

Разновозрастная группа комбинированной направленности для детей в возрасте от 5 до 7 лет «Дельфинчики»

Родительский клуб «Современная семья»

26.04.2024 г.

2 встреча.



Развитие навыков общения, социальной гибкости, дружелюбия

Цель занятия: освоить активный стиль общения, развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми, развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

Необходимые материалы: стулья для каждого участника, бланки с таблицами, ручки, помещение, позволяющее разместиться для работы в парах, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов.

Участники: родители (законные представители)

Время: не менее 1 часа 30 минут.

Форма работы: тренинговое занятие.

Инструкция для ведущего: вначале ведущий приветствует участников, проводит упражнение из вводной части, направленное на создание атмосферы открытости и дружелюбия. Затем подбирает одно из упражнений основной части на выбор и проводит его в соответствии с представленным

описанием. В завершение занятия проводится завершающее упражнение, направленное на рефлексию и подведение итогов.

Процедура проведения

Упражнение 1. «Алексей, апельсин, Амстердам»⁹³

(автор М.Ш. Кипнис, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Цель: освоить активный стиль общения и способствовать созданию в группе отношений партнерства, создать свободную от барьеров и тревожности атмосферу в группе.

Необходимые материалы: стулья по количеству посадочных мест.

Участники: родители (законные представители).

Время: 10 минут.

Форма работы: тренинговое упражнение.

Инструкция для ведущего: Участники сидят в кругу. Ведущий дает инструкцию.

Ведущий: «Каждый из участников по очереди представляет себя группе с помощью триады, в которой:

- первое слово – его имя,
- второе – блюдо (желательно – которое он любит!),
- заключительное слово – название города.

Повторяться нельзя. Давайте начнем!»

Дополнительное обсуждение упражнения не требуется.

Упражнение 2. Активное слушание

Цель: развитие навыков общения, активного слушания, улучшение отношений между родителями (законными представителями) и детьми.

Необходимые материалы: стулья по количеству участников, помещение, позволяющее разместиться для работы в парах.

Время: 30 минут.

Форма работы: тренинговое упражнение.

Инструкция для ведущего: участники сидят в кругу. В начале ведущий дает теоретическую информацию, затем предлагает выполнить упражнение для отработки полученных знаний.

Теоретический блок. Активное слушание в общении с детьми 94

(по материалам Ю.Б. Гиппенрейтер, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Ведущий: «Основа коммуникации – это чувства ребенка. Чтобы эффективно общаться, нужно понимать, в каком эмоциональном состоянии находится ребенок и какие эмоции скрываются за его словами и реакциями.

1. Дайте понять ребенку, что вы видите и чувствуете переживания ребенка.
2. Повторяйте в процессе беседы с ребенком то, что он говорил вам до этого, или обозначайте чувства, о которых он говорит.
3. Удерживайте зрительный контакт с ребенком. Отложите дела, выделите в своем графике время, которое вы проведете с ребенком, не занимаясь посторонними делами.
4. Если вы видите, что ваш ребенок расстроен, не задавайте ему много вопросов, просто побудьте рядом и поддержите.
5. Удерживайте в беседе паузу, т.к. в диалоге с ребенком важно услышать его. Не спешите.
6. Спрашивайте у ребенка, все ли вы верно поняли.

Упражнение 3 «Навыки активного слушания»

Теоретический блок: развитие навыков активного слушания и Я-высказывания 97 (по материалам И. М. Марковской, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Цель: развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

Необходимые материалы: бланки с таблицами, ручки, стулья по количеству участников группы.

Время: 30 минут.

Форма работы: тренинговое упражнение.

Инструкция для ведущего: участники сидят в кругу. В начале ведущий дает теоретическую информацию, затем предлагает выполнить упражнение для отработки полученных знаний.

Ведущий: «Когда при общении с ребенком вы видите проблему, то можете отреагировать тремя способами:

- попытаться непосредственно повлиять на ребенка;
- попытаться повлиять на себя самого;
- попытаться повлиять на обстоятельства (например, изменить обстановку, принять необходимые меры безопасности).

Сегодня мы с вами начнем с себя и посмотрим вариант, в котором вы можете по-новому посмотреть на ситуацию общения.

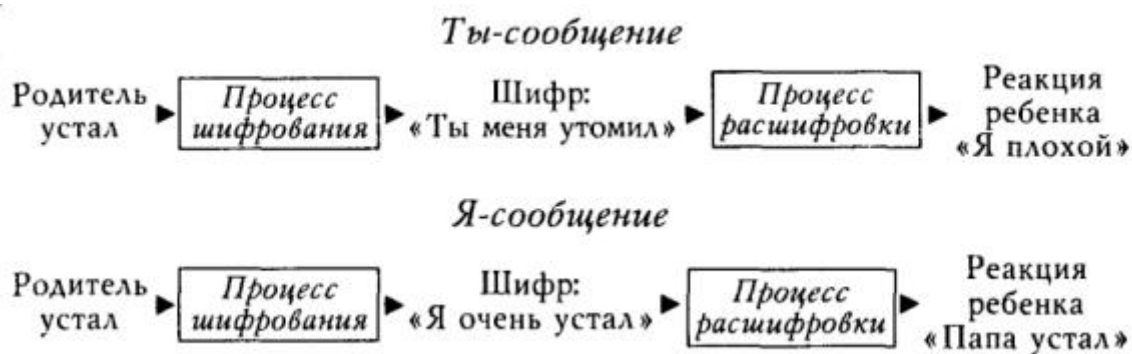
Общение с ребенком может происходить в двух формах: ты-сообщениях и я-сообщениях.

Ты-сообщения часто нарушают коммуникацию, так как вызывают у ребенка чувство обиды и горечи, создают впечатление, что прав всегда родитель («Ты всегда оставляешь грязь в комнате», «Ты никогда не выносишь мусор», «Прекрати это делать»).

Я-сообщения являются более эффективным способом в плане влияния на ребенка с целью изменения его поведения, которое родитель не приемлет. В то же время они сохраняют благоприятные взаимоотношения между людьми».

Инструкция для ведущего: на доске заранее можно нарисовать или закрепить подготовленную на листе ватмана схему общения.

Ведущий: «Визуально схемы общения можно изобразить следующим образом:»



Практический блок: «Чувства ребенка» 98 (автор Ю.Б. Гиппенрейтер, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Цель: развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, эмпатии, тренировка навыков активного слушания.

Необходимые материалы: бланки с таблицами, ручки, стулья по количеству участников группы.

Инструкция для ведущего: участники сидят в кругу, ведущий раздает им бланки и предлагает инструкцию к заполнению.

Ведущий: «Перед вами таблица, в которой нужно заполнить графу «Чувства ребенка». В левой колонке вы найдете описание ситуации и слова ребенка, справа

напишите, какие, по вашему мнению, чувства он испытывает в этом случае.

В последней колонке напишите ответ с точки зрения Я-позиции».

Таблица 3. Чувства ребенка

| Ситуация и слова ребенка | Чувства ребенка | Ваш ответ |
|---|------------------|--------------------------------------|
| 1. (Образец): “Сегодня, когда я выходила из школы, мальчишка-хулиган выбил у меня портфель и из него все рассыпалось” | Огорчение, обида | Ты расстроилась, и было очень обидно |
| 2. (Ребенку сделали укол, плачет): “Доктор плохой!” | | |
| 3. (Старший сын - маме): “Ты всегда ее защищаешь, говоришь “маленькая”, а меня никогда не жалеешь” | | |
| 5. (Ребенок роняет чашку, та разбивается): “Ой, Моя чашка!” | | |
| 6. (Влетает в дверь): “Мам, ты знаешь, я сегодня первый написал и сдал контрольную” | | |
| 7. “Ну надо же, я забыла включить телевизор, там было продолжение любимого фильма” | | |

Инструкция для ведущего: примерные вопросы для обсуждения:

- Испытывали ли вы сложности в определении эмоций?
- Сложно ли вам было сформулировать ответы, основываясь на навыки активного слушания и Я-высказываний?
- В чем возникли трудности?
- Какие эмоции вы испытывали?

Упражнение 4. Общение на языке «принятия» ребенка

Цель: развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, определение границ своей ответственности.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов, стулья по количеству участников группы.

Время: 50 минут.

Форма работы: тренинговое упражнение.

Инструкция для ведущего: участники сидят в кругу. В начале ведущий дает теоретическую информацию, затем предлагает выполнить упражнение для отработки полученных знаний.

Теоретический блок: Общение на языке «принятия» ребенка и сферы моего контроля 99 (по материалам И. М. Марковской, адаптировано для мероприятий Недели психологии)

Ведущий: Вопрос общения и межличностных отношений тонкий и сложный. Поэтому просто заучивания фраз, указывающих на активное слушание, недостаточно. Важно действительно в это верить. Ребенок на невербальном уровне будет считывать ваши эмоциональные реакции. Поэтому важна ваша внутренняя позиция.

«Язык принятия» это:

- оценка поступка («Мне жаль, что ты не поделился с сестрой игрушками»);
- временный язык («Сегодня у тебя это задание не получилось»);

«Язык непринятия» это:

- оценка личности («Ты очень жадный мальчик»);
- постоянный язык («У тебя никогда ничего не получается, как следует»);

В общении с ребенком «язык принятия» и «язык непринятия» выглядят следующим образом:

| Фраза ребенка | Ответ на «языке непринятия» | Ответ на «языке принятия» |
|--|---------------------------------------|--|
| Мама, купи... | Как ты мне надоел со своими просьбами | Мне очень хочется купить тебе эту вещь, но у меня нет денег |
| Мама, ты когда ссорись с папой, ты его все равно любишь? | Это не твое дело | Люди могут ссориться, но вместе с тем продолжать любить друг друга |
| Я глупый? | Отстань | Я считаю, что нет. А что случилось? |

Давайте посмотрим, каким образом мы можем говорить с нашим ребенком на «языке принятия»:

При этом стоит понимать, что чтобы принять другую позицию, нужно осознавать, что мы, как родители, можем контролировать. Для этого предлагаем ознакомиться с «кругом контроля».

Практический блок. «Я могу повлиять» 100

Цель: развитие навыков рефлексии, распознавания эмоций, определение границы своей ответственности.

Необходимые материалы: бумага, ручки, маркеры/фломастеры красного, желтого, синего цветов, стулья по количеству участников группы.

Форма работы: тренинговое занятие.

Инструкция для ведущего: упражнение выполняется индивидуально с последующим обсуждением в группе.

Ведущий: «Возьмите лист бумаги и запишите на нем факты, которые вас беспокоят в поведении ребенка и ваших с ним отношениях».

На выполнение этого этапа отводится 10 минут.

Ведущий: «Посмотрите на получившийся список. Отметьте красным маркером те элементы списка, которые вы объективно можете изменить уже сейчас. Возможно, какие-то изменения произошли уже в процессе тренинга.

Отметьте желтым маркером те элементы списка, которые пока не в состоянии изменить, но вам хотелось бы иметь такую возможность.

Подумайте, какие знания и умения вам необходимо дополнительно приобрести, что поменять в себе самом, чтобы суметь повлиять на те обстоятельства, которые ребенок не может изменить сейчас. Наметьте самостоятельно и вместе с ребенком возможный план действий, которые позволят ему изменить ситуацию.

Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые, на ваш взгляд, совершенно не можете повлиять.

Подумайте, действительно ли это безвыходные ситуации? Возможно, есть кто-то, кто сможет вам помочь? Если вам кажется, что ситуация не имеет решения, подумайте, действительно ли вас волнуют данные элементы списка, хочется и нужно ли их изменять? Возможно, ситуацию можно изменить, если приобрести какие-то качества? Какие? Как возможно приобрести эти качества? Можете ли вы принять, что ситуация не требует изменений?»

Отметьте синим маркером те элементы списка, на которые, на ваш взгляд, совершенно не можете повлиять.

Подумайте, действительно ли это безвыходные ситуации? Возможно, есть кто-то, кто сможет вам помочь? Если вам кажется, что ситуация не имеет решения, подумайте, действительно ли вас волнуют данные элементы списка, хочется и нужно ли их изменять? Возможно, ситуацию можно изменить, если приобрести какие-то качества? Какие? Как возможно приобрести эти качества? Можете ли вы принять, что ситуация не требует изменений?»

Инструкция для ведущего: примерные вопросы для обсуждения:

- Какие чувства вы испытали?
- Сложно ли принять, что какие-то моменты на самом деле не требуют изменений?

- Удалось ли найти новое видение пути решения каких-то проблем?
- Смогли ли вы расширить свою точку зрения?
- Появились ли мысли для изменения характера отношений с детьми?

Завершающий этап

Инструкция для ведущего: примерные вопросы для обсуждения:

- Насколько тема увлекла вас?
- Получили ли вы полезные для вас навыки?
- Насколько вы лично и группа в целом была готова к обсуждению острых вопросов?
- Встретили ли вы участников группы со схожим мнением?
- Насколько встреча оказалась полезной и практичной для вас?