**Разговор с родителями**

*(представление себя, приветствие)*

Представьте, что этот стакан – это ваш ребенок, а этот стакан – вы. Вода – это уровень ваших эмоций, чувств.

Происходит ситуация: ребенок приходит из школы с новостью о двойке за контрольную работу по математике. Как реагирует на это родители? Первый вариант: Из стакана родителя вода выливается в стакан ребенка --- вода выливается из стакана. Второй вариант: Из стакана ребенка воду выливаю в стакан родителя.

Что мы наблюдаем в первом и во втором случае?

В первом случае вода из стакана выливается, ребенок переполнен чувствами. Во втором случае родитель разделяет эти чувства с ребенком. Поэтому сегодня я предлагаю нам с вами поговорить о переживаниях, чувствах, которые мы испытываем в сложных ситуациях, а главное что с этим делать. Другими словами осуществить «работу над ошибками» в выражении собственных чувств и анализе чувств других, ведь непонимание чувств ребенка порождает преграду между родителями и детьми, что выражается в неадекватных реакциях и часто агрессивном поведении.

Мне хочется, чтобы все то, о чем мы с вами сегодня поговорим, у вас осталось, и для этого я предлагаю каждому дополнить свой опыт еще одной страничкой, которую мы будем обогащать в процессе работы.

*(в течение занятия каждый заполняет определенную форму памятки)*

Вирджиния Сатир изобразила эмоциональный мир человека в форме кувшина.

Как чаще всего дети реагируют в конфликтах с родителями? *(кричат, злятся и т.д.).* Именно эти чувства ребенок выплескивает во внешний мир. Но это только маска других чувств. Вспомните ситуацию про двойку. Что в этот момент испытывает ребенок? *(страх, тревогу, беспокойство)*. Т.е. гнев, в этом случае, это невысказанный страх. А что ждал от вас ребенок в этой ситуации? *(внимание, заботу, сожаление)*. К. Роджерс говорил, что все наши разрушительные эмоции возникают из-за неудовлетворения потребностей, например, в заботе, уважении, внимании. Если же копнуть глубже, то в психологии есть такое понятие, как базисные потребности – быть хорошим, любимым. Таким образом, мы видим, что неудовлетворение глубоких чувств порождает неадекватные реакции.

Для удовлетворения базисных потребностей психологи говорят, что необходимо 8 объятий в день.

А как узнать о потребностях ребенка, о том, что он хочет? *(послушать, поговорить)*

Как слушать своих детей? *(ответы)*

Тогда представим ситуацию. Ваш ребенок вам говорит. Выберете правильный вариант ответа.

1. Папа издевался надо мной, когда вытаскивал занозу из моего пальца.

* Ты преувеличиваешь, тебе не могло быть настолько больно.
* Похоже, тебе действительно было очень больно.
* Он сделал это ради твоего блага.

1. Паша пригласил меня на танцы. Он мне нравится, но я не знаю, идти или нет…

* Конечно, иди. Вот увидишь, там будет весело.
* Разбирайся сама. Иначе совсем не отпущу.
* Значит, тебе хочется пойти, но ты не совсем уверена?
* А он хороший мальчик? Где вы с ним познакомились?

1. (встревоженно) Завтра у меня контрольная по математике

* Небось опять никак не готовился.
* Если бы ты больше занимался, то сейчас не о чем было бы волноваться.
* Ты волнуешься. Уверена, что тебе хотелось бы, чтоб все поскорей закончилось.

*Обсуждение:* Почему этот вариант правильный? Почему остальные неправильные? Какие ошибки вы видите?

Да, мы слушаем своих детей, но при этом делаем это с ошибками. Психологи, в частности Ю. Гиппентрейтер, систематизируют эти ошибки следующим образом.

* Приказы, команды
* Угрозы, предупреждение;
* Мораль, нравоучения.
* Советы, готовые решения;
* Доказательства, логические доводы;
* Обвинения, критика.
* Похвала.
* Высмеивание.
* Догадки, интерпретации
* Выспрашивание, расследование;
* Обесценивание ситуации.
* Уход от разговора (отшучивание).

К.Роджерс же говорит, что необходимо активно слушать ребенка, т.е. слышать и проговаривать те чувства, которые ребенок испытывает в данный момент. Тем самым мы демонстрируем ему свое понимание, свою включенность в проблему ребенка.

Сейчас я предлагаю вам разделиться на пары и выполнить следующее задание. Перед вами реплика ребенка. Его что-то беспокоит. Вам нужно, активно слушая его, откликнуться на эту реплику.

Ситуации:

1. Я больше никогда не буду разговаривать с Ваней!

(иногда случается, что Ваня тебя огорчает, и ты злишься на него)

2. Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята засмеялись

(тебе было очень неловко и обидно)

3. У меня некрасивый рисунок.

(я вижу, что ты не очень довольна своей работой)

4. Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь.

(тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала)

5. (Ребенок роняет и разбивает телефон) Ой! Мой телефон….!!!

(ты расстроилась, и тебе жалко телефон)

Какие чувства возникают у ребенка, когда мы таким образом реагируем на его сложные ситуации?

Какой эффект мы получаем, используя активное слушание?

Что делать с чувствами ребенка, немного становится понятно. Но наверняка у вас возникает вопрос – кто будет слушать родителя? Что же должен делать родитель со своими чувствами?

*(высказывают предположения: высказаться, смолчать, перевести в деятельность)*

Как ни странно, но психологи утверждают, что свои чувства необходимо высказывать ребенку. Давайте посмотри видеосюжет из фильма «Маленькая Вера». Ваша задача проанализировать разговор девочки и родителей, зафиксировать особенности их общения. Что они говорят, к чему это приводит.

*Ситуация из фильма*

Родители должны были сказать о своих чувствах? Они это сделали? К чему это привело? А как тогда и сказать о чувствах, и не довести разговор до ссоры? В таком случае различаю ты-высказывание и я-высказывание, которое строится оп определенной схеме.

Когда (ситуация)….+ я чувствую/переживаю (описание собственных чувств)….+ потому что мне/я …. (объяснение причины чувства).

А как можно было бы по-другому выстраивать беседу родителей с ребенком, используя формулу «я-высказывания»?

Важно помнить, что при использовании «я-высказывания», необходимо осознавать и находить имена своим чувствам.

Перед вами ситуации. Разделитесь на пары и обозначьте те чувства, которые испытываете в этой ситуации, а затем сформулируйте «я-высказывание» для передачи своих чувств.

Иногда взрослые забывают о своих намерениях, о том, что надо по-другому разговаривать с детьми, по-другому себя вести. Поэтому я предлагаю сделать напоминалку для самого себя. Записать те желания, какие хочется очень часто детям. Перед вами незаконченные фразы, которые позволят вам это сделать уже от лица вашего ребенка.

1.Мама/папа, я хочу, чтоб, когда я злюсь, ты/вы…….

2. Мама/папа, когда я плачу, ты….

3. Мама/папа, когда ты злишься, не кричи на меня, а …

4. Мама/папа, когда у меня что-то не получается, …

5. Мама/папа, когда я молчу, …

Кто хочет поделиться своими мыслями? Чувствами?