в магазин только за молоком и хлебом, а ребенок требует шоколад, сок и мармеладки.

Разберем техники, при помощи которых, можно донести до ребенка свою позицию, не вызывая у него внутренний протест и желание сделать все наоборот.

1. **Техника «Я – сообщений»**

Представим ситуацию: Ребенок играет на детской площадке, в очередной раз вас не слышит и домой уходить не хочет. Ваши действия? Что вы ему скажете?

*(«Сколько можно тебя звать?», «Почему ты ничего не понимаешь?», «Почему ты такой вредный?», «Я сказала, пошли домой»)*

Как вы думаете, какие чувства вызывают подобные высказывания у вашего ребенка? Позволяют ли они улучшить отношения с ним, позволяют ли они решить проблему?

Когда вы используете «ты – сообщения», критикуете, ругаете, приказываете, контакт с ребенком сложно установить. Может попробовать другой подход?

Используйте «я – сообщения». Озвучивайте свои чувства и эмоции по поводу этой ситуации, не используя слов «ты», «твой», не критикуя, не ругая.

Например, «Я расстроена, что мы придем домой поздно и я не успею почитать тебе книжку» или «Я очень замерзла, мне бы так хотелось выпить горячего чая, очень жаль, что приходится стоять на улице». Как вы думаете, чем отличаются эти сообщения от предложенных вами? Как ребенок их воспримет? Что будет чувствовать? Захочет ли «пойти» вам навстречу?

Попробуйте сформулировать «я – сообщения» к следующим ситуациям:

- ребенок разбросал книжки и не хочет их собирать;

- ребенок взял конфету без разрешения;

- ребенок сломал вашу любимую кружку;

- ребенок подрался в детском саду и др.

1. **Техника активного слушания**

В общении с ребенком важно не только, что и как говорят родители, но и что говорит ребенок. Чтобы наше общение не превращалось в бесконечный скучный родительский монолог, нам нужно слушать и слышать позицию ребенка.

Расскажите, что для вас значит слушать и слышать ребенка?

(«Воспринимать слухом, что говорит ребенок», «Внимательно слушать ребенка, иногда задавая вопросы», «Эмоционально реагировать на речь ребенка», «Услышать факты о жизни ребенка, что и где случилось»)

Представьте ситуацию – ребенок вам рассказывавет о том, что случилось сегодня в детском саду: «Я подскользнулся и упал на прогулке, а другие дети надо мной смеялись». Что бы вы ответили ему?

(«В следующий раз будь аккуратней», «Не обращай внимания на этих детей, они просто не воспитаны», «Не переживай, все будет хорошо»)

Как вы думаете, что почувствует ребенок от ваших слов? Станет ли ему легче? Поймет ли он, что вы его любите, понимаете, принимаете?

А что, если ответить ребенку: «Я понимаю, как это было неприятно, обидно», «Я понимаю твою боль», «Ты наверное очень обиделся на этих детей». Чем отличаются эти слова от предложенных вами?

На самом деле, активно слушать ребенка – это значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам рассказал, при этом обозначив его чувства.

Рассмотрим еще одну ситуацию – ребенок упал, испачкал штанишки и вот-вот заплачет. Что бы вы ему сказали, используя технику активного слушания? («Я понимаю, что ты расстроен, это очень неприятно, что твои штанишки испачкались»).

1. **Техника отстаивания своих границ**

Сталкивались ли вы когда-нибудь с ситуацией, что ваш ребенок не видит «границ дозволенного», позволяет себе брать чужое, разговаривать со взрослыми неподобающим образом, бесцеремонно вмешиваться в чужой разговор и т.д. Когда подобное происходит, родители или другие люди, окружающие ребенка, испытывают раздражение. Нарушаются личные границы. Давайте обсудим, как отстаивать свои границы и научить этому ребенка.

Алгоритм отстаивания границ:

1. Обозначить границу, озвучить свою эмоцию.
2. Попросить перестать нарушать границу.
3. Предупредить о последствиях
4. Внедрить последствия

Разберем этот алгоритм на примере.

Вы собираетесь купить ребенку шоколадку в магазине (положили ее в корзину с покупками), но он требует купить еще сок и Чупа-чупс. Ребенок начинает на вас кричать, требовать.

Как вы отреагируете на эту ситуацию, используя алгоритм? Ваши слова и действия?

1. Мне не нравится, когда на меня кричат. Меня это очень расстраивает.

2. Перестань кричать на меня

3. Если ты не перестанешь кричать, мы уйдем из магазина и я тебе ничего не куплю.

4. Уходим из магазина)

 При отстаивании своих границ, не забывайте, что у ребенка тоже должны быть свои границы, учите его отстаивать их и сами не нарушайте.

 Типичные нарушения границ ребенка:

- Шлепки, подзатыльники (право на неприкосновенность тела).

- «Помолчи, тебя никто не спрашивает», «Я сама решу, я лучше знаю» (право на свою точку зрения).

- «Хватит реветь!», «Нечего мне тут истерики закатывать!» (право на эмоции).

- «Ты плохо себя ведешь, обойдешься сегодня без игрушек» (право на свои личные вещи).

**Обсуждение**

Что вы нового сегодня вы узнали? Что вас сегодня удивило? Какие техники вам показались наиболее эффективными? Какие техники вы будете применять? Что оказалось сложным для вас? Какие у вас остались впечатления от работы?