**Образовательный кейс 15.**

**Родительское собрание по теме:**

**«Способы эффективного взаимодействия с ребенком в конфликтных ситуациях»**

Состав группы родителей 8–10 человек.

Проведение занятий предполагает помещение с наличием свободного пространства.

Важно создать добрую атмосферу в аудитории, располагающую к содержательному, заботливому разговору о детях. Родителей необходимо посадить в круг (по возможности на удобные стулья или кресла), чтобы была возможность общаться (видеть и слышать друг друга).

 **Цель встречи:**

**-**формирование у родителей представлений о способах конструктивного общения в конфликтных ситуациях, когда эмоции берут верх над разумным поведением

- знакомство с конкретными практическими инструментами (техниками «Я-высказывание» и «Активное слушание») для реализации поддерживающей стратегии семейного воспитания.

**Задачи:**

**-** обсудить проблемы семейного воспитания

- обсудить с родителями их родительскую позицию в конфликтных ситуациях с детьми,

- помочь в поиске конструктивной родительской позиции в конфликте

В процессе подготовки к тренингу, при возможности, можно попросить детей написать мини-эссе: на тему «Если бы я был мамой (папой), то проявил свою любовь к ребенку так…».

В процессе подготовки к тренингу рекомендуем посмотреть сайт: **«PSYLIFE»**

<https://psylife.org/53-kak-obschatsya-roditelyam-s-podrostkom.html>

По данной ссылке представлены видеофрагменты ситуаций для анализа родителями. При наличии технической возможности (интернет, компьютер, видеопроектор, экран) данные ситуации можно использовать при отработки практических умений использования техники «Я-высказывание», «Активное слушание» на тренинге»

**Ход тренинга**

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  | Отведенное время (примерно) |
| 1. Знакомство и установление доброжелательной атмосферы для общения в группе
 | 10 минут |
| 1. Разминка и постановка цели тренинга
 | 10 минут |
| 1. Теория о  **техниках «Я-высказывание»**
 | 15 минут |
| 1. Практические упражнения
 | 20 минут |
| 1. Теория о  **техниках «Активное слушание»**
 | 15 минут |
| 1. Практические упражнения
 | 20 минут |
| 1. Подведение итогов
 | 10 минут |
| Итого  | **90 минут** |

**Сценарный план**

|  |
| --- |
| 1. **Знакомство и установление доброжелательной атмосферы для общения в группе**
 |
| ***Рекомендации ведущему:*** | Подойдет любая техника знакомства и сплочения группы, которая непродолжительна по времени и создает неформальную обстановку общения в группе.**Например:** можно предложить участникам *представиться, назвать имена своих детей и их возраст*. Каждого представляющегося просят повторить имена всех, кто выступал до него. При этом не обязательно идти по кругу, предоставив членам группы возможность самим решать, когда вступать в разговор. Для установления доверительных отношений ведущий может первым сообщить что-либо о себе, о своих ожиданиях и надеждах, связанных с группой, о переживаниях данного момента, *создавая тем самым модель поведения для участников*.Вот несколько примерных вопросов, которые помогут начать знакомство:– *Расскажите, пожалуйста, коротко, как Вы узнали об этой группе. Что вам о ней рассказывали?**– Какая Ваша основная цель сегодня, чему хотите научиться в группе?**– Что бы Вам хотелось изменить в своих взаимоотношениях с ребенком?* Ведущий может сказать, что очень часто распространенной ошибкой родителей бывает то, что **они стремятся изменить ребенка, не пытаясь изменить себя.** Завершая круг знакомств, тренер может подчеркнуть, что члены группы властны изменить только себя, непосредственно изменить другого они не в силах. |
| 1. **Разминка и постановка цели**
 |
| ***Ведущий:*** | «Очень часто все проблемы в жизни у нас вызываю эмоции, особенно, эмоции негативные – раздражения, злости, обиды, опустошенности и т.д. Согласитесь, что именно они создают нам неприятности во взаимоотношении с детьми и близкими.И очень важно для любого человека уметь контролировать свои эмоции. Для разминки я предлагаю вам **очень эмоциональное** упражнение: **«А я не обижусь»**. Надеюсь, что Вы отнесетесь к нему с пониманием.Психологи утверждают, что очень трудно вывести на эмоции людей с высокой «самоценностью»: тех людей, которые относятся к себе с уважением. Люди с высокой самоценностью готовы признавать свои недостатки, т.к. знают, что идеальных людей нет, а недостатки можно исправить. Мы с вами сейчас продемонстрируем поведение человека с высокой «самоценностью» - мы попытаемся достойно ответить человеку, который стремится нас «задеть». Мы не будем принимать его слова «на себя», а будем лишь задавать уточняющие вопросы и делать парафраз для снижения напряженности ситуации».Можно выбрать «склочника» в группе (*или самому выступит в этой роли)*. Задача «склочника» — придумать какое-нибудь утверждение, которое может «задеть» участника группы. Например: ***«Все блондинки туповаты»***, «Те, кто в наше время держит дома собак, — лицемеры, ведь в стране полно голодных детей», и т.п.. Другой участник должен, не оправдываясь, повести разговор на эту тему, начав с уточняющего вопроса или парафраза. Например: ***«Вы имеете в виду натуральных блондинок или крашеных?»***  Варианты «обидных» фраз: * *«Те, кто носит брюки – не обладают женственностью…»,*
* *«Все, кто тратит время на родительские тренинги – сами плохо воспитаны…»,*
* *«Те, кто вынужден много работать – не успешны в жизни…» и т.д.*

***Рекомендации ведущему:*** обращайте внимание на то, что бы участники не начали оправдываться – их задача: не принять высказанное «склочником» на свой счет, а лишь поблагодарить за информацию и задать уточняющий вопрос… После упражнения – обменяйтесь впечатлениями:- *Что Вы сейчас чувствуйте?**- Трудно ли было выполнить упражнение?**- Важно ли уметь контролировать свои эмоции?**- Необходимо ли уметь это делать в жизни?*  |
| 1. Теория о  **техниках «Я-высказывание»**
 |
| ***Ведущий:***Слайд 2 | В процессе нашего тренинга вы овладеете двумя техниками общения –  **«Я-высказывание»**  и  **«Активное слушание»**. В общении и конфликтах между родителем и ребенком возможны следующие ситуации:1. Проблема у ребенка (применяется техника «Активное слушание») 2. Проблема у родителя (применяется техника «Я-высказывание») 3. Проблема есть у обоих (может применяться смешанная техника).Существует, так называемая, теория кувшина эмоций (В.Сатир). Вы можете познакомиться с ней на слайде.Конечно, проблемы наших детей обычно становятся и нашими проблемами. Часто и свои проблемы мы навязываем детям. Поэтому правильнее говорить, что проблема **принадлежит** либо родителю, либо ребенку.На практике не так легко определить, кому принадлежит проблема в конкретной ситуации. Как это узнать? Проблема принадлежит тому, кому эта проблема в первую очередь доставляет беспокойство и переживание. Например, двойка в школе может быть проблемой как родителя, так и ребенка, а может проблемой не быть вовсе, если ни родитель, ни ребенок не переживают по ее поводу. Тот, кому принадлежит проблема, часто (но не всегда) **первый заводит о ней разговор.***СИТУАЦИИ:**1) Вы* ***не можете дозвониться*** *до ребенка-подростка. Когда он приходит домой - происходит неприятный разговор с взаимными упреками и непониманием.* *-Чья это проблема? (Ответ: проблема взрослого – это вы волновались и поэтому первые заговорили об этом). В таких ситуациях применяется техника «****Я-высказывание»****2) Ребенок говорит Вам, что хочет занимать* ***боевыми единоборствами****. Вы против этого, потому, что у него большая нагрузка в школе и хоровой капелле мальчиков. Ситуации накаляется.**- Чья это проблема? (Ответ: проблема ребенка – это он хочет научиться драться, и первый заговорил об этом).* *В таких ситуациях применяется техника* ***«Активного слушания»*** |
| ***Рекомендации ведущему:*** | Многие родители знают об этих техниках (но не всегда применяют). Но, как говориться: «Повторение – мать ученья», поэтому предложите родителям вспомнить, как они формулируются и реализуются в общении с детьми.  |
| ***Ведущий:***СЛАЙД 4 | «Я-высказывание» («Я-сообщение») - это способ сообщения ребенку о собственных чувствах, переживаниях, о том, что вы хотите, о своих интересах и т.п. Оно редко вызывает протест. "Я-высказывание" всегда начинается с личных местоимений: "Я", "мне", "меня". Чаще применяется в тех случаях, когда поведение ребенка неприемлемо для родителя, вызывает отрицательные переживания, мешает взрослому. Другими словами - проблема «принадлежит» родителю. Он расстроен, разочарован, утомлен, обеспокоен, встревожен, сердит.

|  |
| --- |
| **В чем различие Ты- и Я-высказываний?** |
| **Я-высказывание** | **Ты-высказывание** |
| Сообщает о ваших собственных чувствах, ощущениях, желаниях, опасениях, интересах |   Сообщает другому негатив о нем самом и его поведении   |
|  Отстаивает ваши собственные интересы | Оказывает прямое давление на другого |
|  Не осуждает прямо другого человека  | Обвиняет другого |
|  Обсуждается поступок, а не сам человек  | Обсуждаются личные качества человека  |

 |
| ***Ведущий:***СЛАЙД 5СЛАЙД 6 |  Схема Я - высказывания такова:1. Описание ситуации, вызвавшей напряжение: Когда я вижу, что ты…
2. Точное называние своего чувства в этой ситуации: Я чувствую… (раздражение, беспомощность, боль, недоумение), Я не знаю, как реагировать…. , У меня возникает проблема….
3. Называние причин: Потому что… (я волнуюсь за тебя…, мне неприятно, что ты не уважаешь мой труд …, ты нарушил обещание … и т.п.)
4. Информацию о том, что, по мнению говорящего, можно в этой ситуации предпринять.

 *«*Я чувствую **раздражение...(*эмоция*),** когда **ты не прибираешь за собой посуду...(*поведение*). Я устала на работе (причина чувства).** Очень прошу тебя **убирать за собой грязную посуду ...(*описание действия*)».** «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. |
| 1. **Практическое упражнение по технике «Я – высказывание»**
 |
| ***Рекомендации ведущему*** | Ведущий предлагает родителям (можно в парах) вытянуть предложение с «Ты-высказыванием» и переформулировать его на «Я-высказывание», используя для подсказки слайд со схемой «Я-высказывания» Предложения на карточках:

|  |
| --- |
| 1. **«Почему ты играешь в компьютер? Уже выучил уроки?»**
 |
| 1. **«Разве трудно было прийти домой пораньше?!»**
 |
| 1. **«Ты всегда ужасно себя ведешь!»**
 |
| 1. **«Опять ты пристаешь со своими вопросами! Не видишь, что я занят(а)?»**
 |
| 1. **«Ты всегда оставляешь в комнате беспорядок!**»
 |
| 1. **«Ты никогда меня не слушаешь!»**
 |
| 1. **«Где ты был?!»**
 |
| 1. **«Как тебе не стыдно получать двойки!»**
 |

 После того, как ответ готов, родители сообщают его всей группе, а ведущий комментирует его. *Примерные варианты ответов:* 1. «Когда я вижу, что ты вместо уроков играешь на компьютере, я не знаю, как реагировать».
2. «Я так волновалась, пока тебя не было, и мне было обидно, что ты мне не позвонил».
3. «Я расстраиваюсь, когда вижу такое поведение. Ты умеешь быть другим, поэтому, пожалуйста, в следующий раз будь более сдержан».
4. «Я раздражаюсь, когда меня отвлекают. Я теряю мысль и начинаю злиться, мне это мешает быстро делать работу».
5. «Мне неприятно видеть в комнате беспорядок.  Что с этим можно сделать»?
6. «Мне обидно, когда меня не слушают  и не обращают на меня внимания».
7. «Я беспокоюсь из-за твоего позднего  прихода домой».
8. «Я огорчаюсь двойкам за диктант. Подумаем, как это можно исправить».
 |
| ***Обсуждение с родителями итогов упражнения и выводы ведущего:*** | "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. А для этого необходима техника «Активного слушания» 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». |

|  |
| --- |
| 1. **Теория о технике «Активное слушание»**
 |
| ***Ведущий:* СЛАЙД 7-10** | **Техника "Активное слушание" (АС)** применяется, когда проблема у ребенка. **Важно!** Не путайте свои проблемы с проблемами детей.  **Главное!** Родитель пытается понять чувства Ребенка и показывает, что понимает ситуацию. Ребенок расстроен, обижен, что-то у него не ладится с друзьями, получил плохую отметку, учитель написал замечание в дневник, ему стыдно, страшно, больно, обидно. Вот в этот момент первое, что нужно сделать это дать понять, что вы знаете о его переживаниях, о том, что он чувствует, «слышите» его. Произнесите вслух «по имени» это переживание или чувство.Активно слушать ребенка - значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначить его чувство.*Приведу примеры:*Сын: *Андрей забрал мою игрушку.*Мама: ***Ты очень огорчен и рассержен на него.***Дочь: *Я не буду носить это дурацкое платье.*Мама: ***Тебе оно очень не нравится.***Таки ответы вам могут показаться неестественными, непривычными. Привычно было бы сказать: *Ну ничего, поиграет и отдаст! Не капризничай, симпатичное платье!* Но именно такие ответы оставляют ребенка наедине со своими переживаниями. Своим суровым замечанием родитель сообщает ребенку, что его переживание не принимают в расчет. В то время как при активном слушании родитель сообщает, что он понял, увидел внутреннюю боль ребенка и готов принять ее, услышать о ней больше. Такое сочувствие взрослых оказывает особое впечатление на ребенка, да и на самого взрослого. Ребенок, чувствуя готовность матери или отца его слушать или понимать, охотно рассказывает о случившимся дальше. Взрослому остается лишь активно его слушать.Сын: *Я не буду больше дружить с Антоном!*Родитель: ***Ты на него обиделся***?Сын: *Он мне не давал играть в шашки с Петей.*Родитель: ***И ты разозлился.***Сын: *Я ударил его по плечу, а он пнул меня ногой.*Родитель: ***Ты не смог сдержать своей злости***…(пауза)Существуют некоторые важные особенности и правила беседы по способу активного слушания**.**1.Обязательно повернитесь лицом к ребенку, если вы собрались его послушать. Также очень важно, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне. 2. Если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Лучше, если ваши ответы будут в утвердительной форме. Фраза, оформленная как вопрос, не отражает сочувствия. Покажите, что вы настроились на «эмоциональную волну» ребенка, что вы слышите и принимаете его огорчения. Часто на вопрос «Что случилось?» ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажите: «Я вижу: что - то случилось…», ребенку легче будет начать рассказывать о случившемся.3. Держите паузу. После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Пауза помогает ребенку разобраться в своем внутреннем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать можно и после ответа ребенка, может он что-то добавит. Наблюдайте за ребенком, если его глаза смотрят вдаль или в сторону, а не в ваши глаза, значит, в нем происходит очень важная внутренняя работа и он не готов пока услышать вашу реплику.4. В вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком. А потом обозначить его чувство. Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка, не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.Как видите, в технике активного слушания нет особенных трудностей. Сложность в другом: **научиться управлять своими эмоциями и чувствами.** Ясно, что вы раздражены, возмущены (для того и нужны паузы в разговоре с ребёнком, чтобы взять под контроль свои чувства). Хотите, чтобы ваш ребёнок доставлял вам только радости. Но ведь такого не бывает.Беседа по способу активного слушания очень непривычна для нашей культуры и ею овладеть непросто. Но этот способ завоюет ваши симпатии, как только вы увидите результаты, которые он дает. А именно:1.Исчезает или ослабевает отрицательное переживание ребенка. Разделенная радость удваивается, а разделенное горе уменьшается вдвое.2.Ребенок, убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше и больше. Иногда в одной беседе может размотаться целый клубок проблем и огорчений.3.Ребенок сам продвигается в решении своей проблемы.Активное слушание позволяет установить необходимый контакт со своими детьми, а в дальнейшем и сами дети начинают активно слушать своих родителей.Первые фразы могут получиться корявыми, вымученными, но после первых удачных попыток вести беседу с ребенком по-другому, ваше отношение изменится. Изменения будут происходить и с вами. Вы обнаружите в себе больше терпения, станете более чувствительными к нуждам и горестям ребенка, легче станет принимать его «отрицательные» чувства, раздражительность со временем уйдет. Получается, что при использовании способа активного слушания положительные изменения происходят не только в детях, но и в нас самих. Навыки общения вначале трудны и необычны, но когда вы ими овладеваете, «техника» исчезает и переходит в искусство общения. |
| ***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». |
| 1. **Практическое упражнение по технике «Активное слушание»**
 |
| ***Рекомендации ведущему:*** | Ведущий предлагает родителям вытянуть карточки с ситуацией и Предложения на карточках:

|  |
| --- |
| 1. «Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка выбил у меня портфель и из него все высыпалось» |
| 2. (Старший сын — маме): «Ты всегда ее защищаешь, говоришь «маленькая, маленькая», а меня никогда не жалеешь». |
| 3. «Сегодня на уроке математики я ничего не поняла и сказала об этом учителю, а все ребята смеялись». |
| 4. «Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную!». |
| 5.Ребенок поссорился с отцом. Отец повысил на него голос. Ребенок ушел в свою комнату. Когда вы вошли он сказал: «Я больше никогда не буду разговаривать с папой!»  |
| 6. «Папа научи меня драться». |
| 7. «У меня сегодня весь день неприятности». |
| 8. У меня некрасивая фигура и дурацкий купальник, я не пойду в бассейн с одноклассниками. |
| 9. (Ребенок роняет и разбивает телефон) Ой! Мой телефон….!!!и начинает рыдать |

 Предложите разыграть ситуации: фразу (ситуацию) ***от лица ребенка*** говорит один родитель, а реагирует на нее в технике «Активного слушания» другой родитель.*Примерные варианты ответов:* 1. Тебе было очень обидно и больно от такой несправедливости…
2. Тебе хочется, чтобы я тебя тоже защищала и жалела…
3. Тебе было очень неловко и обидно…
4. Ты радуешься такому успеху…
5. Ты обижаешься и злишься на папу, потому что он несправедливо накричал на тебя…
6. Тебе хочется драться, чтобы не давать себя в обиду/Тебе страшно, когда кто-то обижает тебя…
7. У тебя неудачный день и ты очень расстроен…
8. Я вижу, что ты не очень довольна своей внешностью, своим купальником; ты боишься, что одноклассники будут смеяться над тобой.
9. Ты расстроилась, и тебе жалко телефон, ты боишься, что папа будет недоволен…
* *Какие чувства возникают у ребенка, когда мы таким образом реагируем на его сложные ситуации?*
* *Какой эффект мы получаем, используя активное слушание?*
 |
|  ***Рекомендации ведущему (если позволяет время):***  |  *Попросите родителей: «Сядьте, расслабьтесь. Вспомните 2-3 ситуации из вашего детства, когда вам хотелось бы, чтобы вас внимательно выслушали, но этого не происходило. Вспомните, что вы тогда чувствовали?* *Что бы вы посоветовали взрослым в тех ситуациях? Напишите эти советы на листе бумаги.**- Как вы думайте: какие чувства возникают у ребенка, когда мы таким образом реагируем на его сложные ситуации?**- Какой эффект мы получаем, используя активное слушание?* |
| ***Ведущий:*** | - В итоге нашего разговора мне хочется раздать вам конверты, в которых лежат рассуждения ваших детей на тему «Если бы я был мамой (папой), то проявил свою любовь к ребенку так…». Я думаю, что вам  будет над чем поразмыслить, прочитав эти  сочинения. Но не забывайте о секретности письма и не обсуждайте его с ребенком. Эта информация лично для вас. |
| 1. **Подведение итогов встречи**
 |
| ***Ведущий***  | *- Что было для вас сегодня полезным?**В каких ситуациях Вы сможете применить техники «Я-высказывание» и «Активное слушание»**- Какие чувства остались от нашего общения?* Родители подводят итоги встречи |
|  |  |